



LEARNIFY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

352 oceny

Szkolenie: Psychodietetyka i zdrowe odchudzanie w pracy z klientem

Numer usługi 2026/01/20/192501/3270017

📍 Łódź
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 64:00 h
📅 12.09.2026 do 04.10.2026

6 400,00 PLN brutto

6 400,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Dietetyka

Grupa docelowa usługi

Szkolenie "**Psychodietetyka i zdrowe odchudzanie w pracy z klientem**" jest skierowana do pracowników i właścicieli MŚP z branży zdrowotnej, fitness i wellness, którzy chcą podnieść kompetencje w obszarze redukcji masy ciała i zmiany nawyków. Program dedykowany jest w szczególności:

- **Dietetykom i specjalistom ds. żywienia**, chcącym wdrożyć narzędzia psychologiczne w pracy z jedzeniem emocjonalnym i brakiem motywacji klienta.
- **Trenerom personalnym i instruktorom**, dążącym do holistycznego wsparcia podopiecznych poprzez diagnostykę krwi, suplementację i dietoterapię.
- **Fizjoterapeutom i kadrze medycznej**, wspierającym pacjentów z chorobami metabolicznymi (IO, PCOS) oraz zaburzeniami odżywiania.
- **Coachom i doradcom wellness**, budującym procesy zmiany w oparciu o dowody naukowe (EBM).
- **Właścicielom gabinetów Health & Beauty**, chcącym podnieść standard doradztwa i zwiększyć efektywność oferowanych procesów odchudzających.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

10-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

64

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie prowadzi do nabycia umiejętności planowania i wdrażania działań z zakresu zdrowego stylu życia, żywienia oraz psychodietetyki, z uwzględnieniem mechanizmów zmiany zachowań, regulacji emocji i pracy z trudnościami żywieniowymi.

Szkolenie daje możliwość rozwinięcia kompetencji w zakresie analizy potrzeb klienta, doboru strategii dietetycznych oraz świadomego wykorzystywania narzędzi psychologicznych w pracy indywidualnej i edukacyjnej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawowe mechanizmy psychologiczne i biologiczne wpływające na zachowania żywieniowe i styl życia.	Rozpoznaje etapy transteoretycznego modelu zmiany zachowań.	Test teoretyczny
	Wskazuje czynniki wpływające na skuteczność samoregulacji i motywacji.	Test teoretyczny
Rozróżnia modele zmiany zachowań oraz strategie motywacyjne stosowane w pracy z klientem.	Identyfikuje etapy modelu transteoretycznego	Test teoretyczny
	Dobiera strategię motywacyjną do etapu zmiany	Test teoretyczny
Identyfikuje podstawowe zaburzenia odżywiania oraz ich sygnały ostrzegawcze.	Rozpoznaje objawy Charakterystyczne dla wybranych zaburzeń	Test teoretyczny
	Wskazuje sygnały ostrzegawcze wymagające wsparcia specjalistycznego	Test teoretyczny
	Interpretuje opis przypadku klienta	Test teoretyczny
Analizuje zachowania żywieniowe klienta z wykorzystaniem narzędzi psychodietetycznych.	Wskazuje czynniki utrzymujące trudność	Test teoretyczny
	Porządkuje etapy analizy łańcuchowej	Test teoretyczny
Stosuje elementy analizy łańcuchowej i analizy brakujących ogniw w pracy z trudnościami żywieniowymi.	Identyfikuje brakujące ogniwa w schemacie zachowania	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje zalecenia żywieniowe i suplementacyjne w ujęciu holistycznym. Wykazuje gotowość do odpowiedzialnej i etycznej pracy z klientem w obszarze zdrowia i żywienia.	Dobiera strategię żywieniową do opisu przypadku	Test teoretyczny
	Ocenia zasadność suplementacji	Test teoretyczny
	Rozpoznaje sytuacje wymagające przekierowania klienta	Test teoretyczny
	Ocenia działania zgodne z zasadami etyki	Test teoretyczny
Rozpoznaje granice własnych kompetencji i potrzebę współpracy interdyscyplinarnej.	Identyfikuje zakres odpowiedzialności specjalisty	Test teoretyczny
	Wskazuje zasadność współpracy interdyscyplinarnej	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program szkolenia "Psychodietetyka i zdrowe odchudzanie w pracy z klientem"

CZĘŚĆ I - Wprowadzenie do zdrowego stylu życia

MODUŁ 1: Fundamenty zdrowego stylu życia

- Powitanie, cele szkolenia, wprowadzenie do tematyki
- Podstawy żywienia: makroskładniki, mikroskładniki, bilans kaloryczny, metabolizm
- Żywność w różnych grupach wiekowych: dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy
- Monitoring postępów: pomiary ciała, BMI, WHR, BMR, analiza składu ciała, dzienniczki
- Rola aktywności fizycznej: zalecenia WHO, nawyki ruchowe, wpływ na stres, sen i funkcjonowanie organizmu

MODUŁ 2: Diagnostyka, suplementacja i żywienie osób aktywnych

- Podstawowe badania krwi i hormonalne: morfologia, lipidogram, glukoza, TSH, FT3/FT4, kortyzol, insulina, hormony płciowe
- Niedobory pokarmowe: ferrytyna, witamina D3, witamina B12, magnez
- Rola suplementów diety: zasadność stosowania, bezpieczeństwo, interakcje, dawkowanie
- Przegląd najczęściej stosowanych suplementów
- Dobór suplementacji do wyników badań i stylu życia – case studies

MODUŁ 3: Strategie dietetyczne i podstawy dietoterapii

- Dieta przeciwzapalna – znaczenie i zastosowanie
- Dieta niskowęglowodanowa, o niskim indeksie glikemicznym oraz diety eliminacyjne – wskazania i przeciwwskazania
- Dieta kobiet w ciąży i karmiących
- Dieta roślinna – bilansowanie, zalety i ograniczenia
- Wprowadzenie do dietoterapii: insulinooporność, PCOS, niedoczynność tarczycy, nadciśnienie, miażdżyca

MODUŁ 4: Krytyczne myślenie, sen i regeneracja

- Fakty i mity dietetyczne – analiza i dyskusja
- Jak szukać rzetelnych informacji: źródła naukowe, interpretacja badań, unikanie fake newsów
- Najczęstsze błędy dietetyczne i sposoby ich korygowania
- Żywność osób aktywnych fizycznie: przed i po treningu, regeneracja
- Sen i regeneracja: cykle snu, higiena snu, rola melatoniny, suplementacja
- Holistyczne podejście do zdrowia

CZĘŚĆ II – Wprowadzenie dopsychodietetyki

MODUŁ 5: Psychodietetyka i proces zmiany zachowań

- Wprowadzenie do psychodietetyki
- Transteoretyczny model zmiany
- Motywacja w procesie zmiany
- Błędne koło odchudzania
- Samoregulacja i samokontrola
- Praca z przekonaniami i schematami żywieniowymi

MODUŁ 6: Narzędzia DBT w pracy z zachowaniami żywieniowymi

- Wprowadzenie do terapii dialektyczno-behawioralnej (DBT)
- Analiza łańcuchowa zachowań
- Analiza brakujących ogniw
- Integracja analizy łańcuchowej i analizy brakujących ogniw
- Tworzenie planu działania

MODUŁ 7: Zaburzenia odżywiania – rozpoznawanie i wsparcie

- Zaburzenia odżywiania: wprowadzenie i rozpoznawanie
- Studium przypadku
- Kompulsywne objadanie się
- Jedzenie emocjonalne
- Bulimia
- Ortoreksja
- Narzędzia wsparcia w pracy z osobami z zaburzeniami odżywiania
- Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych i budowanie systemu wsparcia

MODUŁ 8: Regulacja emocji, stres oraz walidacja efektów uczenia się

- Regulacja emocji – podstawy i techniki
- Tolerancja na stres i przetrwanie kryzysów
- Trudne emocje i radykalna akceptacja

- Budowanie strategii optymalizacji stresu
- Podsumowanie szkolenia i omówienie efektów uczenia się
- Walidacja efektów uczenia się

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Szkolenie składa się z części zarówno teoretycznej jak i praktycznej oraz case study.

Zajęcia prowadzone będą dla jednej grupy.

Usługa obejmuje 64 h zegarowych w tym:

- zajęcia teoretyczne: 36 h 30 min
- zajęcia praktyczne: 27 h 30 min
- przerwy: 8 h (na 1 dzień szkoleniowy przypada łącznie 1h przerwy)

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

Wybrane metody walidacji umożliwiają zweryfikowanie zarówno wiedzy, umiejętności jak i kompetencji społecznych (postaw).

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych, zaprojektowanych przez trenerów. Na koniec szkolenia, Osoba walidująca usługę rozda uczestnikom szkolenia test walidacyjny. Trenerzy nie będą ingerować, w jakiegokolwiek formie, w ocenę wyników testu, ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca, dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników na podstawie klucza odpowiedzi przygotowanego przez trenerów, a następnie przekaże efekty walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 59

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 59 Fundamenty zdrowego stylu życia. Powitanie, cele szkolenia, przedstawienie uczestników, wprowadzenie do tematyki. Zajęcia teoretyczne	DAISY CIESLAK	12-09-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 59 Podstawy żywienia: makroskładniki, mikroskładniki, bilans kaloryczny, metabolizm. Zajęcia teoretyczne	DAISY CIESLAK	12-09-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 59 Przerwa kawowa	DAISY CIESLAK	12-09-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 59 Żywnienie w różnych grupach wiekowych: dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy. Zajęcia teoretyczne	DAISY CIESLAK	12-09-2026	10:45	12:15	01:30
5 z 59 Przerwa obiadowa	DAISY CIESLAK	12-09-2026	12:15	12:45	00:30
6 z 59 Monitoring postępów: pomiary ciała, BMI, WHR, BMR, analiza składu ciała, dzienniczki. Zajęcia praktyczne	DAISY CIESLAK	12-09-2026	12:45	14:15	01:30
7 z 59 Przerwa kawowa	DAISY CIESLAK	12-09-2026	14:15	14:30	00:15
8 z 59 Rola aktywności fizycznej: zalecenia WHO, nawyki ruchowe, wpływ na stres, sen i układy ciała. Zajęcia teoretyczne	DAISY CIESLAK	12-09-2026	14:30	17:00	02:30
9 z 59 Diagnostyka, suplementacja i żywnienie aktywnych. Podstawowe badania krwi + hormony. Zajęcia teoretyczne	DAISY CIESLAK	13-09-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 59 Przerwa kawowa	DAISY CIESLAK	13-09-2026	10:30	10:45	00:15
11 z 59 Niedobory pokarmowe + analiza wyników badań (case studies). Zajęcia teoretyczne	DAISY CIESLAK	13-09-2026	10:45	12:15	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 59 Przerwa obiadowa	DAISY CIESLAK	13-09-2026	12:15	12:45	00:30
13 z 59 Rola suplementów: zasadność, bezpieczeństwo, interakcje, dawkowanie. Zajęcia teoretyczne	DAISY CIESLAK	13-09-2026	12:45	14:15	01:30
14 z 59 Przerwa kawowa	DAISY CIESLAK	13-09-2026	14:15	14:30	00:15
15 z 59 Przegląd suplementów + praktyczne case studies. Zajęcia praktyczne	DAISY CIESLAK	13-09-2026	14:30	17:00	02:30
16 z 59 Strategie dietetyczne i dietoterapia. Dieta przeciwzapalna – znaczenie i zastosowanie. Zajęcia teoretyczne	DAISY CIESLAK	19-09-2026	09:00	10:30	01:30
17 z 59 Przerwa kawowa	DAISY CIESLAK	19-09-2026	10:30	10:45	00:15
18 z 59 Dieta niskowęglowodanowa, o niskim IG, eliminacyjna. Zajęcia teoretyczne	DAISY CIESLAK	19-09-2026	10:45	12:15	01:30
19 z 59 Przerwa obiadowa	DAISY CIESLAK	19-09-2026	12:15	12:45	00:30
20 z 59 Dieta kobiet w ciąży i karmiących + dieta roślinna. Zajęcia teoretyczne	DAISY CIESLAK	19-09-2026	12:45	14:15	01:30
21 z 59 Przerwa kawowa	DAISY CIESLAK	19-09-2026	14:15	14:30	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>22 z 59 Wprowadzenie do dietoterapii: IO, PCOS, niedoczynność tarczycy, NT, miażdżyca. Zajęcia teoretyczne</p>	DAISY CIESLAK	19-09-2026	14:30	17:00	02:30
<p>23 z 59 Fakty i mity dietetyczne – quiz i dyskusja. Zajęcia teoretyczne-praktyczne</p>	DAISY CIESLAK	20-09-2026	09:00	10:30	01:30
<p>24 z 59 Przerwa kawowa</p>	DAISY CIESLAK	20-09-2026	10:30	10:45	00:15
<p>25 z 59 Jak szukać rzetelnych informacji i interpretować badania. Zajęcia teoretyczne</p>	DAISY CIESLAK	20-09-2026	10:45	12:15	01:30
<p>26 z 59 Przerwa obiadowa</p>	DAISY CIESLAK	20-09-2026	12:15	12:45	00:30
<p>27 z 59 Najczęstsze błędy dietetyczne + żywienie osób aktywnych. Zajęcia praktyczne</p>	DAISY CIESLAK	20-09-2026	12:45	14:15	01:30
<p>28 z 59 Przerwa kawowa</p>	DAISY CIESLAK	20-09-2026	14:15	14:30	00:15
<p>29 z 59 Sen i regeneracja + holistyczne podejście, zakończenie szkolenia. Zajęcia teoretyczne</p>	DAISY CIESLAK	20-09-2026	14:30	17:00	02:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
30 z 59 Podstawy psychodietetyki i zmiany zachowań. Wprowadzenie do psychodietetyki, transteoretyczny model zmiany, motywacja. Zajęcia teoretyczne	Katarzyna Koćwin	26-09-2026	09:00	11:00	02:00
31 z 59 Przerwa kawowa	Katarzyna Koćwin	26-09-2026	11:00	11:15	00:15
32 z 59 Błędne koło odchudzania. Zajęcia teoretyczne	Katarzyna Koćwin	26-09-2026	11:15	13:30	02:15
33 z 59 Przerwa obiadowa	Katarzyna Koćwin	26-09-2026	13:30	14:00	00:30
34 z 59 Samoregulacja i samokontrola. Zajęcia praktyczne	Katarzyna Koćwin	26-09-2026	14:00	15:45	01:45
35 z 59 Przerwa kawowa	Katarzyna Koćwin	26-09-2026	15:45	16:00	00:15
36 z 59 Praca z przekonaniami i schematami żywieniowymi	Katarzyna Koćwin	26-09-2026	16:00	17:00	01:00
37 z 59 Wprowadzenie do DBT	Katarzyna Koćwin	27-09-2026	09:00	11:00	02:00
38 z 59 Przerwa kawowa	Katarzyna Koćwin	27-09-2026	11:00	11:15	00:15
39 z 59 Analiza łańcuchowa. Zajęcia praktyczne	Katarzyna Koćwin	27-09-2026	11:15	13:30	02:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
40 z 59 Przerwa obiadowa	Katarzyna Koćwin	27-09-2026	13:30	14:00	00:30
41 z 59 Analiza brakujących ogniw. Zajęcia praktyczne	Katarzyna Koćwin	27-09-2026	14:00	15:45	01:45
42 z 59 Przerwa kawowa	Katarzyna Koćwin	27-09-2026	15:45	16:00	00:15
43 z 59 Integracja analizy łańcuchowej z analizą brakujących ogniw. Tworzenie planu działania. Zajęcia praktyczne	Katarzyna Koćwin	27-09-2026	16:00	17:00	01:00
44 z 59 Zaburzenia odżywiania: wprowadzenie, rozpoznawanie, studium przypadku. Zajęcia teoretyczne	Katarzyna Koćwin	03-10-2026	09:00	11:00	02:00
45 z 59 Przerwa kawowa	Katarzyna Koćwin	03-10-2026	11:00	11:15	00:15
46 z 59 Kompulsywne objadanie się, jedzenie emocjonalne, bulimia, ortoreksja. Zajęcia teoretyczne	Katarzyna Koćwin	03-10-2026	11:15	13:30	02:15
47 z 59 Przerwa obiadowa	Katarzyna Koćwin	03-10-2026	13:30	14:00	00:30
48 z 59 Narzędzia wsparcia w terapii zaburzeń odżywiania. Zajęcia praktyczne	Katarzyna Koćwin	03-10-2026	14:00	15:45	01:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
49 z 59 Przerwa kawowa	Katarzyna Koćwin	03-10-2026	15:45	16:00	00:15
50 z 59 Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych i budowanie wsparcia. Zajęcia praktyczne	Katarzyna Koćwin	03-10-2026	16:00	17:00	01:00
51 z 59 Regulacja emocji i tolerancja na stres. Wprowadzenie. Techniki regulacji emocji. Zajęcia teoretyczne	Katarzyna Koćwin	04-10-2026	09:00	11:00	02:00
52 z 59 Przerwa kawowa	Katarzyna Koćwin	04-10-2026	11:00	11:15	00:15
53 z 59 Tolerancja na stres – przetrwanie kryzysów. Techniki i ćwiczenia. Zajęcia praktyczne	Katarzyna Koćwin	04-10-2026	11:15	13:30	02:15
54 z 59 Przerwa obiadowa	Katarzyna Koćwin	04-10-2026	13:30	14:00	00:30
55 z 59 Trudne emocje, radykalna akceptacja. Zajęcia praktyczne	Katarzyna Koćwin	04-10-2026	14:00	15:15	01:15
56 z 59 Przerwa kawowa	Katarzyna Koćwin	04-10-2026	15:15	15:30	00:15
57 z 59 Budowanie strategii optymalizacji stresu. Zajęcia praktyczne	Katarzyna Koćwin	04-10-2026	15:30	16:15	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; display: inline-block; font-size: 0.8em;">58 z 59</div> Podsumowanie szkolenia, omówienie kluczowych treści i efektów uczenia się. Zajęcia teoretyczne	Katarzyna Koćwin	04-10-2026	16:15	16:45	00:30
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; display: inline-block; font-size: 0.8em;">59 z 59</div> Walidacja efektów uczenia się, zakończenie szkolenia. Zajęcia praktyczne	-	04-10-2026	16:45	17:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 400,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Katarzyna Koćwin

Dietetyk kliniczny, psychodietetyk, DBT Practitioner Trainer, twórczyni marki DietByKate. Od 9 lat wspieram kobiety, które utknęły w błędnym kole diet i emocjonalnego jedzenia. Specjalizuję się w pracy z osobami zmagającymi się z insulinoopornością, zaburzeniami hormonalnymi (w tym PCOS i niedoczynnością tarczycy), a także z kompulsywnym jedzeniem i trudnymi emocjami.

Prowadzę własną działalność od 7 lat, a moja marka DietByKate to połączenie wiedzy klinicznej z

podejściem psychodietetycznym i ogromnym naciskiem na elastyczność i empatię. W social mediach tworzę autentyczną, zaangażowaną społeczność kobiet szukających realnych zmian i poczucia wsparcia.

Przeszkoliłam kilkadziesiąt osób z zakresu praktycznych umiejętności DBT (dialektycznej terapii behawioralnej) – ucząc, jak radzić sobie z emocjami, impulsywnością czy wewnętrznym krytykiem. Narzędzia DBT na stałe wplotłam w moją praktykę psychodietetyczną, wspierając kobiety w budowaniu trwałych nawyków i lepszej relacji z jedzeniem.

Mam wykształcenie kierunkowe:

- licencjat z dietetyki na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi,
- magister dietetyki WSBINOZ w Łodzi,
- studia podyplomowe z psychodietetyki,
- 10-miesięczne Studium Zaburzeń Odżywiania,
- kurs DBT Practitioner Trainer oraz wiele innych szkoleń specjalistycznych.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie doradcy w prowadzeniu usług i walidacji dla osób dorosłych w ostatnich 24 miesiącach przed dniem rozpoczęcia usługi.



2 z 2

DAISY CIESLAK

Ekspertka zdrowego stylu życia, trenerka personalna, zawodniczka bikini fitness oraz dietetyczka kliniczna.

Daisy Cieślak od 2016 roku aktywnie działa w branży fitness i dietetyki. Ukończyła liczne szkolenia i kursy u czołowych ekspertów w Polsce, zdobywając wiedzę oraz praktyczne umiejętności w zakresie treningu siłowego, kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych oraz pracy z osobami zmagającymi się ze schorzeniami dietozależnymi.

Jest certyfikowaną instruktorką treningu siłowego, zawodniczką bikini fitness oraz studentką dietetyki klinicznej, obecnie w trakcie pisania pracy dyplomowej. Jej znaczącym osiągnięciem sportowym jest zdobycie 3. miejsca na prestiżowych zawodach Słodkiewicz Classic w 2019 roku.

Przez cztery lata prowadziła catering dietetyczny, pełniąc funkcję dietetyka i wspierając klientów w doborze odpowiednich planów żywieniowych. Od trzech lat prowadzi własne studio treningu personalnego, gdzie pracuje z klientami w sposób indywidualny i holistyczny, łącząc trening z żywieniem w oparciu o cele, potrzeby oraz stan zdrowia. W swojej pracy stawia na praktyczne, zdroworozsądkowe podejście, wspierając trwałą zmianę stylu życia, redukcję masy ciała oraz procesy dietoterapeutyczne.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie doradcy w prowadzeniu usług i walidacji dla osób dorosłych w ostatnich 24 miesiącach przed dniem rozpoczęcia usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja trenera do wglądu w trakcie trwania usługi.

Konspekty przygotowane przez trenera.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia/ certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie testu walidującego efekty uczenia się na min. 80%.

Informacje dodatkowe

Certyfikat potwierdza kompetencje edukacyjne i doradcze w obszarze zdrowego stylu życia. Nie stanowi uprawnień medycznych ani terapeutycznych, lecz przygotowuje do świadomej, odpowiedzialnej pracy z ludźmi w obszarze profilaktyki zdrowia i edukacji.

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych, zaprojektowanych przez trenerów. Na koniec szkolenia, Osoba walidująca usługę rozda uczestnikom szkolenia test walidacyjny. Trenerzy nie będą ingerować, w jakiegokolwiek formie, w ocenę wyników testu, ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca, dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, na podstawie klucza odpowiedzi przygotowanego przez trenerów, a następnie przekaze efekty walidacji.

Adres

ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 53/57/A19/2

90-640 Łódź

woj. łódzkie

Szkolenie odbędzie się w Hotelu Mazowieckim w Łodzi, ul 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 53/57. Otwarta sala z wentylacją i oknami, celem wietrzenia pomieszczenia i zapewnienia uczestnikom odpowiednich warunków.

12.09 - 13.09 – sala Klubowa

19.09 - 20.09 – sala Klubowa

26.09 - 27.09 – sala Vabank

03.10 - 04.10 – sala Vabank

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Monika Kawka

E-mail monika@learnify.com.pl

Telefon (+48) 661 329 367