



Świadome odżywianie, zdrowe nawyki i ekologiczne decyzje w codziennym życiu – praktyczne szkolenie wspierające zdrowie i dobrostan

Numer usługi 2026/01/21/131563/3274781

5 250,00 PLN brutto
5 250,00 PLN netto
328,13 PLN brutto/h
328,13 PLN netto/h

K2 CENTRUM
SZKOLENIOWO
KONSULTINGOWE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

201 ocen

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 23.03.2026 do 24.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób indywidualnych zainteresowanych holistycznym podejściem do zdrowia, łączącym zagadnienia z zakresu racjonalnego odżywiania, psychologii oraz zrównoważonego stylu życia.

Program dedykowany jest osobom, które chcą świadomie zadbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne, poprawić relację z jedzeniem, zwiększyć dobrostan oraz wprowadzić trwałe, prozdrowotne i proekologiczne nawyki do codziennego życia.

Program dedykowany jest w szczególności **mieszkańcom województwa śląskiego**, uczestniczącym w projektach realizowanych w ramach działań **6.06 oraz 10.17**, wspierających rozwój zawodowy, kompetencje przyszłości, transformację środowiskowo-cyfrową oraz edukację dorosłych.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

18

Data zakończenia rekrutacji

22-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania zdrowego i zrównoważonego stylu życia w oparciu o zasady racjonalnego żywienia. Po zakończeniu szkolenia uczestnik potrafi zaplanować zbilansowany, tygodniowy jadłospis zgodny z zasadami zrównoważonej diety, opracować listę zakupów ograniczającą marnowanie żywności, interpretowanie etykiet oraz stworzyć indywidualny plan prozdrowotnych nawyków możliwy do wdrożenia w codziennym życiu kontekście ograniczania odpadów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje zasady zrównoważonej diety, uwzględniając produkty roślinne, sezonowość i lokalność.	Uczestnik wskazuje zasady zrównoważonego żywienia oraz ich wpływ na zdrowie i środowisko.	Test teoretyczny
Uczestnik ocenia wpływ diety na zdrowie psychiczne oraz wyjaśnia rolę mikrobioty jelitowej.	Uczestnik wskazuje zależności między dietą, stresem i samopoczuciem oraz podaje przykłady.	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia mechanizmy powstawania nawyków oraz rolę rutyn i zrównoważonego rozwoju w ich kształtowaniu.	Uczestnik opisuje mechanizm nawyku oraz wskazuje, jak można go modyfikować poprzez mikro-zmiany.	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia zasady gospodarki o obiegu zamkniętym w kontekście żywności i ograniczania odpadów.	Uczestnik wskazuje kluczowe zasady GOZ oraz przykłady działań w obszarze żywności.	Test teoretyczny
Uczestnik planuje tygodniowy jadłospis zbilansowany i zrównoważony, minimalizując marnowanie żywności.	Uczestnik przedstawia jadłospis i listę zakupów oraz uzasadnia wybory i sposoby ograniczania odpadów.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik interpretuje etykiety produktów, rozpoznaje certyfikaty ekologiczne i identyfikuje greenwashing.	Uczestnik analizuje etykiety 2–3 produktów i uzasadnia ocenę ich wiarygodności.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik identyfikuje metody ograniczania marnowania żywności i projektuje plan ich wdrożenia w domu.	Uczestnik przedstawia plan działań (zakupy, przechowywanie, wykorzystanie resztek, kompostowanie).	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik opracowuje indywidualny plan zdrowego stylu życia (cele krótko- i długoterminowe).	Uczestnik przedstawia plan z konkretnymi celami, harmonogramem i miernikami postępu.	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

1. Podstawy dietytyki w zdrowym stylu życia

Zakres:

- makro- i mikroskładniki
- zapotrzebowanie żywieniowe
- rola diety w profilaktyce zdrowotnej

Moduł wprowadza uczestników w podstawowe zagadnienia dietytyki jako fundamentu zdrowego stylu życia. Omawiane są makro- i mikroskładniki odżywcze, ich funkcje w organizmie oraz znaczenie odpowiedniego bilansowania diety w zależności od wieku, stylu życia i poziomu aktywności. Uczestnicy poznają zasady określania zapotrzebowania żywieniowego oraz rolę diety w profilaktyce chorób dietozależnych. Moduł buduje świadomość, że racjonalne odżywianie jest nie tylko elementem zdrowia, ale również odpowiedzialnego i zrównoważonego korzystania z zasobów żywności.

2. Zrównoważona dieta – zasady i praktyka

Zakres:

- diety oparte na produktach roślinnych
- sezonowość i lokalność
- różnorodność żywieniowa

Moduł koncentruje się na praktycznym podejściu do zrównoważonej diety, łącząc aspekty zdrowotne z wpływem żywienia na środowisko. Omówienie wpływu diety na zdrowie oraz na środowisko, uwzględniając cele transformacji energetycznej. poznają zasady komponowania posiłków opartych na produktach roślinnych, lokalnych i sezonowych oraz znaczenie różnorodności żywieniowej. Omawiane są korzyści wynikające z ograniczania wysoko przetworzonej żywności i nadmiernej konsumpcji produktów odzwierzęcych. Moduł rozwija umiejętność podejmowania świadomych decyzji żywieniowych wspierających zdrowie oraz redukcję negatywnego wpływu diety na środowisko.

3. Nowoczesne podejścia do diet roślinnych i alternatywnych

Zakres:

- fleksitarianizm, diety planetarne

- bezpieczeństwo diet alternatywnych
- najczęstsze błędy żywieniowe

Moduł prezentuje aktualne trendy żywieniowe, np. fleksitarianizm czy diety planetarne, w kontekście zdrowego stylu życia i zrównoważonego rozwoju. Uczestnicy poznają potencjalne korzyści zdrowotne i środowiskowe diet alternatywnych, a także możliwe zagrożenia wynikające z ich niewłaściwego stosowania. Szczególny nacisk położony jest na bezpieczeństwo żywieniowe, prawidłowe bilansowanie posiłków oraz identyfikowanie najczęstszych błędów żywieniowych. Dieta roślinna, redukcja zużycia zasobów naturalnych oraz integracja energii odnawialnej w codziennym życiu

4. Planowanie posiłków w zdrowym i zrównoważonym stylu życia

Zakres:

- planowanie jadłospisu
- bilansowanie posiłków
- praktyczne techniki planowania

Moduł poświęcony jest praktycznym aspektom planowania żywienia w codziennym życiu. Uczestnicy uczą się, jak tworzyć jadłospisy zgodne z zasadami zdrowego i zrównoważonego odżywiania, bilansować posiłki oraz dostosowywać je do indywidualnych potrzeb. Omawiane są techniki planowania, które pomagają ograniczać marnowanie żywności, racjonalizować zakupy i lepiej zarządzać domowym budżetem. Moduł rozwija kompetencje związane z efektywnym wykorzystaniem zasobów żywności i planowaniem w duchu zrównoważonej konsumpcji.

5. Zrównoważone zakupy i etykietowanie żywności

Zakres:

- czytanie etykiet
- certyfikaty i oznaczenia ekologiczne
- greenwashing – jak go rozpoznać

Moduł skupia się na świadomych wyborach konsumenckich związanych z zakupem żywności. Uczestnicy uczą się czytać i interpretować etykiety produktów spożywczych, rozpoznawać certyfikaty i oznaczenia ekologiczne oraz identyfikować zjawisko greenwashingu. Omawiany jest wpływ decyzji zakupowych na zdrowie, środowisko i rynek żywności. Moduł wzmacnia kompetencje związane z odpowiedzialną konsumpcją oraz krytycznym podejściem do informacji marketingowych.

6. Gospodarka cyrkularna w obszarze żywności

Zakres:

- obieg zamknięty w żywieniu
- przyczyny marnowania żywności
- planowanie zakupów i przechowywanie
- kompostowanie, bioodpady
- domowe i instytucjonalne rozwiązania

Moduł wprowadza uczestników w zagadnienia gospodarki o obiegu zamkniętym w kontekście żywności i codziennego stylu życia. Omawiane są przyczyny marnowania żywności oraz sposoby jego ograniczania poprzez planowanie zakupów, właściwe przechowywanie i wykorzystywanie resztek. Uczestnicy poznają zasady segregacji bioodpadów, kompostowania oraz praktyczne rozwiązania stosowane w gospodarstwach domowych i instytucjach. Moduł rozwija zielone kompetencje związane z redukcją odpadów i odpowiedzialnym gospodarowaniem zasobami. Zapoznanie z metodami ograniczania, ponownego wykorzystania i recyklingu odpadów.

7. Aktywność fizyczna jako element zdrowego stylu życia

Zakres:

- rola ruchu w profilaktyce
- powiązanie diety i aktywności
- dostosowanie aktywności do stylu życia

Moduł omawia znaczenie regularnej aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia i dobrostanu. Uczestnicy poznają rolę ruchu w profilaktyce chorób cywilizacyjnych oraz powiązania pomiędzy dietą a aktywnością fizyczną. Poruszane są zagadnienia dostosowania form ruchu do indywidualnych możliwości, stylu życia i potrzeb zdrowotnych. Moduł podkreśla znaczenie równowagi między aktywnością a regeneracją jako elementu zrównoważonego stylu życia.

8. Dieta a zdrowie psychiczne

Zakres:

- wpływ diety na samopoczucie
- mikrobiota jelitowa
- odżywianie a stres i koncentracja

Moduł koncentruje się na zależnościach pomiędzy sposobem odżywiania a zdrowiem psychicznym. Omawiany jest wpływ diety na samopoczucie, koncentrację i poziom energii, a także rola mikrobioty jelitowej w funkcjonowaniu układu nerwowego. Uczestnicy dowiadują się, jak stres i emocje wpływają na wybory żywieniowe oraz jak dieta może wspierać równowagę psychiczną. Moduł wzmacnia holistyczne podejście do zdrowia.

9. Stres, regeneracja i styl życia

Zakres:

- stres a zdrowie metaboliczne
- wpływ stresu na wybory żywieniowe
- znaczenie snu i regeneracji
- równowaga między aktywnością a odpoczynkiem

Moduł poświęcony jest roli stresu i regeneracji w kontekście zdrowego stylu życia. Uczestnicy poznają wpływ przewlekłego stresu na zdrowie metaboliczne, zachowania żywieniowe i ogólne funkcjonowanie organizmu. Omawiane jest znaczenie snu, odpoczynku oraz równowagi między aktywnością a regeneracją. Moduł pomaga zrozumieć, jak świadome zarządzanie stresem wspiera trwałe zmiany prozdrowotne.

10. Psychologia nawyków w kontekście diety i aktywności

Zakres:

- jak powstają nawyki
- rola rutyn i środowiska
- projektowanie otoczenia sprzyjającego zdrowiu
- mikro-zmiany i ich znaczenie

Moduł wyjaśnia mechanizmy kształtowania nawyków żywieniowych i związanych z aktywnością fizyczną. Uczestnicy poznają rolę rutyn, środowiska oraz małych, stopniowych zmian w procesie zmiany stylu życia. Omawiane są sposoby projektowania otoczenia sprzyjającego zdrowym wyborom oraz zrównoważonej konsumpcji. Omawiane są metody projektowania otoczenia sprzyjającego zdrowym i proekologicznym decyzjom, takim jak ograniczanie marnowania żywności, wybór produktów o mniejszym wpływie środowiskowym czy racjonalne planowanie posiłków i aktywności.

11. Dobrostan psychiczny a zrównoważony styl życia

Zakres:

- dobrostan jako element zdrowia
- wpływ diety i stylu życia na samopoczucie
- poczucie sprawczości i kontroli
- zdrowe podejście do zmian prozdrowotnych

Moduł skupia się na pojęciu dobrostanu psychicznego jako integralnej części zdrowia. Uczestnicy analizują zależności pomiędzy dietą, poziomem aktywności fizycznej, sposobem regeneracji a samopoczuciem psychicznym, poczuciem sprawczości i kontroli nad własnymi decyzjami zdrowotnymi. Omawiane są mechanizmy przeciążenia informacyjnego, presji społecznej oraz perfekcjonizmu w obszarze zdrowego stylu życia, które mogą prowadzić do frustracji, rezygnacji lub zachowań skrajnych.

12. Świadome wybory konsumenckie – perspektywa psychologiczna

Zakres:

- mechanizmy wpływu marketingu żywności
- presja społeczna i trendy
- dezinformacja i skrajności
- racjonalne decyzje żywieniowe
- odpowiedzialna konsumpcja
- wpływ wyborów na rynek

Uczestnicy poznają mechanizmy wpływu marketingu żywności, presji społecznej i trendów na decyzje zakupowe. Omawiane są sposoby radzenia sobie z dezinformacją oraz podejmowania racjonalnych decyzji żywieniowych. Moduł pokazuje, jak indywidualne wybory konsumentów wpływają na rynek, środowisko i rozwój zielonej gospodarki.

13. Technologie cyfrowe wspierające zdrowy styl życia

Zakres:

- aplikacje do monitorowania diety i aktywności
- narzędzia do analizy nawyków
- świadome korzystanie z technologii

Moduł prezentuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii cyfrowych w monitorowaniu diety, aktywności fizycznej i nawyków zdrowotnych. Uczestnicy poznają aplikacje i narzędzia wspierające analizę zachowań oraz świadome planowanie zmian stylu życia. Omawiane jest także odpowiedzialne i krytyczne korzystanie z technologii w kontekście zdrowia i dobrostanu. Technologie cyfrowe wspierające monitorowanie diety, zdrowia, oraz zużycia energii w kontekście zrównoważonego rozwoju

14. Projektowanie własnego planu zdrowego stylu życia

Zakres:

- diagnoza aktualnych nawyków
- cele zdrowotne i żywieniowe
- plan działań krótko- i długoterminowych

Uczestnicy dokonują diagnozy własnych nawyków żywieniowych i stylu życia, wyznaczają realistyczne cele zdrowotne oraz opracowują plan działań krótko- i długoterminowych.

15. Walidacja - test teoretyczny i sprawdzenie analizy dowodów i deklaracji.

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy przystępują do egzaminu certyfikującego, który jest organizowany i oceniany przez podmiot zewnętrzny Fundacja My Personality Skills. Uczestnik otrzymuje wynik walidacji w dniu jej przeprowadzenia.

Kwalifikacja: Animator psychodietetyki

Szkolenie obejmuje 8h teoretycznych, 8h praktycznych.

Każdy dzień szkoleniowy obejmuje 1 przerwę 15-minutową, która nie wlicza się w czas trwania zajęć. Czas trwania każdego dnia szkoleniowego rozdzielony jest na jednostki dydaktyczne, z których każda wynosi 45 minut, zgodnie ze standardami edukacyjnymi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Podstawy dietetyki w zdrowym stylu życia	Kalina Walas	23-03-2026	08:00	08:45	00:45
2 z 17 Zrównoważona dieta – zasady i praktyka	Kalina Walas	23-03-2026	08:45	09:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 17 Nowoczesne podejścia do diet roślinnych i alternatywnych	Kalina Walas	23-03-2026	09:30	10:15	00:45
4 z 17 Planowanie posiłków w zdrowym i zrównoważonym stylu życia	Kalina Walas	23-03-2026	10:15	11:00	00:45
5 z 17 przerwa	Kalina Walas	23-03-2026	11:00	11:15	00:15
6 z 17 Zrównoważone zakupy i etykietowanie żywności	Kalina Walas	23-03-2026	11:15	12:00	00:45
7 z 17 Gospodarka cyrkularna w obszarze żywności	Kalina Walas	23-03-2026	12:00	12:45	00:45
8 z 17 Aktywność fizyczna jako element zdrowego stylu życia	Kalina Walas	23-03-2026	12:45	13:30	00:45
9 z 17 Dieta a zdrowie psychiczne	Kalina Walas	24-03-2026	08:00	08:45	00:45
10 z 17 Stres, regeneracja i styl życia	Kalina Walas	24-03-2026	08:45	09:30	00:45
11 z 17 Psychologia nawyków w kontekście diety i aktywności	Kalina Walas	24-03-2026	09:30	10:15	00:45
12 z 17 Dobrostan psychiczny a zrównoważony styl życia	Kalina Walas	24-03-2026	10:15	11:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 17 przerwa	Kalina Walas	24-03-2026	11:00	11:15	00:15
14 z 17 Świadome wybory konsumenckie – perspektywa psychologiczna	Kalina Walas	24-03-2026	11:15	12:00	00:45
15 z 17 Technologie cyfrowe wspierające zdrowy styl życia	Kalina Walas	24-03-2026	12:00	12:45	00:45
16 z 17 Projektowanie własnego planu zdrowego stylu życia	Kalina Walas	24-03-2026	12:45	14:15	01:30
17 z 17 Walidacja - test teoretyczny i sprawdzenie analizy dowodów i deklaracji.	-	24-03-2026	14:15	15:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	328,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	328,13 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kalina Walas

Specjalistka w dziedzinie dietetyki klinicznej oraz zielonej gospodarki, z tytułem magistra dietetyki uzyskanym w Śląskiej Wyższej Szkole Medycznej w Katowicach. Od 2014 roku prowadzi własną działalność gospodarczą, początkowo koncentrując się na edukacji i praktyce dietetyki klinicznej, a z czasem rozwijając swoje działania o elementy zrównoważonego rozwoju.

W ciągu ostatnich pięciu lat przeprowadziła wiele szkoleń z zakresu zrównoważonego rozwoju oraz wykorzystania narzędzi cyfrowych w diecie, kładąc nacisk na integrację zdrowego żywienia z dbałością o środowisko. Specjalizuje się w edukacji na temat wpływu diety na środowisko, promując wybory żywieniowe o niskim śladzie węglowym, ograniczenie marnowania żywności oraz lokalne i sezonowe zakupy jako praktyki wspierające zrównoważony rozwój.

Posiada wiedzę i doświadczenie w implementacji zrównoważonych praktyk żywieniowych, zarówno w życiu codziennym, jak i w szerszym kontekście – np. w placówkach społecznych, organizacjach czy sektorze biznesowym. Prowadzi warsztaty, w których uczy, jak stosować zasady zrównoważonego rozwoju w praktyce, w tym z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych wspierających świadome zarządzanie dietą i redukcję marnotrawstwa.

W swojej pracy łączy wiedzę dietetyczną z zielonymi kompetencjami, co pozwala jej nie tylko promować zdrowe nawyki żywieniowe, ale także edukować w zakresie ekologicznych rozwiązań. Jej działania wspierają realizację celów zrównoważonego rozwoju

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma niezbędne materiały w postaci skryptu szkoleniowego, notatnika oraz długopisu.

Podmiotu certyfikujący wyda dokument potwierdzający nadanie określonej kwalifikacji - certyfikat.

Ujęte godziny szkolenia są godzinami dydaktycznymi tj. 1 godz. = 45 minut

Dokument potwierdza, że zostały zastosowane rozwiązania zapewniające rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. tzn. osoba prowadząca usługę, nie dokonuje weryfikacji efektów uczenia się uczestników usługi.

Trener przygotowuje walidację: zaprojektował efekty uczenia się, kryteria weryfikacji przez określenie metod ich oceny po przygotowanie zestawu pytań testowych. Trener rozda testy uczestnikom. Nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskania 80% punktów z testu przyrostu wiedzy.

Adres

ul. Wojciecha 36a/-
40-474 Katowice
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Jakub Majchrzak

E-mail jakub.majchrzak@k2csk.pl

Telefon (+48) 518 442 584