

«Эмоциональное заедание» - болезнь или способ совладать со стрессом?! Методы арт-терапевтической коррекции избыточной массы тела

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: дистанционная.

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

- получают опыт исследования собственных переживаний и внутренних конфликтов;
- осознают свои настоящие потребности (физические, психологические, духовные);
- научатся правильно удовлетворять их, повышая, тем самым, качество своей жизни;
- наладят «нормальные взаимоотношения» с едой и прекратить с ней «бороться»;
- приручат «вкусняшки» и кормить себя правильно (вкусно, сытно и без лишних килограммов);
- начнут контролировать свой вес, режим дня и рацион питания;
- освоят конкретные арт-техники, направленные на коррекцию пищевого поведения;
- повысят свою стрессоустойчивость и справляться со стрессом без «заедания».

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
«Эмоциональное заедание» - болезнь или способ совладать со стрессом?! Методы арт-терапевтической коррекции избыточной массы тела	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	4	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	Все дни 10:00 – 11:20 11:30 – 13:00 или 10:30 – 11:50 12:00 – 13:30 или	4	16	0	дд.мм.гг, супервизия

			14:30 – 15:50				
			16:00 – 17:30				

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.
- Выработываем привычки стройности и закрепляем их.
- Определяем свои истинные психологические потребности.
- Узнаем и нейтрализуем ошибки мышления. Рисуем и «отрисовываем» эмоции.
- 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, техники визуализации, релаксации, медитации, дыхательные практики, технология зеркальных нейронов, практики изо-терапии.