



Karkonoskie
Centrum Doradcze
sp. z o. o.

Brak ocen dla tego dostawcy

Kurs: Wpływ żywienia na samopoczucie i stres

Numer usługi 2024/07/27/164390/2239655

📍 Jelenia Góra / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 19.08.2024 do 21.08.2024

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

125,00 PLN brutto/h

125,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Wszystkie osoby chcące nabyć kompetencje i umiejętności w tym temacie, osoby zainteresowane psychodietetyką. Grona pedagogiczne, pedagodzy specjalni, uczniowie szkół ponadpodstawowych, podstawowych klasy (6-8), rodzice i opiekunowie prawni wyżej wymienionych, pracownicy ośrodków zdrowia, lekarze i psychologowie
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	200
Data zakończenia rekrutacji	16-08-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Cel edukacyjny

Kurs pozwala uzyskać wiedzę na temat zdrowego odżywiania i komponowania zbilansowanych posiłków.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik zna podstawowe pojęcia z zakresu psychodietetyki i zdrowego odżywiania.</p> <p>Uczestnik rozumie wpływ mikroflory jelitowej na zdrowie psychiczne.</p> <p>Uczestnik rozumie wpływ wybranych składników na funkcjonowanie mózgu i organizmu człowieka.</p> <p>Uczestnik rozumie wpływ stanu zapalnego na mózg, zna założenia diety przeciwzapalnej.</p> <p>Uczestnik zna wybrane adaptogeny i rozumie wpływ wybranych ziół na samopoczucie i nastrój.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Uczestnik potrafi scharakteryzować pojęcie: psychodietetyka, składnik odżywczy, witamina, białko, tłuszcze, węglowodany itp. .2. Uczestnik zna i potrafi wymienić funkcje oraz rolę mikroflory jelitowej, konsekwencje dysbiozy, zaproponować założenia dietetyczne wspierające mikroflorę jelitową.3. Uczestnik zna funkcje witaminy z grupy B oraz ich źródła w diecie4. Uczestnik zna funkcje i źródła cynku5. Uczestnik zna funkcje i źródła magnezu6. Uczestnik zna funkcje i źródła niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Uczestnik rozumie jak wysoki poziom kortyzolu wpływa na zdrowie i samopoczucie.</p> <p>Uczestnik ma wiedzę na temat psychologicznych aspektów odżywiania się.</p> <p>Uczestnik zna podstawowe założenia związane ze zdrowym odżywianiem.</p> <p>Uczestnik potrafi dokonywać właściwe wybory żywieniowe, bilansować swoje posiłki, tworzyć świadome listy zakupów.</p>	<ol style="list-style-type: none">7. Uczestnik potrafi zdefiniować pojęcie: antyoksydant, zna założenia diety przeciwzapalnej8. Uczestnik zna zioła wpływające na nastrój i samopoczucie9. Uczestnik potrafi wymienić konsekwencje przewlekłego podwyższonego poziomu kortyzolu w organizmie.10. Uczestnik potrafi wymienić różnice pomiędzy głodem a sytością i prawidłowo je rozpoznać,11. Uczestnik potrafi prawidłowo określić wielkość porcji wybranych produktów i grup pokarmowych,12. Uczestnik zna elementy świadomych zakupów	<p>Test teoretyczny</p>

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, usługa prowadzi do nabycia kompetencji. Kurs "Zdrowe odżywianie z elementami psychodietetyki i redukcji masy ciała" dostarcza wiedzy i umiejętności w zakresie zdrowego odżywiania i technik redukcji masy ciała. Potwierdzeniem są

dokumenty uzyskane po ukończeniu kursu.

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

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona zgodnie z określonymi kryteriami weryfikacji efektów uczenia się. Kryteria te obejmują m.in. znajomość pojęć, obliczanie zapotrzebowania kalorycznego, oraz zdolność identyfikacji błędów w jadłospisie

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

Tak, dokument potwierdza, że zastosowano rozwiązania zapewniające rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. Procesy te były realizowane przez niezależne zespoły, co gwarantuje obiektywność i rzetelność oceny osiągniętych efektów uczenia się."

Program

PROGRAM

1. Podstawowe definicje
2. Mikroflora jelitowa – funkcje, wpływ na zdrowie psychiczne, założenia dietetyczne
3. Witaminy z grupy B
4. Cynk
5. Magnez
6. NNKT
7. Adaptogeny i zioła
8. Witamina D
9. Witamina D ni ekspozycja na słońce
10. Dieta przeciwzapalna i antyoksydanty
11. Kortyzol i hormony regulujące nastrój
12. Psychologiczne aspekty odżywiania
13. Zdrowe odżywianie

Punkty 1-4 realizowane są w pierwszym module

Punkty 5-8 realizowane są w drugim module

Punkty 9-13 realizowane są w trzecim module

Podczas trwania każdego modułu przewidziane są ćwiczenia indywidualne lub za zgodą uczestników w podgrupach.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Wpływ żywienia na samopoczucie 1/3	-	19-08-2024	09:00	15:30	06:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 3 Wpływ żywienia na samopoczucie 2/3	-	20-08-2024	09:00	15:00	06:00
3 z 3 Wpływ żywienia na samopoczucie 3/3	-	21-08-2024	09:00	16:00	07:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	2 500,00 PLN
Koszt usługi netto	2 500,00 PLN
Koszt godziny brutto	125,00 PLN
Koszt godziny netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy po szkoleniu otrzymują prezentacje szkoleniową oraz certyfikat uczestnictwa.

Adres

ul. 1 Maja
58-500 Jelenia Góra
woj. dolnośląskie

Szczegóły zostaną ustalone podczas naboru uczestników

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Anna Warszewska Dobrosielska

E-mail annam.warsz@gmail.com

Telefon (+48) 785 012 127