



Kurs Psychodietetyka w praktyce

Numer usługi 2026/02/03/143000/3304194

2 700,00 PLN brutto

2 700,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Dietetyk Paweł
Horowski

★★★★★ 5,0 / 5

2 oceny

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 25.04.2026 do 17.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Małopolski Pociąg do kariery, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II
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. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Kierunek Rozwój, Strefa Transformacji, Łódzkie Bony Rozwojowe, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, a także „Małopolski pociąg do kariery” i/lub „Nowy start w Małopolsce z EURESem”.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	24-04-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Motywacja i zmiana nawyków – dobiera strategię wspierającą 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
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

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 w tym na ostatnich zajęciach walidacja efektów kształcenia w formie testu wiedzy trwający 15 minut. Walidacja wliczona w cenę oraz czas trwania usługi).

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 - holistyczne 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	0,75	1	6
10	Walidacja efektów kształcenia • test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	0,25		6

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Wprowadzenie do psychodietetyki + Style jedzenia - 5 godz. (1T + 4W)	PAWEŁ HOROWSKI	25-04-2026	10:00	13:45	03:45
2 z 7 Medycyna oparta na faktach naukowych i mity żywieniowe – 5 godz. (1T + 4W)	PAWEŁ HOROWSKI	26-04-2026	10:00	13:45	03:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 7 Holistyczne podejście do pacjenta + Rola psychodietetyka w systemie ochrony zdrowia (NFZ) - 5 godz. (1T + 4W)	PAWEŁ HOROWSKI	09-05-2026	10:00	13:45	03:45
4 z 7 Terapia ACT w pracy psychodietetyka – 5 godz. (1T + 4W)	PAWEŁ HOROWSKI	10-05-2026	10:00	13:45	03:45
5 z 7 Motywacja i zmiana nawyków – 5 godz. (1T + 4W)	PAWEŁ HOROWSKI	16-05-2026	10:00	13:45	03:45
6 z 7 Zaburzenia odżywiania + Dialog motywujący w praktyce dietetyka - 4,75 godz. (1,75T + 3W)	PAWEŁ HOROWSKI	17-05-2026	10:00	13:30	03:30
7 z 7 Walidacja efektów kształcenia 0,25 godz. (test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie)	PAWEŁ HOROWSKI	17-05-2026	13:30	13:45	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 700,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

PAWEŁ HOROWSKI

mgr inż. 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 dydaktyczna = 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 jedną z metod: lista obecności, raport aktywności/logowania z platformy MS Teams/Zoom, zrzuty ekranu, nagrania.

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 uczestnika.

Zaakceptowano Regulamin dla instytucji szkoleniowych.

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.

Szkolenie prowadzone zdalnie w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platform MS Teams lub Zoom. Najpóźniej na 1 dzień dni przed rozpoczęciem szkoleniem Uczestnicy otrzymają dane do logowania (login i hasło wraz z instrukcją).

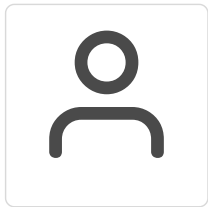
Teams: <https://microsoft.com/microsoft-teams>

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