



Dietetyk Paweł
Horowski

Brak ocen dla tego dostawcy

Psychodietetyka w praktyce - kurs rozszerzony

Numer usługi 2026/01/12/143000/3252869

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 14.02.2026 do 31.03.2026

4 000,00 PLN brutto

4 000,00 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	13-02-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	40
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.	Poprawnie wskazuje elementy podejścia psychodietetycznego oraz rozpoznaje czynniki wpływające na zachowania żywieniowe na podstawie opisów sytuacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Style jedzenia – rozróżnia style jedzenia oraz klasyfikuje je na podstawie opisu przypadku.	Poprawnie przyporządkowuje opis zachowań do właściwego stylu jedzenia i wskazuje cechy różniące w pytaniach sytuacyjnych.	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.	Poprawnie rozpoznaje wiarygodne i niewiarygodne źródła oraz identyfikuje mity żywieniowe w zadanych przykładach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Holistyczne podejście do pacjenta – analizuje opis przypadku, uwzględniając sen, stres, aktywność fizyczną oraz podstawowe wyniki badań.	Poprawnie wskazuje kluczowe obszary do uwzględnienia w analizie oraz interpretuje podstawowe informacje z opisu przypadku i wyników badań w pytaniach sytuacyjnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rola psychodietetyka w systemie ochrony zdrowia (NFZ) – wskazuje rolę psychodietetyka w systemie ochrony zdrowia oraz możliwości współpracy interdyscyplinarnej.	Poprawnie wskazuje zadania psychodietetyka oraz przykłady współpracy interdyscyplinarnej w opisanych sytuacjach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Terapia ACT w psychodietetyce – identyfikuje elementy terapii ACT oraz dobiera adekwatne narzędzia do opisanego problemu.	Poprawnie rozpoznaje elementy ACT oraz dobiera właściwe narzędzia do scenariusza problemu w pytaniach sytuacyjnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Motywacja i zmiana nawyków – dobiera strategie wspierające zmianę nawyków żywieniowych w oparciu o modele motywacji i cele SMART.	Poprawnie dobiera strategię zmiany nawyków oraz formułuje poprawne cele SMART na podstawie opisu sytuacji w pytaniach problemowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zaburzenia odżywiania – rozróżnia podstawowe zaburzenia odżywiania oraz ocenia granice własnych kompetencji zawodowych.	Poprawnie rozpoznaje objawy i typ zaburzenia w opisach przypadków oraz wskazuje sytuacje wymagające przekierowania do właściwego specjalisty.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dialog motywujący – rozpoznaje etapy i procesy dialogu motywującego oraz dobiera adekwatne reakcje w scenariuszu rozmowy.	Poprawnie identyfikuje etapy/procesy dialogu motywującego oraz wybiera adekwatne reakcje w zadanych scenariuszach rozmów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Diety niekonwencjonalne – charakteryzuje najczęściej stosowane diety niekonwencjonalne oraz ocenia ich potencjalne korzyści i ryzyka.	Poprawnie rozpoznaje założenia diet oraz wskazuje potencjalne korzyści i ryzyka w pytaniach sytuacyjnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Czytanie i interpretacja etykiet – interpretuje etykiety produktów (skład, wartość odżywcza, informacje żywieniowe) oraz identyfikuje typowe błędy interpretacyjne.	Poprawnie wyciąga wnioski z przykładowych etykiet oraz rozpoznaje błędy interpretacyjne w zadanych przykładach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Przyczyny nadwagi i otyłości – analizuje czynniki sprzyjające nadwadze i otyłości oraz klasyfikuje je w odniesieniu do opisu sytuacji.	Poprawnie wskazuje i klasyfikuje czynniki ryzyka oraz wybiera najbardziej prawdopodobne przyczyny dominujące w pytaniach sytuacyjnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zdrowy styl życia i strategie prewencji – dobiera adekwatne strategie prewencji i wsparcia zmiany nawyków (żywienie, aktywność, sen, stres) do opisu sytuacji.	Poprawnie dobiera działania profilaktyczne i strategie postępowania oraz rozpoznaje działania nieadekwatne w zadanych scenariuszach.	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?

Program

Program usługi szkoleniowej

Czas trwania: 40 godzin dydaktycznych, w tym 11 h teoretycznych oraz 29 h warsztatowe (30 godzin zegarowych 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	6
9	Analiza procesów dialogu motywującego na scenariuszach Duch dialogu motywującego • partnerstwo • akceptacja • współczucie • wywoływanie Kluczowe Procesy • angażowanie • ukierunkowywanie • wywoływanie • planowanie	1	1	
10	Diety niekonwencjonalne • założenia • analiza korzyści i ryzyk na podstawie studium przypadku	1	2	7
11	Czytanie i interpretacja etykiet • skład • wartości odżywcze • błędy interpretacyjne – analiza przykładów	1	1	7
12	Przyczyny nadwagi i otyłości • czynniki żywieniowe • styl życia • środowisko – analiza opisu przypadku	1	1	8
13	Zdrowy styl życia i strategie prewencji • dobór strategii i działań profilaktycznych na podstawie opisów przypadków	1	2	8

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Wprowadzenie do psychodietetyki + Style jedzenia - 5 godz. (1T + 4W)	PAWEŁ HOROWSKI	14-02-2026	10:00	14:00	04:00
2 z 9 Medycyna oparta na faktach naukowych i mity żywieniowe – 5 godz. (1T + 4W)	PAWEŁ HOROWSKI	15-02-2026	10:00	14:00	04:00
3 z 9 Holistyczne podejście do pacjenta + Rola psychodietetyka w systemie ochrony zdrowia (NFZ) - 5 godz. (1T + 4W)	PAWEŁ HOROWSKI	21-02-2026	10:00	14:00	04:00
4 z 9 Terapia ACT w pracy psychodietetyka – 5 godz. (1T + 4W)	PAWEŁ HOROWSKI	22-02-2026	10:00	14:00	04:00
5 z 9 Motywacja i zmiana nawyków – 5 godz. (1T + 4W)	PAWEŁ HOROWSKI	24-02-2026	15:00	19:00	04:00
6 z 9 Zaburzenia odżywiania + Dialog motywujący w praktyce dietetyka - 5 godz. (2T + 3W)	PAWEŁ HOROWSKI	25-02-2026	16:00	20:00	04:00
7 z 9 Diety niekonwencjonalne + Czytanie i interpretacja etykiet = 5 godz. (2T + 3W)	PAWEŁ HOROWSKI	24-03-2026	16:00	20:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 9 Przyczyny nadwagi i otyłości + Zdrowy styl życia i strategię prewencji - 5 godz. (2T + 3W)	PAWEŁ HOROWSKI	25-03-2026	16:00	20:00	04:00
9 z 9 Egzamin (test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie)	PAWEŁ HOROWSKI	25-03-2026	20:00	20:30	00:30

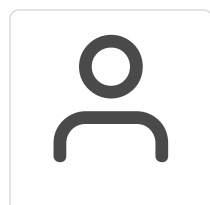
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 000,00 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 40 h dydaktycznych, co odpowiada 30 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.

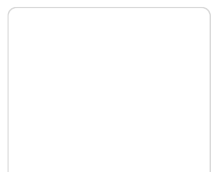
Teams: <https://microsoft.com/microsoft-teams>

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