



МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

**ИМО**

ИНН 9723005790

127238, г. Москва, Бескудниковский бульвар, дом 6 корпус 4

8 495 414 24 46

### План курса

**«Психология пищевого поведения», 252 ак.ч.**

**Тариф «РАСШИРЕННЫЙ»**

Наименование модулей	Всего часов
<b>Модуль 1. Понятие о пищевом поведении. Особенности формирования ПП</b> 1.1. Понятие «пищевое поведение», особенности формирования. 1.2. Возрастные особенности ПП	8
<b>Модуль 2. Нарушения и расстройства пищевого поведения</b> 2.1. Нарушения ПП. Классификация нарушений ПП 2.2. Расстройство ПП. Классификация расстройств ПП (МКБ-10) 2.3. Отличие нарушения от расстройства	8
<b>Модуль 3. Расстройства пищевого поведения</b> 3.1. Нервная анорексия. 3.1.1. Характеристика, причины возникновения, стадии и течение болезни 3.1.2. Клиническая картина. 3.2. Нервная булимия. Характеристика, причины возникновения, стадии и течение болезни 3.3. Принципы работы с расстройствами ПП 3.4. Принципы взаимодействия с родственниками лиц с расстройствами ПП	18
<b>Модуль 4. Пищевая зависимость</b> 4.1. Пищевая зависимость – миф или реальность? 4.2. Психологический портрет клиента с лишним весом. 4.3. Структура личности по Эрику Берну (внутренний родитель, взрослый, ребенок). Связь с набором лишнего веса	14
<b>Модуль 5. Лишний вес и ожирение. Био- психо- социальный подход построения работы с клиентом – как гарантия успешной работы с клиентом</b>	10
<b>Модуль 6. Ограничительное пищевое поведение</b> 6.1. Ограничительное ПП. Характеристика, причины возникновения. 6.2. Диетологическое мышление. 6.3. Распространённые способы похудения.	12
<b>Модуль 7. Экстернальное пищевое поведение</b> 7.1. Экстернальное ПП. Характеристика, причины возникновения. 7.2. Правила похода в супермаркет. 7.3. Правила хранения пищевых продуктов в доме. 7.4. Правила похода в ресторан, в кафе. 7.5. Правила похода в гости.	14

<p><b>Модуль 8. Эмоциогенное пищевое поведение</b></p> <p>8.1. Эмоциогенное ПП. Характеристика, причины возникновения  8.2. Отличие голода от аппетита (мнимого голода)  8.3. Правила приема пищи. Шкала голода.</p>	<b>12</b>
<p><b>Модуль 9. Нереализованные потребности. Связь с лишним весом</b></p> <p>9.1. Связь лишнего веса и нереализованных потребностей  9.2. Тест на выявление нереализованных потребностей</p>	<b>10</b>
<p><b>Модуль 10. Непрожитые эмоции</b></p> <p>10.1. Связь лишнего веса и непрожитых эмоций  10.2. Чувства и эмоции, приводящие к набору лишнего веса (тревога, обида, страх и др.).  Влияние непрожитых эмоций на проблемы с весом. Механизмы влияния</p>	<b>10</b>
<p><b>Модуль 11. Образ тела</b></p> <p>11.1. Образ тела. Компоненты  11.2. Формирование образа тела</p>	<b>10</b>
<p><b>Модуль 12. Вторичные выгоды</b></p>	<b>8</b>
<p><b>Модуль 13. Влияние образа жизни на вес человека</b></p> <p>13.1. Питание.  13.2. Питьевой режим.  13.3. Физическая активность.  13.4. Сон, эмоциональная стабильность.</p>	<b>14</b>
<p><b>Модуль 14. Ведение дневника эмоций</b></p>	<b>8</b>
<p><b>Модуль 15. Интуитивное питание</b></p>	<b>8</b>
<p><b>Модуль 16. Психологическая коррекция нарушений пищевого поведения. Практическая работа психолога-консультанта</b></p> <p><b>16.1. Основные принципы работы психолога-консультанта</b>  <b>16.2. Первая встреча с клиентом. Этапы и цели первой консультации:</b>  16.2.1. Первая встреча с клиентом. Этапы и цели первой консультации.  16.2.2. Установление психотерапевтического альянса.  <b>16.3. Мультиmodalный подход в коррекции веса и нарушений ПП</b>  <b>16.4. Когнитивно- поведенческая терапия (КПТ)</b>  16.4.1. Когнитивно- поведенческая терапия (КПТ) в работе с лишним весом и НПП.  16.4.2. Установки и работа с ними.  16.4.3. Автоматические мысли.  16.4.4. Когнитивные искажения.  16.4.5 Техника «Определение целей похудения».  16.4.6. Правило «Стоп».  16.4.7. Итог по техникам КПТ.  <b>16.5. Основы гештальт-терапии при коррекции веса</b>  16.5.1. Основы гештальт-терапии при коррекции веса.  16.5.2. Упражнение «Будильник».  <b>16.6. Основы НЛП. Коррекция ПП методами НЛП</b>  16.6.1. НЛП модель НС-ЖС.  16.6.2. Техники «Взмах» и «Якорение».  <b>16.7. Основы транзактного анализа</b></p>	<b>72</b>

<p>16.7.1 Транзактный анализ и характерные черты внутреннего взрослого.  16.7.2 Работа со внутренним взрослым часть 1.  16.7.3 Работа со внутренним взрослым часть 2.  16.7.4 Работа в внутреннем ребенком.</p> <p><b>16.8 Телесно-ориентированная терапия (ТОТ) в работе с лишним весом и нарушениями пищевого поведения.</b></p> <p><b>16.9 Методы арт-терапии в работе с лишним весом.</b></p> <p><b>16.10 Применение гипноза в работе с лишним весом.</b></p> <p><b>16.11 Взаимосвязь НПП и сексуальных дисфункций.</b></p> <p><b>16.12 Формы работы с клиентами.</b></p> <p><b>16.13 Супервизия в работе психолога.</b></p> <p><b>16.14. Работа с ограничительным ПП.</b></p> <p><b>16.15. Работа с экстернальным ПП.</b></p> <p><b>16.16. Работа с эмоциогенным ПП.</b></p>	
<p><b>17. Эффективные коммуникации и продажи – на тарифе Расширенный</b></p> <p>17.1 Эффективные коммуникации  17.2 Самопрезентация  17.3 Структура информационного сообщения  17.4 Проведение диагностики (консультации)</p>	<b>8</b>
<b>Итоговая аттестация</b>	<b>8</b>
<b>Итого:</b>	<b>252</b>