Интегративная психология в работе с РПП

Знакомство с курсом

Кристина Оленникова

Основатель обучающего курса и педагог по Расстройству Пищевого Поведения (РПП)

В/О Социальный психолог

Диплом МГУ им.М.В.Ломоносова - факультет психологии («Современные подходы к терапии и психокоррекции расстройств пищевого поведения» (РПП));

Диплом МИИН - Интегративный нутрициолог (член сообщества диетологов России)

МГИ - сертифицированный гештальт терапевт/супервизор (текущее обучение 3 ступень (тренера Данила Хломов/Андрей Вершинин/Александр Мартьянов))

МААП - текущее долгосрочное обучение

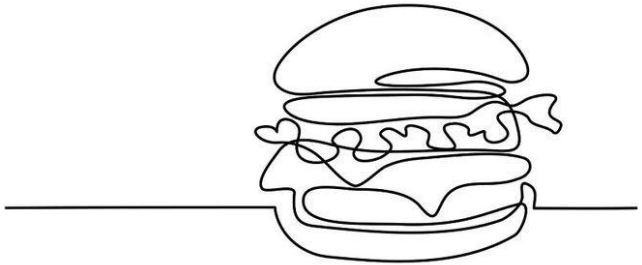
Дополнительное образование:

- Когнитивно-поведенческая терапия Ожирения (КПТ-О)
- Работа со сновидениями в гештальт подходе;
- Работа с со/зависимыми отношениями в гештальт подходе;
- Психиатрия для психологов (депрессия, зависимости ПАВ);
- Гештальттерапия нарушения пищевого поведения;
- Особенности психологической работы с проблемами нарушений репродуктивного здоровья в гештальт подходе.
- Семейное консультирование
- Арт-терапия (работа с травмой и углублённый подход к личности)

Профессиональное развитие:

- около 8000 часов проведенных консультаций
- с сентября 2016 года прохожу индивидуальную личную терапию и по сегодняшний день;
- с 2019 года регулярная индивидуальная супервизия, совмещаю с групповой супервизией 2 раза в неделю
- ведущая групповой терапии с ко-терапевтами (очно и онлайн)
- регулярный участник психологических конференций
- дополнительное обучение «Интернет маркетинг. Продажи. Реклама. PR. Личный бренд.»

Почему именно РПП направление



Факты о Расстройствах Пищевого Поведения

Расстройства пищевого поведения затрагивают по меньшей мере 9% населения во всем мире

Менее 6% людей с расстройствами пищевого поведения имеют медицинский диагноз «недостаточный вес»

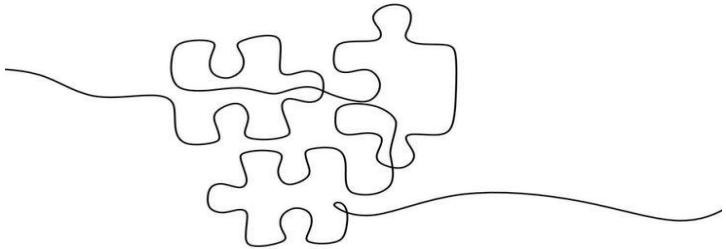
28-74% расстройств пищевого поведения связаны с генетической наследуемостью

10200 смертей в год являются прямым результатом расстройств пищевого поведения—это одна смерть каждые 52 минуты

Около 26% людей с расстройствами пищевого поведения пытаются покончить с собой

National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders.

Что должен знать и уметь специалист по расстройству пищевого поведения



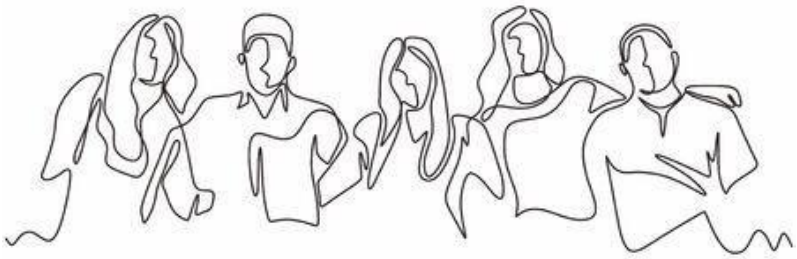
Психотерапия РПП
Вопросы питания
Эмоциональная саморегуляция
Компенсаторные стратегии
Убеждения, мысли, когнитивные процессы
Мотивация
Терапевтические отношения
Построение концептуализации
Отношения с окружающими
Образ тела

Для кого курс

Для кого курс

- **НАЧИНАЮЩИМ ПСИХОЛОГАМ**

желающим получить самые современные знания, методы и инструменты для успешной работы в направлении Расстройств пищевого поведения от практикующих-психологов



- **ПРАКТИКУЮЩИМ ПСИХОЛОГАМ**

для повышения квалификации и углубления знаний в работе с РПП в короткие сроки

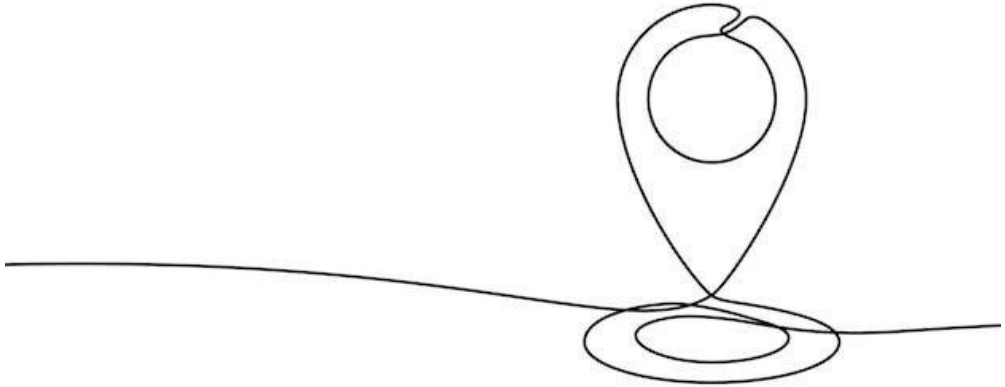
Начинающие и уже реализовавшиеся в своей практике психологи, которые хотят повысить свою квалификацию, приобрести актуальные и практико - применимые знания в области работы с расстройствами пищевого поведения и освоить конкретные протоколы работы, имеющие клинически доказанную эффективность

- **СПЕЦИАЛИСТАМ ДРУГИХ ПРОФЕССИЙ**

стремящихся вывести свой профессионализм за счет понимания психики людей на новый уровень

Диетологи, нутрициологи, фитнес тренеры, врачи гастроэнтерологи, психиатры, эндокринологи, врачи общей практики, которые ответственно относятся к своей работе и результатам своих клиентов, имеющих нарушения или расстройства пищевого поведения и хотят грамотно и профессионально работать, применяя знания доказательной психологии.

Дорожная карта



Дорожная карта. Поступление в ИИРПП

Знакомство с курсом

Модуль 1. Основные понятия РПП

Модуль 2. Стресс и СУН

Модуль 3. Нутрициология. Представления о здоровом питании. Диетология в работе с клиентами РПП. Стратегии восстановления.

Модуль 4. КПТ-Ожирения

Модуль 5. Расстройство пищевого поведения

Модуль 6. Психоанализ

Модуль 7. Системная семейная терапия в работе с РПП

Модуль 8. Практическая психология в РПП

Модуль 9. Когнитивно - поведенческая терапия РПП

Модуль 10. Работа с родственниками и близкими с РПП

Модуль 11. Практическая психология в РПП

Модуль 12. Практика

Модуль 1. Основные понятия РПП

- Современные представления о расстройствах пищевого поведения
- Факторы развития РПП
- Диагностика РПП
- Опросники
- Тесты
- Интерпретация
- Словарь РПП

Модуль 2. Стресс и СУН

Кафедра 1. Стресс

- Стресс: основные понятия , классификация.
- Влияние стресса на пищевое поведение
- Нейрофизиология стресса
- Психологические расстройства и дистресс.
- Диагностика стрессовых реакций.
- Опросник на уровень стресса
- Когда нужен специалист. Кого и куда отправлять
- Навыки эмоциональной регуляции работы со стрессом
- Методы мягкой коррекции стрессовых реакций
- Алгоритм помощи при ПТСР, шоке
- Техники быстрого снятия стресса

Кафедра 2 СУН

- Гипаталамо-гипофизарная надпочечниковая система
- Диагностика СУН
- Работа с хронический усталостью
- Технология коррекции сун по стадиям
- "Adrenal fatigue syndrome. Протокол Dr.Lam"

Кафедра 3. Патология сна

- Введение в сомнологию
- Патологии сна
- Технология восстановления баланса сна и бодрствования
- Сон. Общие рекомендации ГАЙД

Модуль 3. Нутрициология. Представления о здоровом питании. Стратегии восстановления.

- Концепция Интегративной нутрициологии
- Стратегия восстановления питания
- Работа с хронической усталостью
- Антистресс протокол
- Протокол Dr.Lam
- Адаптогены
- Особые состояния (дети, пожилой возраст)
- Вегетарианство
- Протокол при лишнем весе и инсулинорезистентности
- Протокол при ожирении
- Подбор физической нагрузки
- Диетология в лечении РПП
- Пищевой дневник
- Колесо баланса рациона
- Колесо баланса образа жизни
- Нутрициологические Опросники
- Анализы для оценки состояния организма и базовых дефицитов

Модуль 4. КПТ ожирение

- КПТ Ожирения. Введение и представление целей
- Обзор терапевтического процесса
- КПТ-О мишени терапии

Модуль 5. Расстройства пищевого поведения

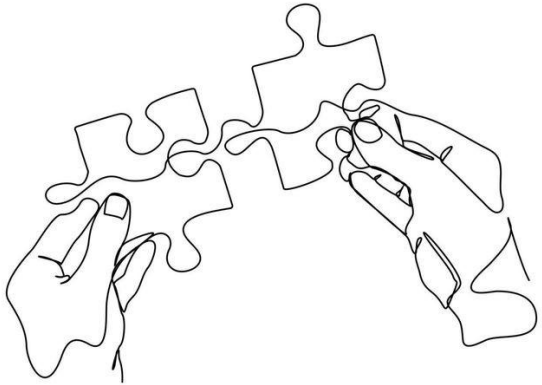
- Виды расстройств пищевого поведения
- Механизм РПП
- Диагностика РПП. Коморбидные заболевания
- Медицинские аспекты лечения РПП
- Работа с мотивацией при РПП
- Интероцептивная осознанность при РПП
- Физиологический и эмоциональный голод
- Терапия сфокусированная на сострадании (CFT) для РПП
- Работа со стульями
- Когнитивные цели. Работа с искажением образа тела
- Терапия принятия ответственности
- Интерперсональная психология

Модуль 6. Психоанализ

- Образ Тела и его значение в РПП
- Научный взгляд на развитие ребенка и его связь с кормлением
- Пищевые пристрастия и биология еды
- Психоаналитический подход к нарушению пищевого поведения у детей
- Концепт лебидозности З.Фрейда
- Маскулинность и феминность в еде
- Инцест-границы и их значимость в РПП

Модуль 7. Системная семейная терапия в работе с РПП

- Введение в ССТ для РПП
- Теория семейных систем Мюррея Боуэна
- Инструменты ССТ
- Rapid Personal Transformation. Быстрые личностные изменения
- Разбор фильма. Пример расстановки



Модуль 8. Психиатрия для психологов в работе с РПП

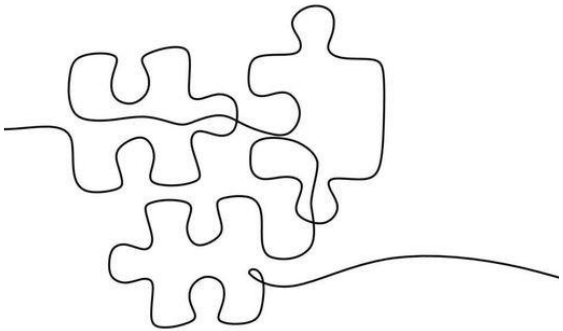
- Расстройства пищевого поведения в психиатрии
- РПП в психиатрии. Нервная анорексия
- РПП в психиатрии. Нервная булимия и приступообразное переедание
- Расстройства личности и поведения в зрелом возрасте

Модуль 9. Когнитивно - поведенческая терапия (КПТ РПП)

- Введение в когнитивно-поведенческую терапию. Суть, понятие, основные термины. Этические принципы работы в терапии
- Введение в когнитивно-поведенческую терапию (продолжение). Структура терапевтической работы. Направления когнитивно-поведенческой терапии. Домашние задания в терапевтической работе
- Когнитивная схема. Автоматические мысли
- Анализ автоматических мыслей
- Ошибки мышления
- Промежуточные убеждения. Техники изменения промежуточных убеждений
- Глубинные убеждения. Типы, формирование, влияние
- Техники изменения глубинных убеждений. Принципы работы с глубинными убеждениями
- Окончание терапии. Рецидивы
- Итоги, выводы

Модуль 10. Работа с родственниками и близкими с РПП

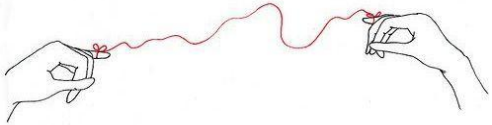
- Работа с родственниками и близкими с РПП
- Модель Мюдсли - Family-based Treatment. Фазы



Модуль 11. Практическая психология в РПП

- Основы типов личности по Майерсу и Динамическая концепция личности Д. Хломова

- Вводная часть практической работы психолога с РГ



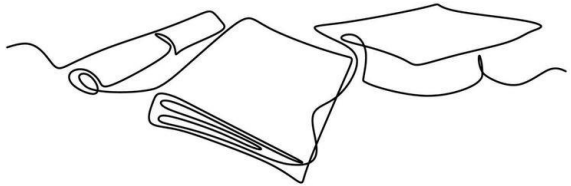
- Практическая психология в работе с РПП

Модуль 12. Практика

Практика работы в тройках

По ролям “консультант” и “клиент” с другими учениками, для наработки навыков консультирования, под моей личной супервизией

Дипломная работа в рабочей тетради



Как работать с Рабочей тетрадью ИИРПП

1. Сохраняете в своем носителе.

2. Заполняете согласно последовательности заданий.

3. После того как будут выполнены все задания, загружаете рабочую тетрадь в окне для ответов.

Кураторы курса продолжают отвечать на вопрсы по учебному материалу на платформе геткурс, также в учебном чате.

КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЯ КЕЙСА

- Работа с матрицей (Терапия принятия и ответственности)
- АСТ-Терапия основных психических процессов в работе с клиентом
- Концептуализация кейса в работе с клиентом РПП в АСТ-Терапии

Уже в процессе обучения Вы начнете психологическую практику с клиентами и сможете заработать свои первые деньги по новой профессии.

По окончанию курса вы

✔ Получите навыки диагностики и психокоррекции расстройств пищевого поведения

✔ Приобретете интегративный подход на выявление причинно-следственных связей, психологических проблем и сможете действительно помочь человеку решить его запрос.

✔ Овладеете самыми различными современными методами, знаниями и навыками для интегративного способа психологического консультирования.

По окончанию курса вы

✔ Обучитесь работе с дневником наблюдения за питанием и мыслительными процессами клиента, для понимания точной картины пищевых привычек и препятствий.

✔ Получите знания о том, как строить индивидуальный подход к проблеме клиента, используя записи дневника клиента

✔ Разберетесь в тонкостях процесса снижения веса (физиологические нюансы и особенности людей с ожирением)

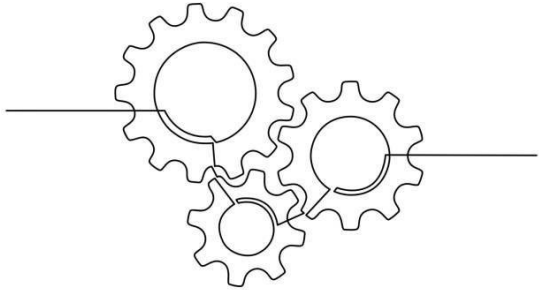
По окончанию курса вы

✔ Научитесь выявлять основные когнитивные и поведенческие проявления нарушения организации питания, которые поддерживают механизмы расстройств пищевого поведения.

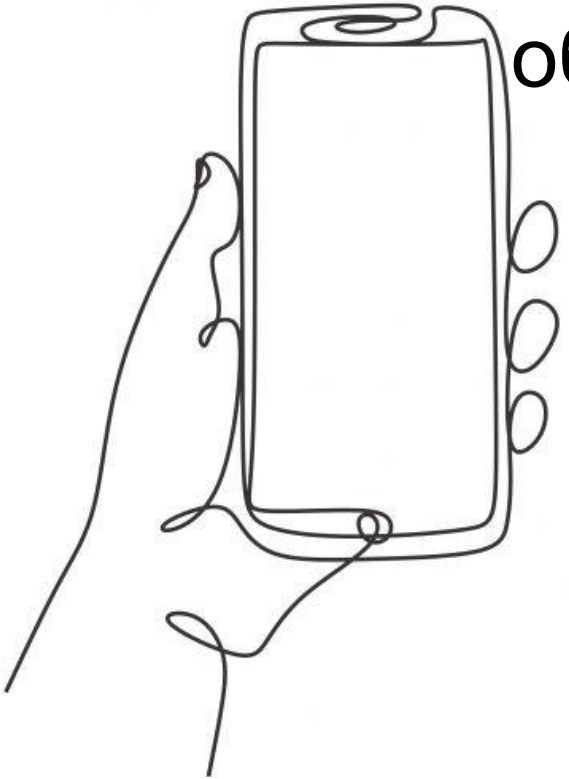
✔ Разовьете навыки обучения клиентов планированию их собственных действий .

✔ Получите новые востребованные знания в направлении расстройств пищевого поведения.

Как построен процесс обучения



Как построен процесс обучения



Лекции открываются еженедельно согласно плану обучения.

На канале в Telegram публикуется объявлении об открытии новой недели.

Как построен процесс обучения

Все лекционные материалы на курсе представлены
в записи.

Дополнительно предусмотрено проведение экспертного часа в модуле. Он проходит в заключительной неделе каждого модуля, предусмотрено проведение онлайн встречи с экспертом курса.

Как на курсе осуществляется возможность задавать вопросы к лекциям

1. Выставляете свои вопросы под лекциями на обучающей платформе
2. На них частично отвечают куратор курса. Вопросы, которые выходят за рамки компетенций куратора, в чат объявления направляется форма на вопросы эксперту , каждый студент может направить вопрос, который выгружается для ответа лектором в ходе экспертного часа.

Общий план процесса обучения. ПРАКТИКА

В конце каждого модуля есть практические недели:
в них вы выполняете основную практическую работу.

Практические задания являются обязательными и помечены красным цветом.

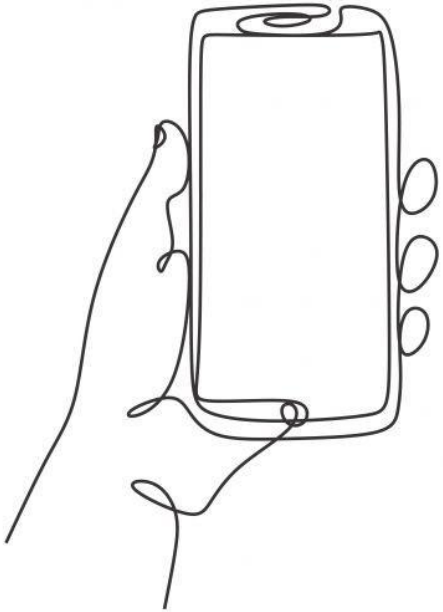
Как отправлять решенные задания на проверку?

В каждом модуле по завершению уроков находятся практические задания к модулю.

Отмечены красным и являются обязательными к выполнению.

Как построен процесс обучения. Экспертные часы

1. Экспертные часы проводятся в прямом эфире. Объявления о дате и времени проведения экспертного часа публикуются в понедельник утром на канале с важными ОБЪЯВЛЕНИЯМИ. Также эта информация дублируется за 15 минут до начала экспертного часа.



Как построен процесс обучения. Экспертные часы

2. В начале экспертного часа лектор подключается к эфиру и ему можно задавать вопросы. Важно делать это в письменном виде. Администраторы одновременно выкладывают в общий чат вопросы , которые были заранее отправлены через форму для эксперта . Спикер отвечает на вопросы администраторов и студентов в формате видео - эфира.
3. Студенты могут прослушать ответ на свой вопрос сразу же, либо вернуться к прослушиванию позже. Все ответы сохраняются в записи эфира.
4. После завершения экспертного часа лектор выходит из эфира, информация сохраняется в записи эфира.

Экспертный час обычно проводится по темам пройденного материала!

Вспомогательные ресурсы курса

Вспомогательные ресурсы курса

1. Учебный чат группы в Telegram:

В начале курса мы разделим вас на группы. У каждой группы будет свой учебный чат с куратором. В чате вы сможете общаться с участниками, делиться опытом, поддерживать и мотивировать друг друга. Также в чате вы можете задавать любые вопросы относительно материалов, процесса обучения и вопросы в сфере психологии администраторам и куратору курса!

Вспомогательные ресурсы курса

2. Канал потока в Telegram:

ОБЪЯВЛЕНИЯ - это канал с главными объявлениями и новостями по курсу. Кроме наших оповещений в нем не будет других сообщений и необходимая информация не потеряется.

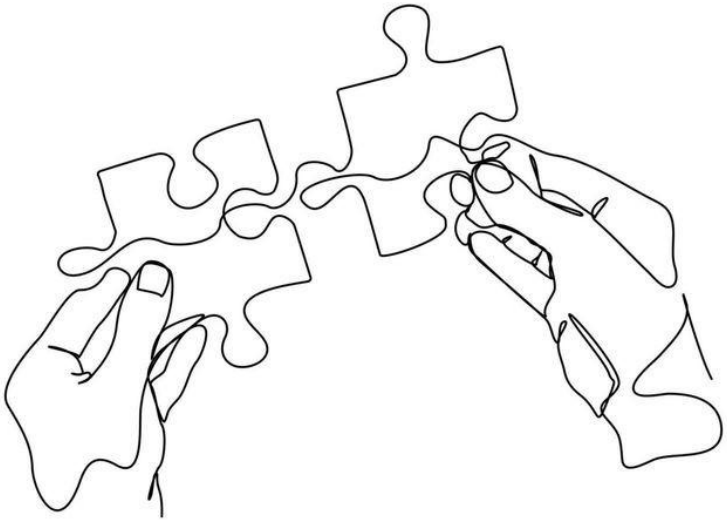
Здесь вы будете:

✔️ узнавать информацию об открытии уроков на обучающей платформе
✔️ получать ссылки на эфиры
✔️ получать короткий дайджест событий недели

Вспомогательные ресурсы курса

3. «Экспертные часы» в онлайн - эфире

будут проходить экспертные часы со спикерами.



Ваши помощники в обучении

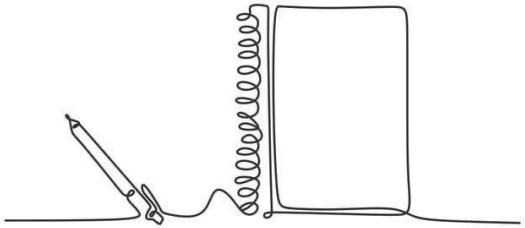
Администраторы

Ваши помощники по техническим вопросам.
Обращаясь с вопросом, отмечайте администратора и пишите почту, на которую Вы регистрировались на обучение.

Кураторы

Ваши помощники в усвоении материала.
Ему вы можете адресовать в чате вопросы по учебной программе и другие вопросы в области психологии РПП. Очень важно, задавая вопрос куратору, отмечать его в сообщении.

Тарифы



ОПТИМАЛЬНЫЙ

- 11 Модулей
- Выполнение Д/З
- Экспертные эфиры
- Групповые супервизии 1 раз в 3 недели
- Доступ к печатным материалам курса: раздаточный материал, рабочие тетради
- Чат поддержки и общения
- Доступ к курсу на 4 месяца, с возможностью продления
- Список дополнительной литературы для самостоятельного изучения
- Вы будете добавлены в Телеграм чат, в котором сможете задавать вопросы мне и по пройденному материалу и получать обратную связь от меня лично
- Доступ в закрытый Телеграм канал с актуальной информацией по супервизиям, эфирам и встречам для участников
- По окончании обучения вы сможете получить сертификат, пройдя итоговый экзамен в виде онлайн тестирования и получив 75% баллов.

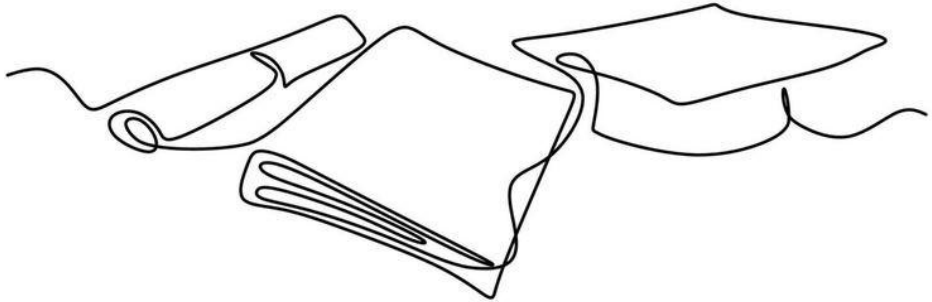
VIP

- 11 Модулей
- Выполнение Д/З
- Экспертные эфиры
- Групповые супервизии 1 раз в 3 недели
- **Личные супервизии с экспертом курса Кристиной Оленниковой**
- Доступ к печатным материалам курса: раздаточный материал, рабочие тетради
- Чат поддержки и общения
- Доступ к курсу на 6 месяца, с возможностью продления
- Список дополнительной литературы для самостоятельного изучения
- Вы будете добавлены в Телеграм чат, в котором сможете задавать вопросы мне и по пройденному материалу и получать обратную связь от меня лично
- Доступ в закрытый Телеграм канал с актуальной информацией по супервизиям, эфирам и встречам для участников
- По окончании обучения вы сможете получить сертификат, пройдя итоговый экзамен в виде онлайн тестирования и получив 75% баллов.
- **Бонус Пищевой дневник для клиентов с РПП**

ОБУЧАЮСЬ САМ

- 11 Модулей для самостоятельного изучения
- Выполнение Д/З
- Доступ к печатным материалам курса: раздаточный материал, рабочие тетради для самостоятельного изучения
- Поддержки и общение через обучающую платформу
- Доступ к курсу на 4 месяца, с возможностью продления
- Список дополнительной литературы для самостоятельного изучения
- По окончании обучения вы сможете получить сертификат, пройдя итоговый экзамен в виде онлайн тестирования и получив 75% баллов.

За прохождение курса вы получите



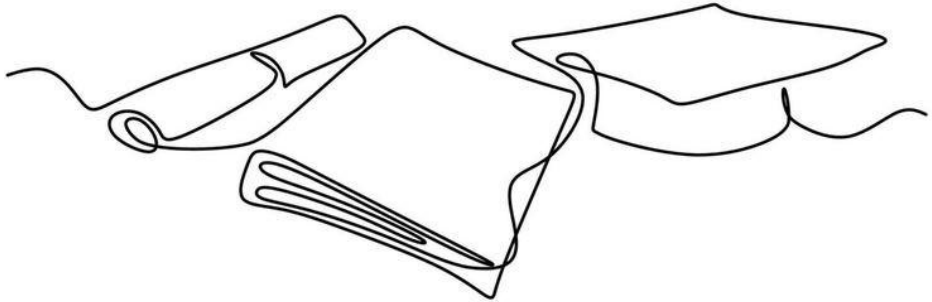
Интегративный
Институт
Расстройств
пищевого поведения
ИИРПП

Сертификат

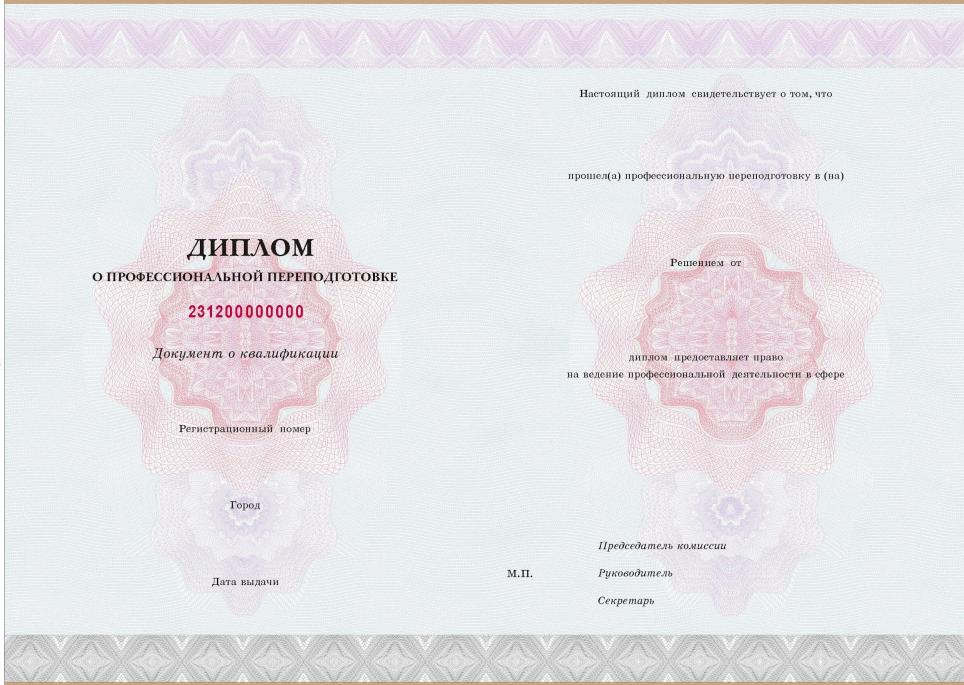
Сертификат подтверждаюший
прохождение курса
«Интегративный подход в
работе с депрессией и РПП
256 академических часов

Кристина Оленникова

За прохождение курса вы получите



Диплом о повышении квалификации



ДИПЛОМ

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

231200000000

Документ о квалификации

Регистрационный номер

Город

Дата выдачи

Настоящий диплом свидетельствует о том, что

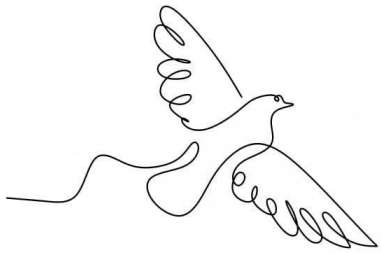
прошел(а) профессиональную переподготовку в (на)

Решением от

диплом предоставляет право
на ведение профессиональной деятельности в сфере

Председатель комиссии

М.П. *Руководитель*

Секретарь

Благодарим за внимание !