

ПРИГЛАШАЕМ НА СЕМИНАР:



# "КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД В РАБОТЕ С ПРИСТУПООБРАЗНЫМ ПЕРЕЕДАНИЕМ И ОЖИРЕНИЕМ"



*Дорогие коллеги!*

Мы рады объявить о проведении семинара, посвященного актуальным вопросам работы с приступообразным перееданием и ожирением с использованием когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Этот семинар станет уникальной возможностью расширить свои знания и навыки в работе с людьми, страдающими от этих распространенных проблем.

 **Дата:** 17-18 мая 2025

 **Время:** суббота 10.00-17.00, воскресенье 10.00-15.30

 **Место проведения:** ГУО РИВШ, ул. Московская, 15

**Смешанный формат обучения:** очный и онлайн.

**НА СЕМИНАРЕ МЫ РАССМОТРИМ**



- Основные причины и триггеры переедания и ожирения.
- Стратегии работы с мотивацией и саморегуляцией.
- Эффективные техники КПТ для изменения пищевых привычек.
- Практические упражнения и кейсы из практики.
- Обсуждение успешных примеров применения КПТ в работе с клиентами.

 **ДЛЯ КОГО:** Семинар предназначен для психологов, психотерапевтов, психиатров, диетологов и всех специалистов, работающих в области психического здоровья и питания.



**РЕГИСТРАЦИЯ**

## ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ СЕМИНАРА



Приступообразное переедание и ожирение, как психосоциальные проблемы.  
Понятие и классификация переедания и ожирения.  
Коморбидность с другими заболеваниями  
Эпидемиологические данные и статистика  
Психологические аспекты: факторы риска развития, причины и триггеры переедания  
Влияние стресса, эмоций и социальных факторов

### **Основы когнитивно-поведенческой терапии:**

Принципы КПТ  
Роль когнитивных искажений в пищевом поведении  
Иррациональные убеждения и установки у людей, имеющих приступообразное переедание и/или ожирение  
Циклы когнитивно-поведенческой терапии, которые поддерживают приступообразное переедание и приводят к формированию ожирения.

### **Практические навыки:**

Установление целей, работа с мотивацией  
Разработка индивидуального плана терапии  
Работа с убеждениями и установками  
Механизмы изменения поведения  
Актуальность нутриативных вмешательств и нюансы физической активности при ожирении; мониторинг потребления пищи, физической активности и массы тела, изменение приема пищи, формирование активного образа жизни, устранение препятствий для снижения веса

### **Протокол работы с приступообразным перееданием и ожирением (основные этапы когнитивно-поведенческой терапии).**

Решение проблемы неудовлетворенности потерей веса, устранение препятствий для поддержания веса, понятие бодипозитива, его положительных и отрицательных последствий

В ходе семинара планируется отработка в парах когнитивно-поведенческих техник.

## **Заключение и обсуждение**

Подведение итогов семинара

Обсуждение вопросов и ответов

Обмен опытом среди участников

Рекомендации по дальнейшему изучению темы (ресурсы для специалистов) и практике.

**По окончании семинара выдается сертификат государственного образца**

**Спикер:** **Кондаурова Анна Григорьевна:** клинический психолог, аккредитованный когнитивно-поведенческий терапевт (ЕАВСТ), диалектико-поведенческий терапевт (Behavioral Tech, USA), обучение в институте Beck Institute for Cognitive Behavioral Therapy, USA), Centre for Research on Eating Disorders at Oxford (CREDO)