



Studia podyplomowe Psychodietetyka

Numer usługi 2023/08/24/14073/1939056

4 400,00 PLN brutto

4 400,00 PLN netto

24,18 PLN brutto/h

24,18 PLN netto/h

WYŻSZA SZKOŁA
INFORMATYKI I
ZARZĄDZANIA Z
SIEDZIBĄ W
RZESZOWIE



📍 Rzeszów / mieszana (stacjonarna połączona z usługą
zdalną w czasie rzeczywistym)

🏠 Studia podyplomowe

🕒 182 h

📅 16.03.2024 do 31.01.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Studia adresowanie są do wszystkich osób zainteresowanych psychodietetyką, a w szczególności do: <ul style="list-style-type: none">• Dietetyków, technologów żywności i żywieniowców chcących poszerzyć swoje kompetencje z zakresu psychodietetyki• Psychologów i psychoterapeutów• Pielęgniarek• Trenerów personalnych• Absolwentów nauk przyrodniczych, zainteresowanych psychodietetyką takich specjalności jak: biochemia, biologia, ekologia, mikrobiologia lub ochrona środowiska
Minimalna liczba uczestników	18
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	14-03-2024
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	182
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	art. 163 ust. 1 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 742, z późn. zm.)

Cel

Cel edukacyjny

Studia podyplomowe Psychodietetyka z egzaminem końcowym potwierdzają przygotowanie do diagnozowania zaburzeń odżywiania, zastosowania metod i narzędzi wspomagających zmianę nawyków żywieniowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje prawidłowości funkcjonowania i metabolizmu organizmu.	Omawia fizjologię układu pokarmowego, rozróżnia rodzaje głodu, wskazuje konieczność specjalistycznych konsultacji.	Wywiad swobodny
	Przedstawia przyczyny chorób oraz odrębności żywieniowe i psychologiczne występujące na różnych etapach rozwoju osobniczego	Test teoretyczny
Charakteryzuje i opisuje emocje oraz ich wpływ na zaburzenia odżywiania.	Klasyfikuje emocje, opisuje wpływ emocji na funkcjonowanie człowieka, zależności pomiędzy emocjami a motywacją.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Definiuje metody rozwijania osobowości wykorzystywane w praktyce psychologiczno-dietetycznej.	Uzasadnia wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka, tworzy plany aktywności fizycznej wspomagane doбором właściwej diety	Wywiad swobodny
	Omawia i stosuje metody diagnozowania zaburzeń pacjentów chorujących somatycznie i psychosomatycznie	Wywiad swobodny
Omawia i stosuje metody diagnozowania zaburzeń pacjentów chorujących somatycznie i psychosomatycznie	Buduje zestawy pytań, które pomagają w diagnozie i ocenie stanu faktycznego.	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Słuchacz uzyskuje zaświadczenie o osiągniętych efektach uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Karta każdego przedmiotu określa warunki i metody weryfikacji efektów uczenia się.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Ukończenie studiów jest warunkowane zaliczeniem wszystkich przedmiotów oraz zdaniem egzaminu końcowego.

Program

Podstawy żywienia - w oparciu o EBM

1. Podstawowe zagadnienia związane z nauką o żywności i żywieniu wraz z analizą badań naukowych
2. Skład organizmu człowieka, procesy przemiany materii, bilans energetyczny, procesy trawienia i wchłaniania składników pokarmowych
3. Zapotrzebowanie energetyczne człowieka (podstawowa i ponadpodstawowa przemiana materii) oraz zapotrzebowanie na składniki odżywcze i regulujące w różnych okresach jego życia, stanu fizjologicznego i zdrowotnego oraz indywidualnych cech, jak: wiek, płeć, aktywność ruchowa

Fizjologia odżywiania się

1. Głód i sytość
2. Główne centrum dowodzenia – podwzgórze
3. Regulacja pobierania pokarmu: kora mózgowa, ośrodek węchowy, smakowy i wzrokowy, ciało migdałowate.

Psychologia emocji i motywacji

1. Ogólna charakterystyka emocji. Status problematyki emocji w psychologii. Sposoby definiowania emocji w psychologii. Różnica pomiędzy emocjami a nastrojem, afektem i procesami poznawczymi. Komponenty emocji.
2. Funkcje emocji.
3. Klasyfikacje emocji – podejście kategoryjne i wymiarowe.
4. Ekspresja emocjonalna
5. Biologiczne podstawy emocji

Psychoterapia anoreksji i bulimii

1. Definicja zaburzeń odżywiania
2. Kryteria diagnostyczne zaburzeń odżywiania

Mindfulness

1. Rodzaje treningów uważności
2. Mindfulness – cele treningu uważności. Czym jest mindfulness?
3. Medytacja a mindfulness.
4. 5 podstawowych zasad uważności.
5. Trening uważności w kontekście dzieci

Aktywność fizyczna jako element terapii

1. Trening jako narzędzie budowania pewności siebie i dobrego samopoczucia
2. Aktywność fizyczna w świetle aktualnych zaleceń
3. Aktywność fizyczna a ryzyko chorób cywilizacyjnych

Etyka pracy dla osób pracujących w zawodach ochrony zdrowia. W ujęciu pracy z pacjentem i własnego rozwoju.

1. Zagadnienia etyczne w pracy psychodietetyka
2. Psychodietetyk wśród innych zawodów zaufania publicznego i ochrony zdrowia
3. Badanie własnej motywacji wyboru zawodu związanego z pomocą innym

Dietoterapia w neofobii żywieniowej – praca z pacjentem

1. Zaburzenia neurorozwojowe u dzieci – rodzaje i znaczenie dietoterapii.
2. Kryteria diagnostyczne zespołu nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD).
3. Powiązanie mikrobioty jelitowej oraz nietolerancji pokarmowych z ADHD w świetle badań naukowych.

Psychopatologia zaburzeń odżywiania i elementy diagnozy klinicznej wg DSM V

1. Zaburzenie odżywiania w ujęciu terapii systemowych
2. Zaburzenia odżywiania w ujęciu poznawczo- behawioralnym
3. Zaburzenia odżywiania w ujęciu terapii Gestalt

Techniki i narzędzia coachingowe

1. Coach liderem dla samego siebie. Umiejętności komunikacyjne w coachingu
2. Coaching w organizacji
3. Nowoczesne formy kształcenia a coaching

Poradnictwo dietetyczne z elementami dialogu motywacyjnego

1. Wstęp do psychodietetyki - czym jest psychodietetyka
2. Zmiana nawyków żywieniowych w ujęciu psychologicznym - jak ocenić, na którym etapie procesu zmiany -poszczególne etapy
3. Psychologiczne przyczyny otyłości

Perspektywa psychologiczna zaburzeń neurorozwojowych

1. Definicja zaburzeń neurorozwojowych
2. Szczegółowe omówienie zaburzeń ze spektrum autyzmu
3. Specyfika pracy i trudności w pracy z Pacjentami z diagnozą ASD

Interwencje psychologiczne w pracy z Pacjentem chorującym somatycznie i psychosomatycznie

1. Definicja Pacjenta chorującego somatycznie oraz Pacjenta cierpiącego psychosomatycznie
2. Omówienie trudności emocjonalnych Pacjentów pojawiających się w gabinecie lekarza, psychologa, dietetyka, psychodietetyka
3. Rozwijanie kompetencji miękkich poprzez ćwiczenia praktyczne (symulacja pracy z Pacjentem).

Organizacja i zarządzanie czasem

1. Jak znaleźć czas na rozwój?
2. Jak budować dobre nawyki w zarządzaniu czasem
3. Cele - co chcemy osiągnąć i jak do tego dążyć
4. Jak się zmotywować, by zrealizować swoje cele
5. Zrobione jest lepsze od doskonałego. Jak sobie radzić z perfekcjonizmem

Podstawy planowania jadłospisu na co dzień i w sytuacjach niestandardowych

1. Proces obsługi klienta od momentu jego przyjścia do pozostawienia pozytywnej opinii
2. Materiały dodatkowe, praca na schematach tj. Dieta śródziemnomorska, DASHi inne.
3. Dobry wywiad z klientem, który umożliwi ci ułożenie naprawdę dopasowanego jadłospisu

Stres – jego wpływ na ciało i psychikę. Techniki rozładowania napięcia i relaksacji.

1. Stres i jego wpływ na zdrowie (ciała i psychiki). Teoria poliwalgalna - założenia i praktyka w pracy z pacjentem
2. dobowy rytm ultradianński – znaczenie profilaktyki i konsekwencje zaburzenia

Rozpoznawanie sygnałów – głód, ochota, zachcianka

1. Nauka rozpoznawania sygnałów płynących z ciała- głód, sytość, zachcianka
2. Czy istnieją predyspozycje do jedzenia pod wpływem emocji
3. Jedzenie emocjonalne- jego rola w przebiegu emocjonalnego jedzenia

Psychodietetyka w praktyce

1. Wprowadzenie do psychodietetyki
2. Składowe, które mają wpływ na nasze zdrowie i dobrostan, tj. dobre zachowania żywieniowe, regularna aktywność fizyczna, regeneracja, podejście do zdrowia, umiejętne radzenie sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym, relacje z samym sobą, relacje z bliskimi, umiejętność wdzięczności i afirmacji.

Studia trwają 2 semestry (182 godziny), umożliwiają uzyskanie 30 punktów ECTS. Zajęcia realizowane są w formie mieszanej, około 50% zajęć prowadzonych jest w formie zdalnej w czasie rzeczywistym. Zajęcia odbywają się średnio co 2 tygodnie w soboty i niedziele, średnio 6 - 8 godzin dziennie (godzina dydaktyczna - 45 minut).

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 23

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 23 Podstawy żywienia - w oparciu o EBM	16-03-2024	08:55	12:30	03:35	Nie
2 z 23 Psychoterapia anoreksji i bulimii	16-03-2024	13:35	17:05	03:30	Nie
3 z 23 Podstawy żywienia - w oparciu o EBM	17-03-2024	08:55	12:30	03:35	Nie
4 z 23 Mindfulness	17-03-2024	13:35	17:05	03:30	Nie
5 z 23 Fizjologia odżywiania się	06-04-2024	08:55	11:30	02:35	Tak
6 z 23 Psychologia emocji i motywacji	06-04-2024	11:45	15:15	03:30	Tak
7 z 23 Fizjologia odżywiania się	07-04-2024	08:55	11:30	02:35	Tak
8 z 23 Psychologia emocji i motywacji	07-04-2024	11:45	15:15	03:30	Tak
9 z 23 Mindfulness	20-04-2024	08:00	11:30	03:30	Nie
10 z 23 Psychoterapia anoreksji i bulimii	20-04-2024	12:40	16:10	03:30	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
11 z 23 Mindfulness	21-04-2024	08:00	11:30	03:30	Nie
12 z 23 Aktywność fizyczna jako element terapii	21-04-2024	12:40	16:10	03:30	Nie
13 z 23 Psychologia emocji i motywacji	18-05-2024	08:55	12:30	03:35	Tak
14 z 23 Mindfulness	18-05-2024	12:40	16:10	03:30	Tak
15 z 23 Psychologia emocji i motywacji	19-05-2024	08:55	12:30	03:35	Tak
16 z 23 Mindfulness	19-05-2024	12:40	16:10	03:30	Tak
17 z 23 Aktywność fizyczna jako element terapii	01-06-2024	08:00	11:30	03:30	Nie
18 z 23 Psychopatologia zaburzeń odżywiania i elementy diagnozy klinicznej wg DSMV	01-06-2024	12:40	16:10	03:30	Nie
19 z 23 Aktywność fizyczna jako element terapii	02-06-2024	08:00	11:30	03:30	Nie
20 z 23 Psychopatologia zaburzeń odżywiania i elementy diagnozy klinicznej wg DSMV	02-06-2024	12:40	16:10	03:30	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
21 z 23 Psychoterapia anoreksji i bulimii	15-06-2024	08:55	16:10	07:15	Tak
22 z 23 Etyka pracy dla osób pracujących w zawodach ochrony zdrowia. Praca z pacjentem i własny rozwój.	16-06-2024	08:55	12:30	03:35	Tak
23 z 23 Dietoterapia w neofobii żywieniowej - praca z pacjentem	16-06-2024	12:40	16:10	03:30	Tak

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	24,18 PLN
Koszt osobogodziny netto	24,18 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Urszula Binduga

Prodziekan Kolegium Medycznego ds. kierunku Dietetyka i wykładowca w Katedrze Chorób Cywilizacyjnych i Medycyny Regeneracyjnej na WSliZ w Rzeszowie.
Doktorantka Uniwersytetu Rolniczego im. Hugona Kołłątaja w Krakowie na Wydziale Technologii Żywności. Absolwentka Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania na kierunku Turystyka i rekreacja

o specjalnościach: zarządzanie w turystyce, hotelarstwo i gastronomia oraz turystyka międzynarodowa oraz studiów podyplomowych Dietetyka i planowanie żywienia. Prowadzi zajęcia dydaktyczne na studiach pierwszego i drugiego stopnia oraz na studiach podyplomowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Zapewniamy uczestnikom studiów dostęp do materiałów przekazywanych przez wykładowców poszczególnych przedmiotów drogą elektroniczną oraz na platformie Moodle. W trakcie trwania studiów uczestnicy mają również możliwość ponownego odtwarzania zajęć realizowanych w formie on-line do czasu zakończenia studiów.

Warunki uczestnictwa

Na studia mogą aplikować osoby posiadające wykształcenie wyższe z zakresu: dietetyka, psychologia, medycyna, pielęgniarstwo, pedagogika, fizjoterapia. Proces rekrutacji odbywa się w formie online. Tryb postępowania i dostęp do systemu rekrutacji znajduje się na stronie: <https://podyplomowe.wsiz.pl/rekrutacja/>

Szczegółowe informacje:

podyplomowe.wsiz.pl; e-mail: csp@wsiz.edu.pl

Informacje dodatkowe

Zajęcia realizowane w blokach 4-godzinnych łącznie z planowanymi przerwami. Godzina akademicka to 45 min.

Czesne za studia w podana w Karcie Usługi w Bazie Usług Rozwojowych nie obejmuje opłaty rekrutacyjnej w kwocie 50 zł., którą wnosi słuchacz na etapie składania dokumentów rekrutacyjnych.

Zajęcia dydaktyczne na studiach prowadzą: Urszula Binduga, Jakub Błażej, Magdalena Czyżewska, Paulina Kawa-Zięba, Beata Machniak, Dominika Kaczor, Jakub Tobiasz, Katarzyna Szczepaniak.

Harmonogram zajęć drugiego semestru zostanie zamieszczony w Bazie Usług Rozwojowych na przełomie sierpnia i września 2024 r.

Warunki techniczne

Zajęcia odbywają się w soboty-niedziele co 2 tygodnie po około 6-8h dydaktycznych każdego dnia w formie stacjonarnej lub zdalnej. Zajęcia zdalne prowadzone są z użyciem platformy Cisco Webex. Słuchacz, aby skorzystać z zajęć online musi posiadać stanowisko pracy spełniające poniższe minimalne wymagania: Komputer/laptop/ z zainstalowanym systemem:

Windows

- Windows 8 32-bit/64-bit
- Windows 8.1 32-bit/64-bit
- Windows 10

Mac OS X

10.13

10.14

10.15

11.0 (Big Sur)

linux (Web App) (32-bit/64-bit)

Ubuntu 14.x lub nowsze

OpenSuSE 13.x lub nowsze

Fedora 18 lub nowsza

Czerwony Kapelus 6 lub później

Debian 8.x lub nowszy

- Minimalna przepustowość połączenia internetowego:
- Download 4 Mb/s
- Upload 2 MB/s

Uczestnictwo w zajęciach jest również możliwe poprzez większość urządzeń mobilnych.

Adres

ul. mjr. Henryka Sucharskiego 2

35-225 Rzeszów

woj. podkarpackie

Zajęcia stacjonarne realizowane w budynku głównym uczelni. Zajęcia zdalne prowadzone z wykorzystaniem platformy Cisco Webex.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Marta Cisek-Babiarz

E-mail mcisek@wsiz.edu.pl

Telefon (+48) 17 8661 517