



TRAINING GROUP
Sp. z o.o.

★★★★★ 4,5 / 5

215 ocen

Psychodietetyka

Numer usługi 2025/11/12/162229/3140678

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 17.01.2026 do 25.01.2026

2 880,00 PLN brutto

2 880,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Identyfikatory projektów

Małopolski Pociąg do kariery

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest przeznaczone dla wszystkich, którzy chcą lepiej zrozumieć związek między psychiką a jedzeniem – bez względu na wykształcenie czy doświadczenie. Skorzystają z niego zarówno osoby pracujące zawodowo w obszarze zdrowia (dietetycy, psycholodzy, terapeuci, trenerzy, lekarze), jak i ci, którzy dopiero zaczynają swoją drogę i chcą świadomie wspierać innych lub samych siebie. Program jest tak zaplanowany, aby był wartościowy zarówno dla profesjonalistów, jak i osób prywatnych – rodziców, studentów, osób w trakcie zmiany zawodowej czy tych, którzy po prostu chcą lepiej zrozumieć siebie, swoje nawyki i mechanizmy jedzenia. Nie wymagamy wcześniejszego przygotowania – wystarczy ciekawość i gotowość do refleksji.

„Usługa również adresowana dla uczestników projektu Małopolski pociąg do kariery”

„Usługa również adresowana dla uczestników projektu Kierunek Rozwój”

„Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

16-01-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

32

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przekazanie uczestnikom praktycznej wiedzy z zakresu psychodietetyki, która pozwoli lepiej rozumieć psychologiczne mechanizmy stojące za zachowaniami żywieniowymi. Uczestnicy nauczą się rozróżniać głód fizjologiczny od emocjonalnego, zrozumieją, jak stres, emocje, przekonania i nawyki wpływają na jedzenie oraz jak wspierać siebie lub innych w trwałej zmianie stylu życia. Szkolenie rozwija umiejętności prowadzenia rozmów psychodietetycznych, pracy z oporem i motywacją.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia podstawowe mechanizmy regulujące zachowania żywieniowe.	– Wybiera poprawne odpowiedzi dotyczące różnic między głodem fizjologicznym a emocjonalnym. – Identyfikuje wpływ emocji i stresu na wybory żywieniowe w pytaniach zamkniętych.	Test teoretyczny
Uczestnik identyfikuje objawy wybranych zaburzeń odżywiania.	– Wskazuje prawidłowe objawy anoreksji, bulimii i kompulsywnego objadania się spośród podanych opcji. – Prawidłowo klasyfikuje zaburzenia na podstawie krótkich opisów przypadków.	Test teoretyczny
Uczestnik wskazuje elementy skutecznego planu zmiany nawyków żywieniowych.	– Ocenia poprawność kolejności etapów zmiany zachowania (np. model Prochaski). – Wybiera trafne techniki pracy z nawykami spośród możliwych opcji	Test teoretyczny
Uczestnik rozpoznaje znaczenie przekonań i emocji w procesie odchudzania.	– Zaznacza poprawne stwierdzenia dotyczące wpływu myśli i emocji na zachowania żywieniowe. – Wskazuje błędne i prawdziwe przekonania żywieniowe w pytaniach typu prawda/fałsz.	Test teoretyczny
Uczestnik definiuje pojęcia związane z psychodietetyką, uważnością i jedzeniem intuicyjnym.	– Dopasowuje definicje do pojęć (np. głód emocjonalny, mindful eating, dialog motywujący). – Rozpoznaje zastosowania wybranych technik w konkretnych sytuacjach.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

1: Wprowadzenie do psychodietetyki i podstawy psychologii jedzenia

1. Psychodietetyka – czym jest i gdzie znajduje zastosowanie

- Definicja i zakres psychodietetyki.
- Różnice między dietetyką a psychodietetyką.
- Rola psychodietetyki w pracy z pacjentem.

2. Mechanizmy regulujące jedzenie – głód fizjologiczny vs. głód emocjonalny

- Różnice między fizycznym a emocjonalnym apetytem.
- Rozpoznawanie i ocena sygnałów głodu i sytości.
- Emocjonalne powody jedzenia – jak i dlaczego jedzenie staje się regulatorem emocji.

3. Psychologia jedzenia – uwarunkowania zachowań żywieniowych

- Wpływ emocji, stresu i nastroju na wybory żywieniowe.
- Mechanizmy nagrody i uzależnienia od jedzenia.
- Znaczenie środowiska, nawyków i dostępności jedzenia.

4. Obraz ciała i relacja z jedzeniem

- Kształtowanie się obrazu ciała.
- Wpływ mediów, wychowania i przekonań kulturowych.
- Praca z negatywnym obrazem ciała i akceptacją siebie.

2: Zaburzenia odżywiania i podejście psychoterapeutyczne

1. Zaburzenia odżywiania – charakterystyka i objawy

- Anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się.
- Kryteria diagnostyczne i sygnały ostrzegawcze.
- Różnice między zaburzeniami a "niezdrowymi" nawykami.

2. Psychologiczne aspekty odchudzania i diet

- Dlaczego diety często nie działają – błędne koło restrykcji i kompensacji.
- Efekt jo-jo i psychologiczne koszty diet.
- Jak budować trwałą zmianę nawyków zamiast wprowadzać kolejne diety.

3. Techniki pracy psychologicznej z pacjentem z trudnościami żywieniowymi

- Motywacja wewnętrzna vs. zewnętrzna.
- Praca z ambiwalencją i oporem.
- Podstawowe narzędzia z terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) i dialogu motywującego.

4. Uwaga (mindfulness) i jedzenie intuicyjne

- Zasady uważnego jedzenia (mindful eating).
- Jedzenie intuicyjne – czym jest i jak może wspierać zdrowie.
- Ćwiczenia rozwijające świadomość ciała i sygnałów jedzenia.

3. Praca z pacjentem psychodietetycznym – praktyka i strategie interwencji

1. Wywiad psychodietetyczny – jak zbierać informacje i diagnozować problem

- Kluczowe pytania w wywiadzie psychodietetycznym.
- Jak rozpoznać emocjonalne podłoże problemów z jedzeniem.
- Budowanie relacji i zaufania z pacjentem.

2. Planowanie zmiany – etapy zmiany zachowań żywieniowych

- Model Prochaski i DiClemente – etapy zmiany.
- Dobieranie interwencji do gotowości pacjenta.
- Wyznaczanie realistycznych celów i wspieranie trwałej zmiany.

3. Praca nad nawykami – budowanie nowych i wygaszanie starych

- Jak powstają nawyki żywieniowe.
- Strategie zmiany nawyków oparte na analizie bodziec–reakcja–nagroda.
- Wzmacnianie pozytywnych zachowań i radzenie sobie z nawrotami.

4. Case studies i scenki – praca warsztatowa

- Analiza przypadków pacjentów z różnymi problemami.
- Rozpoznawanie błędów w komunikacji z pacjentem.
- Praktyczne ćwiczenia: odgrywanie ról, omawianie interwencji.

4. Podstawy dietetyki + integracja psychodietetyki z praktyką żywieniową

1. Podstawy racjonalnego żywienia – przegląd aktualnych zaleceń

- Zasady zdrowego odżywiania wg WHO i instytucji krajowych.
- Makro- i mikroskładniki – podstawowe informacje.
- Czytanie etykiet i edukacja żywieniowa pacjentów.

2. Mity dietetyczne i ich wpływ na zachowania żywieniowe

- Przegląd popularnych mitów żywieniowych.
- Jak mity wpływają na decyzje pacjentów.
- Sposoby pracy z przekonaniami dotyczącymi jedzenia.

3. Psychodietetyczne podejście do planowania jadłospisów i zaleceń

- Jak dopasować zalecenia do potrzeb psychicznych pacjenta.
- Elastyczność w planowaniu – unikanie skrajności i restrykcji.
- Współpraca między dietetykiem a psychologiem/terapeutą.

4. Podsumowanie szkolenia i refleksja

- Omówienie kluczowych wniosków.
- Planowanie własnego rozwoju jako psychodietetyk.
- Praca własna i superwizja w zawodzie.

1 godzina= 45 minut zajęć dydaktycznych

Program skrót:

1. Wprowadzenie do psychodietetyki - geneza, cele oraz możliwości wsparcia jednostki.
2. Mechanizmy zmiany nawyków żywieniowych. Psychospołeczne aspekty procesu adaptacji do nowych przyzwyczajeń.
3. Bariery mentalne w poprawie stylu życia. Rozpoznawanie i neutralizowanie przeszkód we wdrażaniu zdrowych nawyków.
4. Zarządzanie jedzeniem - etapy odzyskiwania świadomości wyborów żywieniowych, praca nad powrotem do samokontroli.
5. Analiza błędnych schematów odchudzania. Typowe trudności i ich źródła, strategie przełamывania nieracjonalnych cykli.
6. Radzenie sobie w sytuacjach stresujących: techniki kontroli emocji, sposoby na uniknięcie impulsywnego jedzenia.
7. Motywacja – budowanie trwałej determinacji do zmian. Praktyczne narzędzia wspierające zaangażowanie i wytrwałość.
8. Praca nad relacjami interpersonalnymi - jak wspierać siebie oraz bliskich w procesie transformacji żywieniowej.

9. Problem zaburzeń odżywiania i ich profilaktyka. Rozpoznawanie symptomów, interwencja oraz wsparcie w przypadku kompulsywnego objadania się, anoreksji czy bulimii.
10. Przykłady praktyczne – analiza historii przypadków. Wdrażanie teorii w codziennym życiu na bazie wybranych studiów przypadków.
11. Q&A

Przerwy nie wliczają się do czasu trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 dzień 1	Aleksandra Szary	17-01-2026	08:00	14:30	06:30
2 z 5 dzień 2	Aleksandra Szary	18-01-2026	08:00	14:30	06:30
3 z 5 dzień 3	Aleksandra Szary	24-01-2026	08:00	14:30	06:30
4 z 5 dzień 4	Aleksandra Szary	25-01-2026	08:00	14:15	06:15
5 z 5 walidacja	-	25-01-2026	14:15	14:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 880,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 880,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1



Aleksandra Szary

Aleksandra Szary – dietetyk kliniczny, psychodietetyk, trener personalny, pedagog z wieloletnim doświadczeniem edukacyjnym. Od ponad 5 lat aktywnie prowadzi szkolenia, warsztaty i konsultacje z zakresu dietetyki, psychodietetyki i zdrowego stylu życia. Pracowała jako edukator, trener oraz dietetyk w wielu instytucjach edukacyjnych, sportowych i zdrowotnych. Prowadzi własną firmę DIETETYK&PSYCHODIETETYK, gdzie na co dzień wspiera pacjentów w procesie zmiany nawyków żywieniowych, pracując z ciałem i psychiką w ujęciu holistycznym. Ukończyła studia pedagogiczne, a obecnie kontynuuje studia z dietetyki klinicznej. Jej podejście łączy wiedzę praktyczną i terapeutyczną, co przekłada się na wysoką skuteczność i zaangażowanie w pracy szkoleniowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypt w wersji elektronicznej

Informacje dodatkowe

Informujemy, iż jesteśmy zwolnieni z podatku VAT na podstawie: art. 113 ust. 1 i 9 Ustawa o podatku od towarów i usług.

- "Zaakceptowano Regulamin dla instytucji szkoleniowych"
- „Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”.
- 1 godzina= 45 min zajęć dydaktycznych
- Przerwy nie wliczają się do czasu trwania szkolenia.
- Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój
- Do rozliczenia konieczne jest posiadania minimum 80% obecności na szkoleniu.

Warunki techniczne

Warunki techniczne: komputer lub smartfon z dostępem do internetu oraz kamerką.

platforma: Microsoft Teams

Minimalne wymagania sprzętowe:

1. **Komputer:** Wsparcie dla systemu operacyjnego Windows, macOS lub Linux. Możliwe jest również korzystanie z aplikacji mobilnej na urządzeniach z systemem Android lub iOS.
2. **Procesor:** W miarę możliwości procesor Intel Core i3 lub równoważny.
3. **Pamięć RAM:** Co najmniej 4 GB RAM.
4. **Karta graficzna:** Zintegrowana karta graficzna lub dedykowana karta graficzna dla lepszej jakości transmisji wideo.
5. **Dysk twardy:** Wolne miejsce na dysku twardym dla ewentualnego pobierania materiałów szkoleniowych.
6. **Kamera internetowa:** Wbudowana kamera internetowa lub zewnętrzna kamera USB w celu uczestnictwa w sesjach wideo.
7. **Mikrofon:** Wbudowany mikrofon lub zewnętrzny mikrofon USB dla udziału w rozmowach głosowych.

Minimalne wymagania łączeniowe:

1. **Szybkość łącza internetowego:** Stabilne połączenie internetowe z przepustowością wystarczającą do transmisji wideo i dźwięku. Zalecana prędkość to co najmniej 1 Mbps dla sesji wideo w jakości standardowej i 2 Mbps dla sesji wideo w jakości HD.
2. **Ping:** Niski czas odpowiedzi (ping), aby uniknąć opóźnień w transmisji dźwięku i obrazu.
3. **Technologia:** Preferowane jest połączenie kablowe (Ethernet) zamiast połączenia Wi-Fi dla większej stabilności.

Podstawą do rozliczenia usługi będzie wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia.

Kontakt



Eliza Romańska

E-mail factory.szkolenia@gmail.com

Telefon (+48) 735 040 262