



## PSYCHODIETETYKA W PRAKTYCE – OD ASERTYWNOŚCI DO SAMOAKCEPTACJI

Numer usługi 2025/12/10/162229/3204658

1 440,00 PLN brutto

1 440,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

TRAINING GROUP  
Sp. z o.o.

★★★★★ 4,5 / 5

236 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 11.04.2026 do 12.04.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Szkolenie jest skierowane do **osób w każdym wieku**, które chcą lepiej zrozumieć swoje relacje z jedzeniem, emocjami i zdrowymi nawykami. Dedykowane jest zarówno tym, którzy pragną poprawić swoje samopoczucie i podejście do własnego ciała, jak i osobom poszukującym większej pewności siebie, asertywności oraz równowagi w codziennym życiu. Idealne dla każdego, kto chce rozwijać świadomość siebie i budować trwałe, zdrowe zmiany.

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie dla firm oraz osób indywidualnych, dodatkowo:

„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

15

### Data zakończenia rekrutacji

10-04-2026

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

### Liczba godzin usługi

16

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Rozwinięcie umiejętności świadomego zarządzania własnymi nawykami żywieniowymi i emocjami, poprzez zdobycie wiedzy z zakresu psychodietetyki oraz praktycznych narzędzi wspierających asertywność, poczucie własnej wartości i samoakceptację.

Uczestnicy nauczą się rozpoznawać psychologiczne mechanizmy wpływające na odżywianie, budować zdrowe, trwałe nawyki oraz lepiej radzić sobie z emocjami i presją otoczenia.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia, czym jest asertywność i jaka jest jej rola w zmianie nawyków	Podaje poprawną definicję i wskazuje przykłady zastosowania asertywności	Test teoretyczny
Identyfikuje sytuacje wymagające wyznaczania granic w relacjach	Wybiera poprawne przykłady zachowań związanych z granicami	Test teoretyczny
Rozróżnia wpływ relacji rodzinnych, zawodowych i społecznych na odżywianie	Poprawnie przyporządkowuje opisy sytuacji do typu relacji	Test teoretyczny
Wyjaśnia, czym jest temperament i zasoby psychoenergetyczne	Poprawnie definiuje pojęcia i rozpoznaje ich cechy	Test teoretyczny
Porównuje różne typy temperamentu pod kątem procesu zmiany nawyków	Wskazuje, jakie cechy wspierają/utrudniają zmianę	Test teoretyczny
Dobiera strategie zmiany adekwatne do typu temperamentu i zasobów	Wskazuje właściwą strategię dla podanego profilu osoby	Test teoretyczny
Charakteryzuje mentalność „100% albo nic” oraz perfekcjonizm	Identyfikuje opisane mechanizmy w przykładach	Test teoretyczny
Analizuje sytuacje, w których perfekcjonizm sabotuje zmianę	Poprawnie ocenia przedstawione scenariusze zachowań	Test teoretyczny
Wskazuje sposoby budowania elastyczności w procesie zmiany	Wybiera skuteczne techniki spośród podanych opcji	Test teoretyczny
Wyjaśnia znaczenie samoakceptacji w długofalowej zmianie nawyków	Rozpoznaje zależności między samoakceptacją a motywacją	Test teoretyczny
Odróżnia konstruktywne i destrukcyjne sposoby myślenia o sobie	klasyfikuje komunikaty jako wspierające lub krytyczne	Test teoretyczny
Wskazuje narzędzia wzmacniające konsekwencję, wdzięczność i pozytywne nastawienie	Wybiera właściwe techniki wzmacniania motywacji	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

### Sobota

1. Asertywność i granice w relacjach • Czym jest asertywność, dlaczego jest ważna w procesie zmiany nawyków żywieniowych. • Rola wyznaczania granic w relacjach rodzinnych, zawodowych i społecznych. • Wpływ relacji na nasze wybory żywieniowe oraz motywację do zmiany.

2. Temperament i zasoby psychoenergetyczne • Wyjaśnienie pojęć: temperament, zasoby psychoenergetyczne. • Jak indywidualne cechy osobowości wpływają na proces zmiany nawyków. • Różnice w strategiach zmiany nawyków w zależności od typu temperamentu i zasobów.

### Niedziela

1. Mentalność „100% albo nic” • Czym jest perfekcjonizm i mentalność „100% albo nic” – mechanizmy psychologiczne. • Jak destrukcyjne myślenie sabotuje proces zmiany. • Sposoby budowania elastyczności i odporności wobec niepowodzeń w procesie odchudzania.

2. Samoakceptacja • Znaczenie samoakceptacji w długofalowej zmianie nawyków. • Jak doceniać własne postępy i wzmacniać konsekwencję. • Rola wdzięczności, pozytywnego nastawienia i systematycznego wzmacniania motywacji.

1 godzina= 45 minut zajęć dydaktycznych

Przerwy nie wliczają się do czasu trwania usługi, na każdy dzień przewidziane jest 2 przerwy po 15 uwzględnione dodatkowo w harmonogramie

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 dzień 1	Aleksandra Szary	11-04-2026	08:00	14:30	06:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 3 dzień 2	Aleksandra Szary	12-04-2026	08:00	14:15	06:15
3 z 3 walidacja	Aleksandra Szary	12-04-2026	14:15	14:30	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 440,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 440,00 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](mailto:factory.szkolenia@gmail.com)

**Telefon** (+48) 735 040 262