

УОМ

Идет набор

Старт 19 июня 2026 года

7 месяцев

429 ак. часов

Мозг и нейронауки: *интегративный подход* к поддержанию здоровья МОЗГА И КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ

Программа профессиональной переподготовки



Практики больше, чем теории

429 ак. часов, из них **218** – практики



Диплом о профессиональной переподготовке

и девять сертификатов в конце обучения



Профессора МГУ

работали над программой, и они же будут вести лекции

Программа создана
при участии *профессорского*
состава биофака МГУ



Эксперты МГУ в числе преподавателей делятся знаниями, которые уже сегодня меняют подход к здоровью мозга в мировой практике

УОМ является участником ИНТЦ МГУ «Воробьевы горы»

**Единственная программа,
*объединяющая нейробиологию,
коучинг и нутрициологию*
в комплексную систему работы с мозгом.**

Освойте проверенные методики от УОМ, профессоров МГУ и международных экспертов, чтобы:

+ помогать клиентам достигать результатов в работе и жизни

+ работать на стыке нейронаук, психологии, коучинга и нутрициологии

+ получить реальную практику, клинические кейсы, супервизии и тьюторскую поддержку

+ обрести инструменты для ведения клиентов с СДВГ, депрессивными расстройствами и нейродегенерацией

Особенности программы

1. Диплом

Прохождение профессиональной переподготовки дает право работать в сфере профилактики когнитивных нарушений и поддержания здоровья мозга через образ жизни.

2. Среди преподавателей – эксперты МГУ

Программа разработана научным советом УОМ совместно с профессорским составом биофака МГУ.

3. Подходит для людей без медицинского образования

Программа включает все необходимые основы теории и практики работы с клиентами, чтобы даже студенты без медицинского образования могли уверенно консультировать, взаимодействовать с врачами и применять знания в деле.

4. Междисциплинарность

Вы получите квалификацию на стыке нейронаук, превентивной медицины, коучинга и психологии. Такой комплекс дает ключ к повышению продуктивности, управлению эмоциональным состоянием, а также устранению когнитивных нарушений и профилактике нейродегенеративных заболеваний.



Осваивайте программу, чтобы:

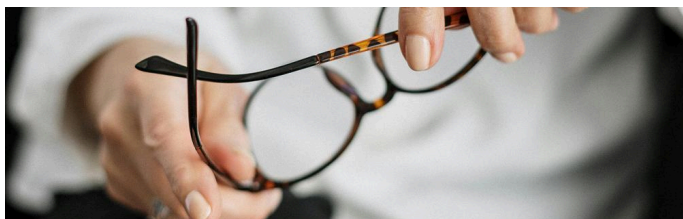
Расширить компетенции

Подойдет: Коучам Нутрициологам

Специалистам из Wellness

Сможете:

- предлагать схемы для работы со стрессом, поддержки ментального и когнитивного здоровья;
- внедрять подходы из коучинга, превентивной медицины и нутрициологии;
- получить более узкую специализацию и выделиться среди конкурентов.

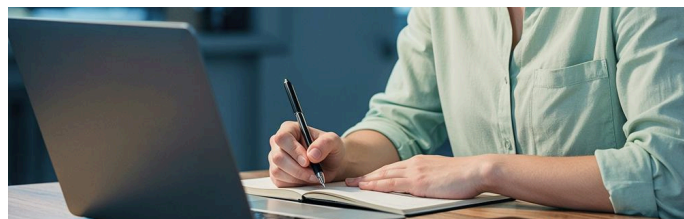


Сменить профессию

Подойдет: Людям любой специальности

Сможете:

- работать в сфере ментального здоровья и помогать людям без шестилетнего университетского цикла;
- освоить навыки для консультации клиентов — от диагностики проблем до составления индивидуальных программ;
- получить диплом, официально разрешающий практику.



Повысить квалификацию

Подойдет: Психологам Врачам HR

Соц. работникам

Сможете:

- выйти за рамки стандартных протоколов;
- предлагать научные и комплексные решения;
- помогать клиентам с проблемами со сном, СДВГ, тревожностью, выгоранием, деменцией, последствиями инсульта.



Получить знания для себя и помощи близким

Сможете:

- повышать продуктивность, снижать тревогу, предупреждать выгорание, работать с эмоциями;
- применять методы для профилактики или замедления развития неврологических болезней;
- помогать родным восстанавливаться после инсульта, улучшать состояние при деменции, Альцгеймере или Паркинсоне.



Больше 50 % курса – практическое обучение



Формат: 7 месяцев онлайн-занятий



Объем: 429 академических часов



Практика: 218 академических часов



Структура: 7 модулей, где каждый теоретический блок сразу отрабатывается на практике



01 Клиническая глубина

Разбор сложных клинических случаев – СДВГ, деменции и других состояний на реальных примерах из практики специалистов. Наша программа одна из немногих, где уделяют особое внимание обучению работе со сложными кейсами.



02 Активная работа с тьюторами и врачами

Встречи в группах с тьюторами, где отрабатывают полученные знания модуля на конкретных примерах

Сессии с врачами и помогающими специалистами для разбора клинических кейсов и составления вариантов коррекции

Онлайн-показательные сессии, проводимые экспертами-коучами – отработка на практике этапов и инструментов коучинговой работы



03 Психологическая поддержка

Групповая терапия с психологом: онлайн-сессии для поддержки мотивации и снижения тревожности

Поддерживающие встречи с выпускниками предыдущих потоков программы



04 Разные виды практических занятий

Мастермайндс: групповой формат работы, где участники обмениваются идеями, опытом, помогают друг другу решать проблемы и задачи. Проходит в формате онлайн-практики под руководством старшего тьютора

Коучинговые встречи – практические мини-группы, в которых студенты последовательно тренируют навыки, исполняя роли коуча, клиента и наблюдателя

УОМ

Идет набор

Старт 19 июня 2026 года

7 месяцев

429 ак. часов

Программа обучения

Ваш путь к экспертизе в теме здоровья мозга: протоколы работы с питанием, стрессом, сном, психологией и мотивацией.



*Обращаем ваше внимание: УОМ оставляет за собой право на изменение тем, спикеров и дат модулей согласно образовательной траектории программы

Модуль 1

19 июня — 19 июля 2026

Биоархитектура мозга

- Поймете, как мозг управляет настроением, энергией и решениями — и начнете «читать» его сигналы.
- Освоите принципы нейропластичности и научитесь тренировать гибкость мышления через нейробику и брэйн-фитнес.
- Узнаете, как гормоны и нейромедиаторы влияют на поведение — и как сознательно их регулировать.

Практика

- Встречи с тьютором
- Базовая самодиагностика, составление своей Матрицы Здоровья
- Внедрение нейроинструментов для улучшения памяти и концентрации
- Сессия Вопрос-ответ

Модуль 2

20 июля — 16 августа 2026

Функциональная диагностика

- Освоите инструменты диагностики и научитесь выявлять скрытые причины усталости, тревоги и снижения ясности ума.
- Превратите анализы и симптомы в понятную карту действий для улучшения когнитивного и эмоционального состояния.
- Освоите подходы превентивной медицины, чтобы предлагать решения еще до появления серьезных проблем.

Практика

- Мастермайнд «Базовая диагностика инструментами функциональной медицины» и «Углубленная диагностика специализированными методами»
- Поддерживающая встреча со старшим тьютором
- Коучинговая встреча
- Встречи с тьютором «Составление индивидуального нейропрофиля»

Модуль 3

17 августа – 13 сентября 2026

Нейронутрициология

- Узнаете, как подбирать продукты и добавки, которые влияют на память, концентрацию и настроение.
- Научитесь составлять персональные протоколы питания для мозга при стрессе, усталости и возрастных изменениях.
- Освоите 5R-подход (Remove, Replace, Reinoculate, Repair, Rebalance) для восстановления когнитивного и эмоционального баланса через кишечник и нутрицевтики.

Практика

- Мастермайнд «Программа 5R»
- Поддерживающая встреча с выпускником
- Коучинговые встречи
- Встречи с тьютором. Разработка персонального «меню для мозга»

Модуль 4

14 сентября – 11 октября 2026

Психофизиологический баланс: сон, движение и тело

- Поймете, как именно сон и физическая активность отражаются на ясности ума и эмоциональной устойчивости.
- Получите готовые техники для улучшения качества сна, снижения тревожности и повышения энергии без стимуляторов.
- Научитесь интегрировать телесные практики в работу с клиентами – чтобы мозг и тело работали в одном ритме.

Практика

- Мастермайнд «Психофизиологический баланс»
- Поддерживающие встречи
- Коучинговые встречи
- Встречи с тьютором

Модуль 5

12 октября – 8 ноября 2026

Эмоциональная регуляция и стресс-менеджмент

- Освойте научные методы управления стрессом, чтобы быстро восстанавливать ресурсы.
- Научитесь распознавать ранние признаки выгорания и предотвращать эмоциональные срывы у себя и клиентов.
- Получите практики, которые превращают стресс-менеджмент в ежедневную привычку, а не в экстренную меру.

Практика

- Мастермайнд «Стресс-менеджмент»
- Коучинговые встречи. Работа в парах: техника рефрейминга / когнитивной реструктуризации
- Поддерживающие встречи
- Встречи с тьютором

Модуль 6

9 ноября – 6 декабря 2026

Основы аддиктологии и индивидуальные стратегии сопровождения

- Научитесь замечать признаки зависимого поведения и понимать, когда нужна поддержка, а когда – направление к специалисту.
- Освойте цифровые инструменты (гаджеты, приложения, ИИ) для отслеживания и улучшения ментального состояния.
- Получите стратегии устойчивой работы с разными типами клиентов – и защитите себя от выгорания как помогающий специалист.

Практика

- Мастермайнд. Комплексная коррекция расстройств пищевого поведения
- Поддерживающая встреча. Балинтовские группы
- Коучинговые встречи
- Встречи с тьютором

Модуль 7

7 декабря 2026 – 17 января 2027

Клинические кейсы в нейропсихологической практике

- Освоите системный подход к выявлению и комплексной коррекции нейропсихологических и психоневрологических нарушений в различных клинических состояниях
- В программе модуля СДВГ, РАС, комплексная поддержка при деменции и Болезни Альцгеймера, тревожно-депрессивные проявления, панические атаки, обсессивно-компульсивные расстройства
- Освоите современные научно-обоснованные методы и технологии в практике специалиста по оптимизации здоровья мозга

Практика

- Мастермайнд. Алгоритм индивидуального сопровождения клиента
- Коучинговые встречи
- Встречи с тьютором

18-31 января 2027

Итоговое тестирование

Студенты сдают итоговое тестирование в личном кабинете для получение диплома по профпереподготовке или сертификата.

*Обращаем ваше внимание: УОМ оставляет за собой право на изменение тем, спикеров и дат модулей согласно образовательной траектории программы

Дорожная карта студента

Начало программы

Изучаете архитектуру мозга и осваиваете язык нейронаук.

Через 1 месяц

Проводите диагностику и находите корневые причины проблем.

Через 2 месяца

Составляете нутрициологические протоколы, чтобы напрямую влиять на нейрохимию.

Через 3 месяца

Корректируете состояние клиентов через сон, движение и дыхательные практики.

Через 4 месяца

Управляете стрессом и эмоциями, применяя научно обоснованные методы.

Через 5 месяцев

Распознаете аддикции и выстраиваете стратегии помощи.

Через 6 месяцев

Работаете со сложными клиническими кейсами: СДВГ, тревога, возрастные изменения.

Через 7 месяцев — финал

Проходите итоговое тестирование и получаете диплом* для старта практики.



*Диплом о профпереподготовке получают только студенты, имеющие высшее или среднее профессионально образование

Одна программа — пять специальностей



Консультант по ментальному здоровью

Помогаете предотвратить расстройства, поддерживать психоэмоциональное благополучие и укреплять устойчивость.



Нейрокоуч

Используйте принципы работы мозга в коучинге для усиления мотивации, достижения целей и профилактики снижения когнитивных функций.



Нейротренер

Развивайте память, концентрацию и ясность ума клиентов, применяя методы нейронаук и превентивной медицины.



Эксперт по стресс-менеджменту

Внедряйте нейробиологические методики для управления стрессом и повышения гибкости в меняющихся условиях.



Специалист по поддержке мозга через питание и образ жизни

Создавайте индивидуальные протоколы коррекции питания и привычек для работы со стрессом, упадком сил и возрастными изменениями.

Какие услуги вы сможете предлагать клиентам после обучения?



Индивидуальные консультации

персональные сессии по проработке конкретных запросов: от повышения концентрации до управления стрессом и коррекции сна.



Программы сопровождения

поэтапная работа над целями клиента в течении длительного периода и уходом в поддерживающий формат после достижения результата



Лекции и курсы

программы для широкой аудитории по улучшению памяти, борьбе с выгоранием, нейродетоксу и управлению энергией.



Корпоративный коучинг

проведение тренингов, лекций и программ для компаний, направленных на повышение стрессоустойчивости и когнитивной эффективности сотрудников.



Создание образовательного контента

ведение экспертного блога, съемка видео, проведение вебинаров и написание статей для привлечения аудитории и укрепления личного бренда.



Междисциплинарное сотрудничество

работа в команде с врачами, психологами и нутрициологами для комплексного ведения клиентов по сложным случаям.

Документы об образовании

Диплом о профессиональной переподготовке

Для тех, кто владеет дипломом о высшем образовании и успешно прошел два этапа итогового тестирования



Сертификат о прохождении курса

Для тех, кто изучал программу для себя или не прошел итоговое тестирование



Документы об образовании

Отдельный сертификат о прохождении каждого модуля, подтверждающий освоение конкретной темы

Модуль 1. Биоархитектура мозга

Модуль 2. Функциональная диагностика

Модуль 3. Нейронутрициология

Модуль 4. Психофизиологический баланс: сон, движение и тело

Модуль 5. Эмоциональная регуляция и стресс-менеджмент

Модуль 6. Основы аддиктологии и индивидуальные стратегии сопровождения

Модуль 7. Клинические кейсы в нейропсихологической практике

Сертификат о прохождении коучинговой траектории



Выпускники программы получают 9 сертификатов, подтверждающих освоение ключевых инструментов и методик для интегративной работы со здоровьем мозга.

УОМ

Идет набор

Старт 19 июня 2026 года

7 месяцев

429 ак. часов

Преподаватели программы

20+ нейробиологов, психофизиологов, неврологов, психологов, врачей и коучей, чьи методы доказали эффективность в реальной практике



Команда экспертов УОМ постоянно расширяется, чтобы гарантировать глубокое погружение в каждую тему



*Обращаем ваше внимание: УОМ оставляет за собой право на изменение тем, спикеров и дат модулей согласно образовательной траектории программы



Научный руководитель программы

Андрей Гострый

Сооснователь и председатель научного совета УОМ. Врач общей практики, превентивной и антивозрастной медицины, сертифицированный член бордов Американской академии антивозрастной медицины и Института функциональной медицины (США), основатель и руководитель PreventAge®.



Александр Каплан

Психофизиолог, профессор МГУ имени М.В. Ломоносова, заведующий лабораторией нейрофизиологии и нейрокомпьютерных интерфейсов.



Ольга Тарасова

Физиолог, профессор МГУ имени М.В. Ломоносова. Кафедра физиологии человека и животных (Биологический факультет).



Полина Богачева

Кандидат биологических наук, доцент МГУ имени М.В. Ломоносова. Кафедра физиологии человека и животных (Биологический факультет).



Ирина Мальцева

Сооснователь и научный руководитель УОМ. Биолог, генетик, клинический психолог и психофизиолог.



Михаил Гаврилов

Сооснователь и научный руководитель УОМ. Психиатр, психотерапевт. Врач функциональной медицины (IFM), диетолог-нутрициолог. Преподаватель эриксоновской терапии.



Юрий Акимов

Врач-невролог, рефлексотерапевт, врач интегративной медицины



Константин Бочавер

Кандидат психологических наук, заведующий лабораторией «Психология спорта» Московского Института психоанализа.



Анастасия Воеводина

Врач анестезиолог-реаниматолог. Врач превентивной медицины. Выпускник PreventAge. Дерматолог-венеролог.



Александр Королев

Кандидат медицинских наук. Врач-эндокринолог, хирург, онколог, уролог. Нутрициолог.



Евгений Ковалевский

Невролог, нутрициолог, врач функциональной и семейной медицины.



Константин Кустов

Врач-психиатр, психотерапевт, эксперт по комплексному методу снижения веса.



Анна Раутбарт

Гастроэнтеролог, диетолог, врач превентивной медицины.



Людмила Селедцова

Врач диетолог, нутрициолог, ведущий медицинский советник MyGenetics. Член ассоциации врачей превентивной интегративной антивозрастной медицины PreventAge.



Татьяна Симонова

Врач фунготерапевт со стажем 20 лет. Дипломированный клинический и кулинарный нутрициолог. Врач интегративной медицины, акушер-гинеколог.



Мария Сырова

Психолог, супервизор и преподаватель КПТ, член АКПП.



Наталья Тищенко

Врач-невролог, нутрициолог, специалист превентивной медицины.



Анна Беженар

Клинический нутрициолог. Специалист по модификации образа жизни и немедикаментозному оздоровлению (Health coach). Член Международной Ассоциации специалистов и организаций в области Превентивной и Образовательной Медицины.



Жанна Монахова

Врач, специалист интегративной и превентивной медицины, нутрициолог, когнитивно-поведенческий психотерапевт.



Аля Шевченко

Тренер по фитнесу с 30-летним опытом, health-коуч. Автор антиэйдж-фитнеса – метода профилактики раннего старения и возрастных болезней.



Анна Шерер

Основатель лаборатории прикладного нейромаркетинга Marketing Evangelist. CEO Yohji Yamamoto Parfums, UK. Marketing Director Yohji Yamamoto Parfums, UK.

*Обращаем ваше внимание: УОМ оставляет за собой право на изменение тем, спикеров и дат модулей согласно образовательной траектории программы

Университет Образовательной Медицины создает экосистему проектов и партнерств для формирования новой культуры здоровья на уровне человека, бизнеса и государства



УОМ обучает специалистов, которые будут работать совместно с врачами превентивной медицины — ветви, которые нацелены на предотвращение заболеваний и популяризирование осознанного образа жизни.



Программы УОМ разработаны для людей без медицинского образования, чтобы дать возможности для укрепления здоровья и сохранения хорошего самочувствия — для себя, близких и клиентов.



Как записаться на программу?

Оставить заявку или задать любые интересующие
вопросы вы можете на нашем сайте



uom.education

UOM