

«Похудеть навсегда? Легко!»

Вид образования: дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации).

Цель: совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Категория слушателей: специалисты со средним и высшим профессиональным образованием (педагогическое психологическое, социально-педагогическое).

Форма обучения: очная.

В результате обучения участники усовершенствуют или получают следующие профессиональные и личностные **компетенции:**

- смогут наладить «нормальные взаимоотношения» с едой, прекратить с ней «бороться»;
- смогут приручить «вкусняшки», прежде обладавшие непреодолимой притягательностью;
- научатся кормить себя любимых правильно, вкусно и сытно без лишних килограммов;
- смогут контролировать свой вес, режим дня и рацион питания;
- осознают свои настоящие потребности (физические, психологические, духовные) и правильно удовлетворять их, повышая тем самым качество своей жизни;
- научатся договариваться со своим окружением (семья, друзья, коллеги) как по вопросам собственных потребностей и границ, так и по вопросам питания;
- повысят свою стрессоустойчивость и справляться со стрессом без «заедания»;
- освободятся от многих неприятных переживаний и повысят самооценку.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
«Похудеть навсегда? Легко!»	16	5	11	Супервизия

Календарный учебный график:

объем ОП (кол-во ак.ч.)	период ОД (кол-во учебных дней)	даты начала и окончания ОД	время начала и окончания ОД (чч.мм)	ЕОН (кол-во ак.ч.)	ЕНОН (кол-во ак.ч.)	кол-во выходных дней	срок и форма ИОМ
16	2	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	1 день 11:00 – 12:30 12:40 – 14:10 обед 14:10 – 14:50 14:50 – 16:20 16:30 – 18:00 2 день 10:00 – 11:30 11:40 – 13:10 обед 13:10 – 13:50	8	16	0	дд.мм.гг, супервизия

			13:50 – 15:20 15:30 – 17:00				
--	--	--	--------------------------------	--	--	--	--

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

Учебная программа:

- Вкусное, сытное и выгодное питание без лишних калорий.
- Учимся отличать настоящий голод от мнимого и успокаивать последний.
- Алгоритм снижения веса и сохранения результата без жестких пищевых запретов и подсчета калорий.
- Выбатываем и закрепляем привычки стройности.
- Определяем свои истинные психологические потребности.
- Узнаем и нейтрализуем ошибки мышления.
- Анализируем свои отношения с людьми и их влияние на рацион питания.
- Учимся сохранять свои границы, уважая себя и других. Повышаем самооценку.
- Учимся говорить «нет» и не делать за других то, что они могут делать самостоятельно.
- Несмотря ни на что, сохраняем хорошее настроение, обретаем гармонию и становимся счастливее!

Формы работы: информационные блоки, тренинговые упражнения, работа в группе с индивидуальным подходом, техники визуализации, релаксации, медитации, дыхательные практики, технология зеркальных нейронов.