



Psychodietetyka w praktyce – kurs od podstaw (dla początkujących)

Numer usługi 2026/02/03/143000/3304199

3 000,00 PLN brutto
3 000,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h

Dietetyk Paweł
Horowski

★★★★★ 4,7 / 5

8 ocen

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 30:00 h
- 📅 30.05.2026 do 21.06.2026

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	<p>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). Szkolenie jest również odpowiednie dla osób prowadzących konsultacje, warsztaty prozdrowotne i chcących lepiej rozumieć mechanizmy zachowań żywieniowych, motywacji i pracy z oporem.</p> <p>Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszej wiedzy ani doświadczenia zawodowego-kurs przeznaczony jest również dla osób początkujących.</p> <p>Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Kierunek Rozwój, Strefa Transformacji, Łódzkie Bony Rozwojowe, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe oraz „Małopolski pociąg do kariery” i/lub „Nowy start w Małopolsce z EURESem” (nr usługi: 2026/02/03/143000/3304194).</p>
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	29-05-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	30

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 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 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 oraz harmonogramie 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 <ul style="list-style-type: none">definicja psychodietetyki i jej znaczenie w pracy dietetykahulistyczne spojrzenie na pacjentaczynniki psychologiczne i środowiskowe wpływające na zachowania żywieniowe	1	3	1
2	Style jedzenia <ul style="list-style-type: none">styl przedziałowystyl punktowy		1	
3	Medycyna oparta na faktach naukowych i najczęstsze mity żywieniowe w psychodietetyce <ul style="list-style-type: none">jak korzystać z aktualnych badań naukowych w analizie przypadków i łączyć je z sytuacją, stylem życia i możliwościami danej osobyomówienie popularnych przekonań pacjentów	1	4	2

4	<p>Holistyczne podejście do pacjenta</p> <p>2.1 Gospodarka hormonalna</p> <ul style="list-style-type: none"> • rula hormonów w regulacji apetytu i masy ciała <p>2.2 Sen i regeneracja</p> <ul style="list-style-type: none"> • sen jako fundament kontroli łaknienia • higiena snu – rekomendacje omawiane na przykładach <p>2.3 Aktywność fizyczna</p> <ul style="list-style-type: none"> • aktywność jako element interwencji żywieniowej • analiza sposobów ustalania realnych celów ruchowych <p>2.4 Badania diagnostyczne</p> <ul style="list-style-type: none"> • jak czytać podstawowe wyniki badań 	1	3	3
5	<p>Rola psychodietetyka w systemie ochrony zdrowia (NFZ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • miejsce psychodietetyka w opiece koordynowanej i programie „Moje Zdrowie” 		1	
6	<p>Terapia ACT w pracy psychodietetyka</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Motywacja i zmiana nawyków</p> <p>6.1 Motywacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • model HAPA • modele motywacji i ich zastosowanie u pacjentów <p>6.2 Kształtowanie nawyku żywieniowego i samokontrola</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>6.3 Metoda SMART</p> <ul style="list-style-type: none"> • jak pisać cele, które są realistyczne i osiągalne <p>6.4 Zasada 90/10</p> <ul style="list-style-type: none"> • elastyczne podejście do diety • jak uczyć pacjenta odpuszczania bez wyrzutów sumienia <p>6.5 Analiza czynników wspierających utrzymanie zmiany nawyków w dłuższej perspektywie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • program samopomocy 8.2 Krótka charakterystyka zaburzeń odżywiania <ul style="list-style-type: none"> • anoreksja • bulimia • ortoreksja 	1	2	
9	Analiza procesów dialogu motywującego na scenariuszach Duch dialogu motywującego <ul style="list-style-type: none"> • partnerstwo • akceptacja • współczucie • wywoływanie Kluczowe Procesy <ul style="list-style-type: none"> • angażowanie • ukierunkowywanie • wywoływanie • planowanie 	0,75	1	6
10	Walidacja efektów kształcenia <ul style="list-style-type: none"> • test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie 	0,25		6

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Wprowadzenie do psychodietetyki + Style jedzenia - 5 godz. (1T + 4W)	PAWEŁ HOROWSKI	30-05-2026	16:00	19:45	03:45
2 z 7 Medycyna oparta na faktach naukowych i mity żywieniowe – 5 godz. (1T + 4W)	PAWEŁ HOROWSKI	31-05-2026	16:00	19:45	03:45

Przedmiot / temat	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	13-06-2026	16:00	19:45	03:45
4 z 7 Terapia ACT w pracy psychodietetyka – 5 godz. (1T + 4W)	PAWEŁ HOROWSKI	14-06-2026	16:00	19:45	03:45
5 z 7 Motywacja i zmiana nawyków – 5 godz. (1T + 4W)	PAWEŁ HOROWSKI	20-06-2026	16:00	19:45	03:45
6 z 7 Zaburzenia odżywiania + Dialog motywujący w praktyce dietetyka - 4,75 godz. (1,75T + 3W)	PAWEŁ HOROWSKI	21-06-2026	16:00	19:30	03:30
7 z 7 Walidacja efektów kształcenia 0,25 godz. (test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie)	PAWEŁ HOROWSKI	21-06-2026	19:30	19:45	00:15

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

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 w formie zdalnej w czasie rzeczywistym przez Akademię PROGRESJA (Dietetyk Paweł Horowski). 1 h dydaktyczna = 45 min, łącznie 30 h dydaktycznych.

Warunkiem ukończenia jest udział w min. 80% zajęć oraz uzyskanie pozytywnego wyniku testu wiedzy. Uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia. Frekwencja potwierdzana na podstawie list obecności oraz raportów logowania (MS Teams/Zoom).

Zawarto umowę z WUP w Szczecinie w ramach projektu „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”.

Zawarto umowę z WUP w Krakowie w ramach projektu „Małopolski Pociąg do Kariery”.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu „Kierunek Rozwój”.

Zaakceptowano Regulamin dla instytucji szkoleniowych.

Usługi dedykowane również uczestnikom innych programów dofinansowań.

Usługa zwolniona z VAT (art. 113 ust. 1 ustawy o VAT). Cena usługi jest ceną końcową uczestnika.

W przypadku niepełnego pokrycia kosztów zobowiązany w postaci bonów szkoleniowych wymagana jest dopłata różnicy.

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



Radosław Nawrot

E-mail info@radnaw.pl

Telefon (+48) 660 250 805