



# Колхонен Антон Юрьевич

Мужчина, 29 лет, родился 21 января 1995

+7 (906) 250-21-59 — предпочитаемый способ связи  
[kolhonena@gmail.com](mailto:kolhonena@gmail.com)

Сайт: <https://antonkolhonen.com>

Соц. сети: <http://vk.com/id332419930>

Проживает: Санкт-Петербург

Гражданство: Россия

## Основные виды деятельности

- Преподаватель психологии (СПбГУ, СПбГУП)
- Научно-исследовательская деятельность (Ф-т психологии, СПбГУ)
- Психотерапия (Частная практика, очно, СПб)

## Опыт работы

Сентябрь 2022 —  
настоящее время  
11 месяцев

### Санкт-Петербургский государственный университет

Санкт-Петербург

Образовательные учреждения

- Вуз, ссуз колледж, ПТУ

#### Преподаватель

Преподаю у студентов курс "Общий психологический практикум", провожу практические занятия и промежуточные аттестации.

Должность по совместительству через договор ДГПХ

Сентябрь 2020 —  
Декабрь 2022  
2 года 4 месяца

### FitFashion - сеть фитнес-клубов в СПб

Санкт-Петербург, [fitfashion.ru/fm/services/perkusionniy\\_maasage/](http://fitfashion.ru/fm/services/perkusionniy_maasage/)

#### Массажист, Тренер

1) Восстанавливающие процедуры (спортивный массаж) для тех, кто посещает тренировки.

Цель практики – быстрое восстановление мышц после физической нагрузки.

2) Классический массаж

3) Релаксационные массаж предназначены для снижения стресса организма.

4) Антицеллюлитный массаж

5) Диагностика и коррекция осанки

6) Проведения персональных тренировок

Май 2017 —  
Август 2019  
2 года 4 месяца

## Благотворительный фонд "Ключ"

Ленинградская область, [fondkluch.ru/leningrad-region/](http://fondkluch.ru/leningrad-region/)

### Педагог-воспитатель в городке «Надежда» Гатчинского района

- Содействие развитию семейных форм воспитания детей, оставшихся без попечения родителей
- Организация досуга детей-сирот из приемных семей
- Проведение групповых занятий с детьми

Май 2018 — Май  
2018  
1 месяц

## Международный детский центр «Артек»

Республика Крым, [artek.org/](http://artek.org/)

Услуги для населения

- Центры развлечения

### Воспитатель, вожатый

- Обеспечение выполнения детьми санитарно-гигиенических норм, контроль соблюдения ими опрятного внешнего вида, чистоты одежды, установленного порядка в спальнях, комнатах, иных помещениях жилых корпусов, столовой и на территории лагеря.
- Обеспечение неукоснительного соблюдения детьми дисциплины и порядка в соответствии с установленным режимом.
- Организация обязательного участия отряда во всех общелагерных культурно-массовых, спортивно-оздоровительных и трудовых мероприятиях.
- Персональная ответственность за организацию, жизнь и здоровье детей.
- Участие в организации и проведении общелагерных мероприятий

Декабрь 2015 —  
Май 2017  
1 год 6 месяцев

## FITNESS HOUSE

Санкт-Петербург, [www.fitnesshouse.ru](http://www.fitnesshouse.ru)

Услуги для населения

- Спортивные и фитнес-клубы

### Инструктор тренажёрного зала

- Проведение персональных тренировок в тренажерном зале
- Составление индивидуальных программ питания
- Составление планов занятий с применением наиболее эффективных методик проведения тренировок
- Дежурства в тренажерном зале
- Проведение первичного инструктажа для клиентов клуба
- Продвижение услуг клуба

## Образование

---

### Высшее

2025

### Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Психологии, Аспирантура

2022

### Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Психологии, Психология физической культуры и спорта

2020

### Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Физическая культура, Теория и методика тренировки в избранном виде спорта

## Повышение квалификации, курсы

- 
- 2022 **Свидетельство о профессии рабочего по специальности 34.02.01."Сестринское дело"**  
Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. И.П. Павлова, Медицинское училище, Младшая медицинская сестра по уходу за больными в рамках освоения программы подготовки спец. среднего звена
- 2022 **VIII Санкт-Петербургский зимний фестиваль практической психологии "Психотерапия как метафизика любви"**  
Институт практической психологии "Иматон", Повышение квалификации в области психологического консультирования (30 ак.ч.)
- 2021 **Колледж фитнеса и бодибилдинга имени Бена Вейдера**  
Федерация Бодибилдинга России, Постуральный фитнес. Диагностика и коррекция осанки
- 2021 **МХ4**  
Система тренировок МХ4 от Martix Fitness, Курс функционального тренинга для малых групп
- 2021 **15-й Санкт-Петербургский саммит психологов**  
Институт практической психологии "Иматон", Повышение квалификации в области психологического консультирования (объём 40 ак.ч.)
- 2019 **Студенческий Психотерапевтический Клуб**  
Российская психотерапевтическая Ассоциация (совместный проект РПА и СПбГУ)
- 2019 **Лаборатория междисциплинарных исследований развития человека СПбГУ**  
Лаборатория междисциплинарных исследований развития человека СПбГУ, Изучение методов обработки ЭЭГ
- 2019 **Военный институт (инженерно-технический) Военной академии материально-технического обеспечения**  
Военный институт (инженерно-технический), Актуальные проблемы современной философии
- 2018 **"Консультант экстренной психологической помощи"**  
Институт психотерапии и консультирования «Гармония», Пройдена теоретическая часть по программе "Консультант экстренной психологической помощи"
- 2018 **НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**  
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Оздоровительный и спортивный массаж
- 2016 **Семинар по спортивному судейству**  
Федерация Бодибилдинга и Фитнеса России, Судья- дублер
- 2015 **Корпоративный университет Fitness House**  
Fitness House, Инструктор тренажерного зала

## Ключевые навыки

---

Знание языков    Русский — Родной  
Английский — B1 — Средний

Навыки    Умение работать в команде    Спортивное питание    спортивные тренировки  
Групповое обучение    Индивидуальное обучение    Общая психология  
Социальная психология    Ориентация на результат    Психология Личности  
Обучение и развитие    Психокоррекционная работа    Управление временем

## Опыт вождения

---

Права категории B

## Дополнительная информация

---

Рекомендации    Санкт-Петербургский государственный университет  
Ирина Валерьевна Голованова (кандидат медицинских наук, младший научный сотрудник  
Лаборатории междисциплинарных исследований развития человека)

Обо мне

Участие в научной деятельности:

1. Участие в "Неделе когнитивных экспериментов" на факультете психологии СПбГУ (команда исследователей из научной группы В.М. Аллахвердова).
2. Участие в мастер-классах и практике - День психологии: практики делятся опытом, Психологический Центр "Форсайт".
3. Участие в семинарах Студенческого Психотерапевтического Клуба на факультете психологии СПбГУ.
4. Участие в V ежегодном Всероссийском Форуме "Актуальные вопросы развития физической культуры и студенческого спорта", НГУ им. П.Ф. Лесгафта
5. Участие в ежегодной Открытой региональной межвузовской конференции молодых ученых с международным участием "Человек в мире спорта", НГУ им. П.Ф. Лесгафта
6. Участие в программе "Сказкотерапия как инструмент коррекции поведенческих проблем у детей и подростков", Институт практической психологии "Иматон".
7. Участие во всероссийской научно-практической конференции с международным участием "Управление человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Образование XXI века: цели, методы, проблемы".
8. III международная конференция по консультативной психологии и психотерапии, посвященной памяти Федора Ефимовича Василюка (Москва, МГППУ)
9. XVIII Всероссийская Парыгинская научно-практическая конференция с международным участием «Проблемы социальной психологии и социальной работы» (СПбГУП)
10. XXVII Международная научно-практическая конференция молодых ученых «Психология XXI века: наука как свобода и творчество» (СПбГУ)
11. Научно-практическая конференция «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» (ФГБУ СПбНИИФК)

## Научные статьи

1. **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЗМОМ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ЧЕРТАМИ «ТЕМНОЙ ТРИАДЫ» И УСТАНОВКОЙ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ**  
Журнал «Психология и педагогика спортивной деятельности»  
(Колхонен А.Ю., Андреев В.В.) 2023г. [Читайте статью](#)
2. **ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О «ДОБРЕ» И «ЗЛЕ» СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В «ДО- КОВИДНУЮ ЭПОХУ» И В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ. ЧАСТЬ 1. АНАЛИЗ СЕМАНТИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА КАТЕГОРИЙ «ДОБРО» И «ЗЛО»**  
Журнал «Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология» (Е.А. Юмкина\*, А.Ю. Колхонен\*\*, И.А. Мироненко\*\*\*) 2023г. [Читайте статью](#)
3. **ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О «ДОБРЕ» И «ЗЛЕ» СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В «ДО- КОВИДНУЮ ЭПОХУ» И В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ. ЧАСТЬ 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОПРЕДЕЛЕНИЙ ДОБРА И ЗЛА**  
Журнал «Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология» (Е.А. Юмкина\*, А.Ю. Колхонен\*\*, И.А. Мироненко\*\*\*) 2023г. [Читайте статью](#)