



## Интегративный телесно-ориентированный подход в работе с нарушениями пищевого поведения

Дата начала 12 октября 2019 года – 09 февраля 2020 года

Количество часов 150 часов

### Форма обучения

Очная/ онлайн-обучение

### Расписание

Модуль 1. 12-13 октября 2019 г.

Модуль 2. 02-03 ноября 2019 г.

Модуль 3. 23-24 ноября 2019 г.

Модуль 4. 14-15 декабря 2019 г.

Модуль 5. 18-19 января 2020 г.

Модуль 6. 08-09 февраля 2020 г.

Время с 10.00 – 18.00 ч

### Удостоверение о повышении квалификации

#### О программе

Программа направлена на формирование компетенцией специалистов в области телесно-ориентированных дисциплин, в том числе йоги и йогатерапии, психосоматических техник и телесно-интегративных методов терапии в качестве "надстройки" к основной психологической базе.

Метод "Психосоматической Йоги" интегрирует телесный, эмоциональный и духовный аспекты практики на основе последних достижений нейропсихологии и богатого инструментария голландской Йогатерапии Критического Выравнивания Позвоночника, таким образом, обеспечивая качественно новый глубокий эффект, который в обычных условиях сложно достичь современному жителю мегаполиса.

По мере прохождения курса участники не только осваивают навыки работы с клиентами, но и сами ощущают значительный терапевтический эффект как в психических процессах, так и в физическом состоянии тела.

Программа является составляющей основного курса [«Консультант по коррекции веса и психологии пищевого поведения»](#) и реализуется как в очном, так и в онлайн-форматах. В дистанционном формате программа проходит в смешанной (очно-заочной) форме и рекомендован для иногородних слушателей, желающих получить удостоверение установленного в НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа» образца. Обучение осуществляется по соответствующему учебному плану, на базе электронной платформы, таким образом, обучающиеся изучают в удаленном режиме электронный курс, по итогам обучения все слушатели проходят итоговую аттестацию.

#### Особенности обучения на программе:

- обучение на курсе проходит в формате тренинговых занятий, демонстрационных психологических сессий, направленных на отработку практических навыков,
- супервизионное/интервизионное сопровождение. На каждом практическом занятии участнику поступает обратная связь от преподавателей и общей группы. Именно взгляд со стороны позволит извлечь максимум опыта и прокачивать собственные навыки после каждой проведенной сессии.

По итогам обучения на программе участники овладеют:

- методом психосоматической йоги;

Наш адрес: г. Алматы, ул. Байзакова 279 А. Конт. телефон: 8701 369 89 99, 8705 127 12 13,



- практическими терапевтическими инструментами саморегуляции клиентов для предотвращения возвращения самоповреждающего поведения;
- расширенными терапевтическими и йогическими навыками гармонизации физиологических и психологических процессов, нейтрализации травмирующих образов;
- приемами эмоциональной разрядки;
- способами снятия мышечных блоков упражнениями Йоги Критического Выравнивания.

Итоговый документ: *Удостоверение о повышении квалификации*

## Содержание программы

*Модуль 1. Обзор метода Психосоматической йоги. Нейропсихотерапия и Йога.* Нейрофизиология и нейропсихология зависимостей, роль Йоги в гармонизации химического дисбаланса при пищевых расстройствах. Интеграция современных телесно-ориентированных практик, психологии и древних восточных практик. Нейропсихотерапия: объективные представления о связи мозга и психики, о природе трансовых состояний, происхождении телесных и душевных расстройств с точки зрения современной науки, а также Йоги и Аюрведы.

Нейрофизиология и нейропсихология зависимостей. Химия и физика Йоги как уникальное средство гормональной балансировки состояний, индуцирующих зависимости.

*Модуль 2. Психосоматические заболевания, мышечные блоки и зажимы, и их взаимосвязь с подавленными эмоциями. Телесно-ориентированный подход*

Работа со всеми видами зависимостей, включая наркотическую, алкогольную и пищевую, а также фобии и панические атаки. Мышечные блоки и зажимы, их влияние на здоровье позвоночника, и связанных с ним органов и систем. 5 видов мышечных панцирей и методы работы с ними по Вильгельму Райху.

*Модуль 3. Практические терапевтические инструменты саморегуляции клиентов для предотвращения возвращения самоповреждающего поведения*

Практические терапевтические инструменты экспресс-помощи клиентам, проходящим курс реабилитации при наличии разного рода зависимостей. Инструменты помощи в случае резкого физического или эмоционального дискомфорта и возникновения желания вернуться к самоповреждающему поведению. Базовые приемы антистрессовой релаксации и саморегуляции.

*Модуль 4. Развитие осознанности, приемы эмоциональной разрядки.* Способы снятия мышечных блоков упражнениями Йоги Критического Выравнивания.

Развитие осознанности с помощью техник фокусировки на телесных ощущениях и их интерпретации на “языке транзактного анализа”. Интеграция результатов в повседневную практику и жизнь. Приемы эмоциональной разрядки, снятие сопутствующих вегетативных (телесных) проявлений. Диагностика и снятие мышечных зажимов и блоков, управляемый выход “законсервированных” в них эмоций. Изучение упражнений с использованием специального оборудования Йоги Критического Выравнивания.

*Модуль 5. Расширенные терапевтические и йогические навыки гармонизации физиологических и психологических процессов, нейтрализации травмирующих образов и универсальная процедура интеграции «внутреннего ребенка»*

Гармонизация и синхронизация различных физиологических процессов с помощью энерго-насыщенных движений. Развитие телесного осознания. Телесно-образная саморегуляция. Техники йоговского заземления.

Нейтрализация травмирующих образов и воспоминаний с помощью телесно-дыхательной синхронизации.



Универсальная процедура интеграции “внутреннего ребенка”, для решения широкого круга проблем, лежащих в основе разного рода зависимостей, включая неуверенность в себе, низкую самооценку, проблемы контроля и эмоциональную неустойчивость.

*Модуль 6. Стресс. Нейрофизиология и нейропсихология стресса, его роль в формировании неправильных пищевых привычек*

Универсальные реакции борьбы/бегства, напряжения и релаксации.

Распространенные хронические телесные заболевания, вызванные стрессом. Взаимосвязь стрессовых реакций и определенных видов пищевого поведения.

Механизмы антистрессовой релаксации и саморегуляции как инструменты снижения веса.

*По итогам программы:* тестовые задания, ситуационные задачи, написание отчетных работ, супервизия, зачет

### Требования к слушателям.

Курс предназначен только для лиц, имеющих высшее психологическое, педагогическое, медицинское образование (психологи, педагоги-психологи, врачи) и иное высшее образование, ведущих практику в области коррекции веса и психологии пищевого поведения. Также принимаются студенты старших курсов вышеуказанных направлений подготовки.

Программа для:

- тех, кто сейчас **является** психологом, педагогом, педагогом-психологом, тренером, социальным работником, врачом-психиатром, врачом-психотерапевтом, врачом-диетологом, врачом-эндокринологом, врачом не лечебной специальности.
- **практикующих** мастеров с высшим образованием, желающих выйти на принципиально новый уровень
- **специалистов**, начинающие создавать свою практику в области психологии пищевого поведения или работающих в индустрии красоты и здоровья (фитнес-инструктор, специалист по телу, косметолог, консультанты медицинских центров и консультанты по питанию и др.), имеющих высшее профильное образование.

### Стоимость обучения

Возможна оплата по модулям - **18 500 руб.** за 1 модуль (каждые 2-4 недели в зависимости от расписания), 1 модуль - 2 дня, сб и вс. Программа включает 6 модулей. Стоимость за весь период обучения при оплате по модулям – **111 000 рублей (18 500 руб. X6 модулей)**

При единовременной оплате действует скидка 7% - **103 230 руб.** за весь курс.

### Преподаватели

**Кузнецова Ольга Николаевна**



### Руководитель программы

Клинический психолог, автор и организатор программ по коррекции веса в Российских и Европейских клиниках, сотрудник Института психологии и психотерапии, сотрудник Московского Института Психоанализа, Wellness Coach, Eating Psychology Coach.

Более 10 лет занимается консультированием людей, страдающих нарушениями пищевого поведения, а также помогает разрешить вопросы, связанные с “эмоциональным перееданием” и “эмоциональным голодом”; проводит индивидуальное и семейное консультирование. Занимается открытием и организацией медико-психологических центров (центров эстетической медицины) в рамках сотрудничества с ведущими европейскими клиниками, в том числе: центр снижения веса “Доктор Борменталь” и клиника Доктора Гаврилова, персональной психологической помощью и поддержкой ключевых сотрудников, в совместной деятельности с компаниями в таких отраслях как: сфера услуг, частная медицина, банковский сектор.

В данный момент участвует в разработке и проведении программ по коррекции веса (пищевого поведения) в рамках сотрудничества с ведущими клиниками: EAC-clinic, Центр Косметологии, с клубом восточных практик Yoga Class, Школой Идеального Тела #SEKTA, Школой Системной Нормализации Веса REформа.

Действительный член ЕАК (Европейская Ассоциация Психологического консультирования), ЕАТА (European Association for Transactional Analysis), СОТА (Санкт-Петербургская Организация Транзактного Анализа).

Регулярно участвует в конференциях, международных фестивалях и форумах.

### Иванова Элина Владимировна



Сертифицированный инструктор и Йогатерапевт по методу Йога Критического Выравнивания (Critical Alignment Yoga), психолог-консультант в модальности Транзактного Анализа.

Обучалась лучшим техникам Йоги в Северной Индии, Непале, США и Нидерландах. Занимается йогой 11 лет. За это время провела более 6700 групповых и индивидуальных тренировок. Инструктор в крупнейших Йога и Wellness центрах Москвы. С 2010 года преподаёт йогу крупным корпоративным клиентам, среди которых: Среднерусский Банк, Сбербанк России, Балчуг Кемпински, Посольство Швейцарии в Москве, Галерея Модный Сезон, Школа Системной Нормализации Веса REформа.



## Учебный план

### программы профессиональной переподготовки

п/п	Наименование модулей	Всего часов	В том числе:		Форма итогового контроля (зачет, экзамен)
			Всего ак.ч	Самост. раб.	
1	<b><u>Модуль 1. Обзор метода Психосоматической йоги. Нейропсихотерапия и Йога. Нейрофизиология и нейропсихология</u></b> зависимостей, роль Йоги в гармонизации химического дисбаланса при пищевых расстройствах.	24	20	4	-
2	<b><u>Модуль 2. Психосоматические заболевания, мышечные блоки и зажимы, и их взаимосвязь с подавленными эмоциями. Телесно-ориентированный подход</u></b>	24	20	4	-
3	<b><u>Модуль 3. Практические терапевтические инструменты саморегуляции клиентов для предотвращения возвращения самоповреждающего поведения</u></b>	24	20	4	-
4	<b><u>Модуль 4. Развитие осознанности, приемы эмоциональной разрядки. Способы снятия мышечных блоков упражнениями Йоги Критического Выравнивания</u></b>	24	20	4	-
5	<b><u>Модуль 5. Расширенные терапевтические и йогические навыки гармонизации физиологических и психологических процессов, нейтрализации травмирующих образов и универсальная процедура интеграции «внутреннего ребенка»</u></b>	24	20	4	-
6	<b><u>Модуль 6. Стресс. Нейрофизиология и нейропсихология стресса, его роль в формировании неправильных пищевых привычек</u></b>	24	20	4	-
	Итоговая аттестация (в форме итогового зачета)	6	6	-	зачет
	<b>ИТОГО</b>	150	126	24	