

Õppekava nimetus:	Toitumishäired ja kehalis-emotsionaalsed blokid
Õppekavarühm:	teraapia ja taastusravi.
Õppe kogumaht:	20 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 16 tundi kontaktõpet ja 4 tundi iseseisvat tööd
Õpiväljundid:	• Osaleja selgitab psühhosomaatilise lähenemise põhimõtteid toitumiskäitumisega seotud probleemides ning seostab konflikte (puudus, väärtusetus, seedimatus) keha- ja emotsionaalsete reaktsioonidega. • Osaleja kasutab praktilisi tehnikaid (lõualuu, diafragma ja kõhupiirkonna vabastamine, kehapäevik, elundi dialoog), et soodustada turvatunde taastamist, kehapildi korrigeerimist ja individuaalse tööplaani kujundamist.
Õppesisu:	• Psühhosomaatiline lähenemine toitumiskäitumisele. • Konfliktid: puudus, väärtusetus, seedimatus. • Vabastavad tehnikad lõualuu, diafragma ja kõhupiirkonna jaoks. • KKT töö: mõttemoonutused, kehapäevik, uskumused. • Emotsionaalne ülesöömine, anoreksia, buliimia – tähendus ja kehareaktsioonid. • Biopsühhoteraapia: "elundi dialoog", häälevabastus. • Kõht kui "mina-keskus": maandamine ja turvatunde taastamine. • Integreeritud sessioon paarides, individuaalne plaan.
Sihtgrupp:	Kursus sobib kõigile huvilistele
Õppekeskkonna kirjeldus:	õpe toimub Focus Estonia koolituasutuses, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega (massaažilauad, toolid, arvuti, ekraan, rätikud, jalarullis, kätepaber, desenfitseerimisvahend)
Õppematerjalide loend:	õpetaja poolt koostatud kospekt.
Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:	koolitusel õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud õppijale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitte läbinud õppijale väljastatakse tõend.