



Dietetyk Paweł
Horowski

Brak ocen dla tego dostawcy

Kurs Psychodietetyka w praktyce

Numer usługi 2026/01/10/143000/3250050

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 01.02.2026 do 28.02.2026

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Identyfikatory projektów	FELB.06.03-IZ.00-0003/24 ZIPH, FELB.06.08-IZ.00-0083/24, Akademia HR, FELB.06.08-IZ.00-0088/24, FELB.06.08-IZ.00-0097/24
Grupa docelowa usługi	Szkolenie adresowane jest do osób dorosłych, które pracują lub planują pracę z klientami/pacjentami w obszarze żywienia, zmiany nawyków i edukacji zdrowotnej oraz chcą poszerzyć kompetencje o elementy psychodietetyki (m.in. dietetyków, studentów kierunków żywieniowych, trenerów personalnych, edukatorów zdrowia, fizjoterapeutów, pielęgniarek, lekarzy, psychologów oraz psychoterapeutów współpracujących w zespołach interdyscyplinarnych). Szkolenie jest również odpowiednie dla osób prowadzących konsultacje lub warsztaty prozdrowotne i chcących lepiej rozumieć mechanizmy zachowań żywieniowych, motywacji oraz pracy z oporem. Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszego doświadczenia zawodowego.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	31-01-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	30
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

Szkolenie przygotowuje uczestnika do samodzielnej analizy zachowań żywieniowych oraz doboru adekwatnych strategii psychodietetycznych w oparciu o aktualną wiedzę naukową, modele motywacji, dialog motywujący oraz holistyczne podejście uwzględniające sen, stres, gospodarkę hormonalną, aktywność fizyczną i zasady Evidence-Based Medicine (EBM).

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wprowadzenie do psychodietetyki	charakteryzuje zakres psychodietetyki oraz identyfikuje czynniki psychologiczne i środowiskowe wpływające na zachowania żywieniowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Style jedzenia	rozdziela style jedzenia oraz klasyfikuje je na podstawie opisu przypadku pacjenta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
EBM i mity żywieniowe	odróżnia podejście Evidence-Based Medicine od opinii niemających podstaw naukowych oraz identyfikuje najczęstsze mity żywieniowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Holistyczne podejście do pacjenta	analizuje opis przypadku pacjenta, uwzględniając sen, stres, aktywność fizyczną i podstawowe wyniki badań	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rola psychodietetyka w systemie ochrony zdrowia	wskazuje rolę psychodietetyka w systemie ochrony zdrowia oraz możliwości współpracy interdyscyplinarnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Terapia ACT w psychodietetyce	identyfikuje elementy terapii ACT oraz dobiera adekwatne narzędzia do opisanego problemu pacjenta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Motywacja i zmiana nawyków	dobiera strategie wspierające zmianę nawyków żywieniowych w oparciu o modele motywacji i cele SMART	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zaburzenia odżywiania	rozdziela podstawowe zaburzenia odżywiania oraz ocenia granice własnych kompetencji zawodowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dialog motywujący	rozpoznaje etapy dialogu motywującego oraz wskazuje właściwe reakcje w opisanej sytuacji rozmowy z pacjentem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Program usługi szkoleniowej

Czas trwania: 30 godzin dydaktycznych, w tym 7 h teoretycznych oraz 23 h warsztatowe (22,5 godziny zegarowe zajęć dydaktycznych + egzamin końcowy w formie testu wiedzy trwający 30 minut. Egzamin wliczony w cenę usługi, nie wlicza się do godzin dydaktycznych). Każde 5 h dydaktycznych realizowane jest w jednym dniu zajęciowym i zawiera jedną przerwę 15 minut.

Podstawa zaliczenia:

Uczestnictwo w minimum 80% godzin dydaktycznych oraz uzyskanie pozytywnego wyniku (min. 70% poprawnych odpowiedzi) z automatycznego testu wiedzy weryfikującego efekty uczenia się.

Dni odbywania się zajęć:

Wybrane dni w tygodniu oraz weekendy (soboty i/lub niedziele).

Informacja organizacyjna:

Organizator szkolenia zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w programie usługi szkoleniowej, z zachowaniem liczby godzin oraz zakresu merytorycznego.

Program szkolenia:

Numer modułu	Nazwa modułu/Tematyka	Liczba godz. zajęć teoretycznych	Liczba godz. zajęć warsztatowych (analiza przypadków, scenariusze)	Dzień

1	Wprowadzenie do psychodietetyki - definicja psychodietetyki i jej znaczenie w pracy dietetyka - hulistyczne spojrzenie na pacjenta - czynniki psychologiczne i środowiskowe wpływające na zachowania żywieniowe	1	3	1
2	Style jedzenia - styl przedziałowy - styl punktowy		1	
3	Medycyna oparta na faktach naukowych i najczęstsze mity żywieniowe w psychodietetyce - jak korzystać z aktualnych badań naukowych w analizie przypadków i łączyć je z sytuacją, stylem życia i możliwościami danej osoby - omówienie popularnych przekonań pacjentów	1	4	2
4	Holistyczne podejście do pacjenta 2.1 Gospodarka hormonalna - rula hormonów w regulacji apetytu i masy ciała 2.2 Sen i regeneracja - sen jako fundament kontroli łaknienia - higiena snu – rekomendacje omawiane na przykładach 2.3 Aktywność fizyczna - aktywność jako element interwencji żywieniowej - analiza sposobów ustalania realnych celów ruchowych 2.4 Badania diagnostyczne - jak czytać podstawowe wyniki badań	1	3	3
5	Rola psychodietetyka w systemie ochrony zdrowia (NFZ) miejsce psychodietetyka w opiece koordynowanej i programie „Moje Zdrowie”		1	
6	Terapia ACT w pracy psychodietetyka - podstawy terapii akceptacji i zaangażowania - akceptacja i zaangażowanie w zmianie nawyków - uważne jedzenie (mindful eating) - omówienie i analiza technik oddechowych oraz strategii radzenia sobie z zachcianką - motywacja zewnętrzna i wewnętrzna - analiza pracy z wartościami na przykładach - fuzja i dyfuzja poznawcza	1	4	4

7	Motywacja i zmiana nawyków 6.1 Motywacja • model HAPA • modele motywacji i ich zastosowanie u pacjentów 6.2 Kształtowanie nawyku żywieniowego i samokontrola • świadomość własnych wyborów żywieniowych i monitorowanie zachowania • planowanie posiłków i wyznaczanie realistycznych celów • rozróżnianie głodu fizjologicznego od emocjonalnego • konsekwentne działanie i odporność na pokusy • utrzymywanie motywacji i pozytywnego nastawienia 6.3 Metoda SMART • jak pisać cele, które są realistyczne i osiągalne 6.4 Zasada 90/10 • elastyczne podejście do diety • jak uczyć pacjenta odpuszczania bez wyrzutów sumienia 6.5 Analiza czynników wspierających utrzymanie zmiany nawyków w dłuższej perspektywie • systemy podtrzymujące • praca nad relacjami w rodzinie i otoczeniu • monitorowanie i wzmacnianie postępów	1	4	5
8	Zaburzenia odżywiania 8.1 Jak Pokonać objadanie się • program samopomocy 8.2 Krótka charakterystyka zaburzeń odżywiania • anoreksja • bulimia • ortoreksja	1	2	
9	Analiza procesów dialogu motywującego na scenariuszach Duch dialogu motywującego • partnerstwo • akceptacja • współczucie • wywoływanie Kluczowe Procesy • angażowanie • ukierunkowywanie • wywoływanie • planowanie	1	1	6

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Wprowadzenie do psychodietetyki – 4 godz. (1T + 3W)	PAWEŁ HOROWSKI	10-02-2026	16:00	19:00	03:00
2 z 10 Style jedzenia – 1 godz. (1W)	PAWEŁ HOROWSKI	10-02-2026	19:00	20:00	01:00
3 z 10 Medycyna oparta na faktach naukowych i mity żywieniowe – 5 godz. (1T + 4W)	PAWEŁ HOROWSKI	11-02-2026	16:00	20:00	04:00
4 z 10 Holistyczne podejście do pacjenta – 4 godz. (1T + 3W)	PAWEŁ HOROWSKI	14-02-2026	10:00	13:00	03:00
5 z 10 Rola psychodietetyka w systemie ochrony zdrowia (NFZ) – 1 godz. (1W)	PAWEŁ HOROWSKI	14-02-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 10 Terapia ACT w pracy psychodietetyka – 5 godz. (1T + 4W)	PAWEŁ HOROWSKI	15-02-2026	10:00	14:00	04:00
7 z 10 Motywacja i zmiana nawyków – 5 godz. (1T + 4W)	PAWEŁ HOROWSKI	21-02-2026	10:00	14:00	04:00
8 z 10 Zaburzenia odżywiania – 3 godz. (1T + 2W)	PAWEŁ HOROWSKI	22-02-2026	10:00	13:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 10 Dialog motywujący w praktyce dietetyka – 2 godz. (1T + 1W)	PAWEŁ HOROWSKI	22-02-2026	13:00	14:00	01:00
10 z 10 Egzamin (test wynik automatyczny)	PAWEŁ HOROWSKI	22-02-2026	14:00	14:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

PAWEŁ HOROWSKI

Paweł Horowski – dietetyk, psychodietetyk i trener z wieloletnim doświadczeniem. Absolwent studiów II stopnia z dietetyki oraz I stopnia z technologii żywności. Ukończył studia podyplomowe z psychodietetyki, dietetyki pediatrycznej i zarządzania jakością oraz Studium Dialogu Motywującego. Zrealizował ponad 11 000 konsultacji i 967 h szkoleń. Właściciel firmy Dietetyk Paweł Horowski oraz Akademii PROGRESJA, działa w systemie ISO 9001:2015 i we współpracy z Fundacją My PS (walidacja ZRK). Prowadzący posiada aktualne doświadczenie zawodowe i szkoleniowe zdobywane w ciągu ostatnich 5 lat (2020–2025). Osoba prowadząca zajęcia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje:

- materiały dydaktyczne (prezentacje, mini-skrypt)
- zestaw ćwiczeń praktycznych,
- certyfikat ukończenia szkolenia z wykazem efektów uczenia się.

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane jest w całości w formule zdalnej w czasie rzeczywistym przez Dietetyk Paweł Horowski / Akademia PROGRESJA.

1 h lekcyjna = 45 minut.

Szkolenie obejmuje 30 h dydaktycznych, co odpowiada 22,5 h zegarowym.

Każde 5 h dydaktycznych realizowane jest w jednym dniu zajęciowym i zawiera jedną przerwę 15 minut.

Po ukończeniu kursu uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.

Warunkiem uzyskania certyfikatu ukończenia szkolenia jest uczestnictwo w minimum 80% h dydaktycznych.

Frekwencja potwierdzana jest listą obecności lub raportem aktywności/logowania z platformy MS Teams/Zoom.

Walidacja efektów uczenia się realizowana jest w formie automatycznego testu wiedzy, bez udziału osoby prowadzącej szkolenie.

Usługa zwolniona z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT.

Cena podana w karcie usługi jest ceną końcową dla uczestnika.

Szkolenie realizowane jest zgodnie ze standardami BUR oraz umowami zawieranymi z właściwymi instytucjami wojewódzkimi.

Warunki techniczne

Zajęcia są prowadzone zdalnie w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platform do wideokonferencji, takich jak: Teams lub Zoom.

Nie jest wymagane instalowanie płatnego oprogramowania.

Teams: <https://microsoft.com/microsoft-teams>

Alternatywnie Zoom: <https://zoom.us>

Wymagania sprzętowe: komputer/laptop z kamerą i mikrofonem, stabilne łącze internetowe (min. 5 Mb/s), przeglądarka Chrome/Edge/Brave.

Materiały szkoleniowe udostępniane w wersji elektronicznej (PDF).

Kontakt



PAWEŁ HOROWSKI

E-mail pawel@dietetyk-horowski.pl

Telefon (+48) 501 473 102