



Uniwersytet WSB  
Merito we  
Wrocławiu



## Psychodietetyka gr. III - studia online (Opole)

Numer usługi 2024/10/30/7038/2388175

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🎓 Studia podyplomowe

🕒 176 h

📅 16.11.2024 do 29.06.2025

5 050,00 PLN brutto

5 050,00 PLN netto

28,69 PLN brutto/h

28,69 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Identyfikator projektu</b>	Małopolski Pociąg do kariery
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• psychologów, psychoterapeutów, pielęgniarek, lekarzy</li><li>• dietetyków, technologów żywności, studentów ostatniego roku studiów magisterskich na kierunku związanym z ochroną i promocją zdrowia</li><li>• dla wszystkich osób, które chcą poszerzyć swoją wiedzę w zakresie psychologicznych aspektów odżywiania się i zmiany nawyków żywieniowych.</li><li>• Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE</li><li>• usługa adresowana do uczestników projektu „Kierunek – Rozwój”</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	14
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	30
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	15-11-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	176
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	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

Program studiów prezentuje najnowszą wiedzę żywieniową i psychologiczną po jaką sięgają zarówno dietetycy, psychologowie jak i specjaliści innych dziedzin. W trakcie studiów uczestnicy uczą się na temat fizjologii odżywiania się i wybranych jednostek chorobowych powstałych na tle wadliwego żywienia, a także uwarunkowań psychologicznych niezbędnych do skutecznego procesu zmiany.

Celem studiów jest także poznanie roli motywacji i skutecznej kontroli zachowań żywieniowych.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posiada wiedzę z fizjologii żywienia, psychologii jedzenia i otyłości oraz sposobami radzenia sobie.	Identyfikuje psychologiczne i społeczne konsekwencje otyłości i nadwagi oraz innych zaburzeń związanych z jedzeniem	Test teoretyczny
Promuje zdrowy styl życia, w tym świadome odżywianie się jako profilaktyka przeciw chorobom psychosomatycznym.	Diagnostuje przyczyny problemów zdrowotnych .	Test teoretyczny
Identyfikuje ograniczenia własnej wiedzy i rozumie potrzebę dalszego kształcenia.	Ocenia swoją aktualną wiedzę i umiejętności, wskazując obszary wymagające dalszego rozwoju	Debata swobodna
	Poszukuje informacji na temat możliwości dalszego kształcenia (np. kursy, szkolenia, literatura) w celu uzupełnienia braków.	Debata swobodna

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Tak, świadectwo studiów podyplomowych zawiera program kierunku wraz ze zrealizowanymi godzinami i punktami ECTS.

Absolwent uzyskuje zaświadczenie potwierdzające zdobyte efekty kształcenia.

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

Tak, świadectwo ukończenia studiów podyplomowych jest wydawane na podstawie uzyskania pozytywnej oceny końcowej zgodnie z Regulaminem Studiów Podyplomowych.

Studia kończą się zaliczeniem na ocenę określonym w karcie kierunku.

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

Tak, świadectwo ukończenia studiów podyplomowych jest potwierdzeniem uzyskania pozytywnego wyniku z egzaminu końcowego.

## Program

Program studiów podyplomowych **Psychodietetyka**

PSYCHOLOGIA (54 godz.)

Trening umiejętności interpersonalnych,

Psychologia emocji i motywacji,

Psychologia jedzenia i odchudzania się,

Zaburzenia jedzenia (anoreksja, bulimia, ortoreksja, jedzenie kompulsywne, syndrom nocnego jedzenia),

Konsekwencje psychologiczne i społeczne otyłości i nadwagi u dzieci, młodzieży i dorosłych,

Zdrowie psychiczne a odżywianie (stres, lęki, fobie, emocje, wpływ jedzenia na zdrowie).

DIETETYKA (58 godz.)

Podstawy żywienia człowieka,

Fizjologia żywienia,

Poradnictwo dietetyczne,

Etyka pracy psychodietetyka,

Układanie jadłospisów,

Wartości odżywcze pokarmów.

TECHNIKI (64 godz.)

Element terapii behawioralno-poznawczej,

Dialog motywujący w psychodietetyce,

Techniki radzenia sobie ze stresem (relaksacja, trening autogenny itp.),

Fizjologia ruchu i aktywność fizyczna,

Techniki promocji świadomego stylu życia.

Czas trwania: 2 semestry.

Dni zajęć: sobota, niedziela (1-2 razy w miesiącu) w godz. 9:00 - 15:30

Łączna ilość godzin: 176 godzin kontaktowych.

Zajęcia na studiach prowadzone są w formie ćwiczeń, warsztatów, case study oraz multimedialnych wykładów.

Wykładowcami studiów podyplomowych są osoby na co dzień oferujące pomoc dzieciom młodzieży i osobom dorosłym cierpiącym z powodu: doznawanych objawów lęku, napięcia, obniżonego nastroju, depresji oraz innych problemów emocjonalnych, utrudniających codzienne funkcjonowanie; odczuwanych dolegliwości somatycznych, takich jak np.: bóle głowy, żołądka, duszności, chroniczne zmęczenie, zaburzenia jedzenia, trudności w relacjach z innymi. . Aktywizująca Uczestników forma prowadzenia zajęć pozwoli na wyćwiczenie umiejętności rozwiązywania problemów zarówno przedstawianych przez wykładowcę jak i podnoszonych na bieżąco przez słuchaczy.

Warunki zaliczenia

Test semestralny

Test końcowy

Interaktywna forma zajęć

Wykłady uzupełniane są ćwiczeniami, warsztatami oraz studiami przypadków.

Godziny zajęć podane w harmonogramie są godzinami zegarowymi, zaś ilość godzin programowych jest podana w godzinach dydaktycznych. 176 godzin dydaktycznych = 132 godziny zegarowe

1 godzina dydaktyczna = 45 minut

Liczba punktów ECTS możliwych do zdobycia minimum: 30

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 44

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 44 Zjazd I (sobota)	16-11-2024	09:00	12:00	03:00
2 z 44 Zjazd I (sobota)	16-11-2024	12:30	15:30	03:00
3 z 44 Zjazd I (niedziela)	17-11-2024	09:00	12:00	03:00
4 z 44 Zjazd I (niedziela)	17-11-2024	12:30	15:30	03:00
5 z 44 Zjazd II (sobota)	14-12-2024	09:00	12:00	03:00
6 z 44 Zjazd II (sobota)	14-12-2024	12:30	15:30	03:00
7 z 44 Zjazd II (niedziela)	15-12-2024	09:00	12:00	03:00
8 z 44 Zjazd II (niedziela)	15-12-2024	12:30	15:30	03:00
9 z 44 Zjazd III (sobota)	11-01-2025	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 44 Zjazd III (sobota)	11-01-2025	12:30	15:30	03:00
11 z 44 Zjazd III (niedziela)	12-01-2025	09:00	12:00	03:00
12 z 44 Zjazd III (niedziela)	12-01-2025	12:30	15:30	03:00
13 z 44 Zjazd IV (sobota)	25-01-2025	09:00	12:00	03:00
14 z 44 Zjazd IV (sobota)	25-01-2025	12:30	15:30	03:00
15 z 44 Zjazd IV (niedziela)	26-01-2025	09:00	12:00	03:00
16 z 44 Zjazd IV (niedziela)	26-01-2025	12:30	15:30	03:00
17 z 44 Zjazd V (sobota)	08-02-2025	09:00	12:00	03:00
18 z 44 Zjazd V (sobota)	08-02-2025	12:30	15:30	03:00
19 z 44 Zjazd V (niedziela)	09-02-2025	09:00	12:00	03:00
20 z 44 Zjazd V (niedziela)	09-02-2025	12:30	15:30	03:00
21 z 44 Zjazd VI (sobota)	08-03-2025	09:00	12:00	03:00
22 z 44 Zjazd VI (sobota)	08-03-2025	12:30	15:30	03:00
23 z 44 Zjazd VI (niedziela)	09-03-2025	09:00	12:00	03:00
24 z 44 Zjazd VI (niedziela)	09-03-2025	12:30	15:30	03:00
25 z 44 Zjazd VII (sobota)	22-03-2025	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 44 Zjazd VII (sobota)	22-03-2025	12:30	15:30	03:00
27 z 44 Zjazd VII (niedziela)	23-03-2025	09:00	12:00	03:00
28 z 44 Zjazd VII (niedziela)	23-03-2025	12:30	15:30	03:00
29 z 44 Zjazd VIII (sobota)	12-04-2025	09:00	12:00	03:00
30 z 44 Zjazd VIII (sobota)	12-04-2025	12:30	15:30	03:00
31 z 44 Zjazd VIII (niedziela)	13-04-2025	09:00	12:00	03:00
32 z 44 Zjazd VIII (niedziela)	13-04-2025	12:30	15:30	03:00
33 z 44 Zjazd IX (sobota)	10-05-2025	09:00	12:00	03:00
34 z 44 Zjazd IX (sobota)	10-05-2025	12:30	15:30	03:00
35 z 44 Zjazd IX (niedziela)	11-05-2025	09:00	12:00	03:00
36 z 44 Zjazd IX (niedziela)	11-05-2025	12:30	15:30	03:00
37 z 44 Zjazd X (sobota)	24-05-2025	09:00	12:00	03:00
38 z 44 Zjazd X (sobota)	24-05-2025	12:30	15:30	03:00
39 z 44 Zjazd X (niedziela)	25-05-2025	09:00	12:00	03:00
40 z 44 Zjazd X (niedziela)	25-05-2025	12:30	15:30	03:00
41 z 44 Zjazd XI (sobota)	07-06-2025	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>42 z 44</b> Zjazd XI (sobota)	07-06-2025	12:30	15:30	03:00
<b>43 z 44</b> Zjazd XI (niedziela)	08-06-2025	09:00	12:00	03:00
<b>44 z 44</b> Zjazd XI (niedziela) - Walidacja	08-06-2025	12:30	15:30	03:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 050,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 050,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	28,69 PLN
Koszt osobogodziny netto	28,69 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



**1 z 2**

### Ilona Stawczyk

Wykładowca współpracujący i prowadzący zajęcia i posiadający kwalifikacje od 2009  
Wykładowca i trener MBA, Posiada certyfikat Developmental Transactional Analysis – kompleksowe szkolenie z zakresu

Organizacyjnej Analizy Transakcyjnej / 350 h / prowadzone przez trenerów z International Centre for Developmental

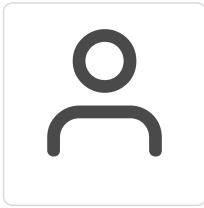
Analysis / wykładowców uczelni angielskich, amerykańskich i szwajcarskich. Uczestniczyła w szkoleniach J. Moreau i

V. Sichem oraz autora Trójkąta Dramatycznego S. Karpmana. Posiada certyfikat Analizy Transakcyjnej „101” i „202”

/Struktura i Dynamika Grupy/. Nadal podnosi swoje kwalifikacje szkoląc się z tego obszaru.

Członek i założyciel PITAT/ Polskiego Integratywnego Towarzystwa Analizy Transakcyjnej/, członek Europejskiego

Towarzystwa Analizy Transakcyjnej /EATA /, członek Polskiego Towarzystwa Trenerów Biznesu.



2 z 2

## Maria Zegarlicka-Poręba

Wykładowca pracujący od 2015.

Psycholog, psychoterapeuta, ukończone 5-letnie całonocne szkolenie z zakresu Psychoterapii w Zakładzie Terapii

Rodziny Psychiatrii CM UJ w Krakowie, nabywała umiejętności w wielu ośrodkach szkoleniowych i terapeutycznych.

Od 1998r. zajmuje się udzielaniem pomocy psychologicznej. Prowadzi psychoterapię pod regularną superwizją

Certyfikowanego Superwizora Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Swoją profesjonalną pomoc oferuję dzieciom młodzieży i osobom dorosłym cierpiącym z powodu: doznawanych objawów lęku, napięcia, obniżonego nastroju, depresji oraz innych problemów emocjonalnych, utrudniających codzienne funkcjonowanie; odczuwanych dolegliwości somatycznych, takich jak np.: bóle głowy, żołądka, duszności, chroniczne zmęczenie, zaburzenia jedzenia, trudności w relacjach z innymi; przeżywanej utraty: bliskiej osoby, zdrowia, sprawności, pracy albo innej istotnej wartości; urazowego doświadczenia – interwencje kryzysowe. Ma doświadczenie w indywidualnej i grupowej terapii dzieci, młodzieży, rodziny w zakresie zaburzeń emocjonalnych, zachowania, trudności społecznych, zaburzeń psychosomatycznych, snu, zaburzeń jedzenia, moczenia nocnego; oraz pracy z ich rodzicami doświadczającymi problemów wychowawczych. Psycholog.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy po każdym zajęciu otrzymują zestaw materiałów dydaktycznych przygotowanych przez wykładowcę. Są to opracowania autorskie, akty prawne, konspekty oraz zadania do samodzielnego rozwiązania.

### Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem studiów podyplomowych na Uniwersytecie WSB Merito we Wrocławiu filia w Opolu, może zostać każda osoba w wykształceniu wyższym (licencjackim, inżynierskim lub magisterskim). O przyjęciu na studia decyduje kolejność zgłoszeń.

Aby skorzystać z dofinansowania studiów podyplomowych:

1. Podpisać umowę wsparcia z regionalnym partnerem projektu (dla woj. opolskiego liderem projektu jest OCRG);
2. Przesłać formularz zgłoszeniowy za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych. Proszę pamiętać o **wpisaniu ID wsparcia** (nadanego podczas podpisywania umowy) w przeciwnym razie zapis na studia zostanie odrzucony;
3. Następnie samodzielnie dokonać zapisu na studia podyplomowe na uczelni poprzez formularz online dostępny na stronie: [www.merito.pl/rekrutacja/krok1](http://www.merito.pl/rekrutacja/krok1)
4. Po zapisie online proszę o kontakt z Biurem Rekrutacji w celu zweryfikowania poprawności wygenerowanych dokumentów. Kontaktując się proszę o podanie hasła: BUR

### Informacje dodatkowe

**W studiach mogą wziąć udział beneficjenci innych projektów - podpisano umowę z WUP w Krakowie dotyczącą projektu "Małopolski pociąg do kariery sezon I". Usługa skierowana jest do Uczestników Projektów MP i/lub NSE.**

**Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek – Rozwój**



Z usługi mogą również korzystać uczestnicy innych projektów.

Cena usługi nie zawiera wymaganej opłaty za wydanie świadectwa ukończenia studiów podyplomowych w kwocie - 30 zł.

Kadra naukowo-dydaktyczna obejmuje więcej osób prowadzących zajęcia niż jest zamieszczonych w karcie usługi.

Szczegółowe informacje na stronie: [www.merito.pl/opole/](http://www.merito.pl/opole/)

Szczegółowy harmonogram usługi może ulec zmianie w postaci realizowanych przedmiotów w danym dniu i osób prowadzących. **Zmianie nie ulegają godziny usługi.**

**Harmonogram zjazdów zostanie upubliczniony na stronach Uczelni**

**Godziny zajęć podane w harmonogramie są godzinami zegarowymi, zaś ilość godzin programowych jest podana w godzinach dydaktycznych.**

## Warunki techniczne

Realizacja zajęć w formie hybrydowej - część zjazdów w formie stacjonarnej, część zdalnie (online, w czasie rzeczywistym).

Zajęcia zdalne prowadzone są za pośrednictwem aplikacji Microsoft Teams w formie pracy zespołowej wykorzystując czaty, spotkania i rozmowy w wielu oknach, przypięte kanały oraz integrację zadań z aplikacjami. Uczestnicy korzystają z aplikacji Teams w ramach Microsoft Office 365 bezpłatnie. Z aplikacji Teams można korzystać: poprzez przeglądarkę, aplikację instalowaną na komputerze lub aplikację mobilną na telefon. Minimalne wymagania sprzętowe: 2 GB RAM, procesor i5, minimalne wymagania dot. parametrów łącza sieciowego: 30 Mbit/s, niezbędne oprogramowanie: system operacyjny: windows min. 7, iOS, linux.

## Kontakt



**Dział Studiów Podyplomowych**

**E-mail** [dsp@opole.merito.pl](mailto:dsp@opole.merito.pl)

**Telefon** (+48) 77 4019 413