



Ewelina Łuczyńska  
FLOW

★★★★★ 4,8 / 5

1 671 ocen

## Podstawy psychodietetyki. Szkolenie.

Numer usługi 2026/02/09/45536/3318606

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 20:00 h

📅 18.05.2026 do 23.05.2026

2 214,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Dietetyka
<b>Identyfikatory projektów</b>	Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery, Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Szkolenie przeznaczone jest dla:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wszystkich osób, które profesjonalnie zajmują się żywieniem człowieka i problemami związanymi z żywieniem w zdrowiu i chorobie, m.in. dla dietetyków, technologów żywności, trenerów personalnych, instruktorów fitness, psychologów i psychoterapeutów wspomagających dietetyków i lekarzy w leczeniu pacjentów z zaburzeniami odżywiania oraz wszystkich osób zainteresowanych psychologią żywienia,</li> <li>- uczestników projektów: Kierunek-Rozwój realizowanego przez WUP Toruń, „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem” realizowanych przez WUP Kraków, „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe” realizowanego przez WUP Szczecin.</li> </ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	8
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	17-05-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	20
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do udzielania samodzielnej pomocy osobom z problemami żywieniowymi o podłożu psychicznym.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
określa czym jest psychodietetyka i jej znaczenie	określa rolę psychodietetyki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	definiuje pojęcie psychodietetyki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
rozpoznaje zaburzenia psychiczne związane z odżywianiem	opisuje zaburzenia psychiczne związane z odżywianiem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa przyczyny zaburzeń psychicznych związanych z odżywianiem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
uzasadnia rolę prawidłowego jedzenia	opisuje style jedzenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa zasady prawidłowego jedzenia	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

## 1. Szkolenie dedykowane dla:

- wszystkich osób, które profesjonalnie zajmują się żywieniem człowieka i problemami związanymi z żywieniem w zdrowiu i chorobie, m.in. dla dietetyków, technologów żywności, trenerów personalnych, instruktorów fitness, psychologów i psychoterapeutów wspomagających dietetyków i lekarzy w leczeniu pacjentów z zaburzeniami odżywiania oraz wszystkich osób zainteresowanych psychologią żywienia,
- uczestników projektów: Kierunek-Rozwój realizowanego przez WUP Toruń, „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem” realizowanych przez WUP Kraków, „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe” realizowanego przez WUP Szczecin.

2. Warunki realizacji szkolenia: szkolenie realizowane zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie zoom, samodzielne stanowiska komputerowe.

3. Szkolenie nie wymaga wstępnego przygotowania.

4. Godzina zajęć jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min., w trakcie dwóch pierwszych dni zajęć przewidziano 15 minut przerwy, w trakcie trzeciego dnia zajęć przewidziano 30 minut przerwy (jest to zależne od ilości godzin szkoleniowych w poszczególnych dniach). Przerwa nie jest wliczona w czas trwania zajęć. W przypadku wystąpienia dodatkowych przerw czas trwania szkolenia zostanie wydłużony o czas dodatkowych przerw. W przypadku konieczności zrobienia wcześniejszej przerwy czas przerwy głównej zostanie skrócony o czas trwania wcześniejszej przerwy.

5. Walidacja wiedzy i umiejętności uczestników: test teoretyczny zamknięty on-line - pytania jednokrotnego wyboru z automatycznym generowaniem i udostępnianiem wyników.

### **Ramowy program zajęć:**

#### **MODUŁ 1 – Wprowadzenie do psychodietetyki.**

- pojęcie psychodietetyki,
- psychodietetyk- predyspozycje, zadania i uprawnienia,

#### **MODUŁ 2- Podstawy psychologii istotne w diecie.**

- podstawowe pojęcia w psychologii,
- biologiczne, psychospołeczne i kulturowe funkcje jedzenia,
- style jedzenia i ich charakterystyka
- emocje, stres, motywacja,
- wyznaczanie celów i wizualizacja,

#### **Dzień 2**

#### **MODUŁ 3 -Świadomość ciała i elementy medytacji w diecie.**

- Metabolizm
- Świadomość i nieświadomość adaptacyjna w procesie odchudzania,
- podstawy medytacji w kontakcie z ciałem,
- świadome odczuwanie ciała,
- techniki relaksacyjne w momentach stresu,
- techniki oddechowe w stresie,

#### **Dzień 3**

#### **MODUŁ 4 -Zaburzenia psychiczne związane z odżywianiem,**

- anoreksja,
- bulimia,
- ortoreksja,
- jedzenie kompulsywne,
- syndrom nocnego jedzenia,
- czynniki sprzyjające rozwojowi zaburzeń odżywiania,
- psychoterapia zaburzeń odżywiania,

#### **MODUŁ 5 – Psychodietetyka.**

- emocjonalna funkcja jedzenia,
- skala sytości,
- głód, ochota, zachcianka,
- przekonania i wyobrażenia na swój temat w procesie zmiany,
- etapy zmiany zachowania,
- blokady w procesie bycia szczupłym,
- tworzenie dzienniczka żywieniowego,
- rozpoznawanie sygnałów z ciała,
- rozpoznawanie myśli i przekonań związanych z dietą,
- badanie przeszłości związanej z odchudzaniem

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; border-radius: 5px; display: inline-block;">1 z 11</div> Wprowadzenie do psychodietetyki. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia .	Sabina Gawleta	18-05-2026	17:00	18:00	01:00
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; border-radius: 5px; display: inline-block;">2 z 11</div> Podstawy psychologii istotne w diecie. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia .	Sabina Gawleta	18-05-2026	18:00	19:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 11</b> Przerwa	Sabina Gawleta	18-05-2026	19:00	19:15	00:15
<b>4 z 11</b> Podstawy psychologii istotne w diecie.cd. Rozmowa na żywo,chat,współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleta	18-05-2026	19:15	21:00	01:45
<b>5 z 11</b> Świadomość ciała i elementy medytacji w diecie. Rozmowa na żywo,chat,współdzielenie ekranu,ćwiczenia .	Sabina Gawleta	20-05-2026	17:00	19:00	02:00
<b>6 z 11</b> Przerwa	Sabina Gawleta	20-05-2026	19:00	19:15	00:15
<b>7 z 11</b> Świadomość ciała i elementy medytacji w diecie.Rozmowa na żywo,chat,współdzielenie ekranu,ćwiczenia .	Sabina Gawleta	20-05-2026	19:15	21:00	01:45
<b>8 z 11</b> Zaburzenia psychiczne związane z odżywianiem.Rozmowa na żywo,chat,współdzielenie ekranu, ćwiczenia..	Sabina Gawleta	23-05-2026	08:00	12:00	04:00
<b>9 z 11</b> Przerwa	Sabina Gawleta	23-05-2026	12:00	12:30	00:30
<b>10 z 11</b> Psychodietetyka. Rozmowa na żywo,chat,współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleta	23-05-2026	12:30	15:50	03:20

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 11 Test walidujący online i udostępnienie wyników.	Sabina Gawleta	23-05-2026	15:50	16:00	00:10

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 214,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Sabina Gawleta

Z wykształcenia dietetyk kliniczny. Ukończyła studia licencjackie w Wyższej Szkole Zawodowej w Opolu na kierunku dietetyka (obecnie Uniwersytet Opolski), jest również „Psychodietetykę w praktyce” w Instytucie Psychodietetyki we Wrocławiu, a także kurs „Persolog”, aby jeszcze skuteczniej porozumiewać się z pacjentami. Od 6 lat pracuje z pacjentami klinicznymi oraz z osobami wymagającymi redukcji masy ciała. W swojej pracy wykorzystuje zarówno wiedzę o metabolizmie człowieka, jak i wiedzę z zakresu psychodietetyki. Stosując holistyczne podejście ułatwia pacjentom uzyskanie określonych celów terapii. Od 2020 roku prowadzi własną poradnię Holimed Dietetyka – w ramach tej działalności udziela konsultacji w zakresie dietetyki i pracuje indywidualnie z pacjentami klinicznymi ze schorzeniami typu nadciśnienie, insulinooporność, niedoczynność tarczycy, Hashimoto, zespół policystycznych jajników, endometrioza, a także tworzy spersonalizowane plany żywieniowe, rozpisuje zalecenia żywieniowe, suplementacyjne oraz co do stylu życia w danych jednostkach chorobowych, wspiera pacjentów w redukcji masy ciała oraz wprowadzaniu zdrowych nawyków żywieniowych. Od początku działania poradni pomogła ponad 200 osobom. Już podczas studiów prowadziła warsztaty dla dzieci i dorosłych na temat zdrowego odżywiania, a przez ubiegłe 3 lata przeprowadziła ponad 150 godzin szkoleniowych na tematy związane z odchudzaniem, suplementacją, prewencją chorób dietozależnych oraz profilaktyki raka jętra grubego.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacje multimedialne, skrypty szkoleniowe.

## Warunki uczestnictwa

1. Udział w usłudze nie wymaga spełnienia żadnych dodatkowych warunków.
2. W przypadku występowania szczególnych potrzeb związanych z zapewnieniem dostępności do usługi rozwojowej zapraszamy do kontaktu.

## Informacje dodatkowe

1. Firma szkoleniowo-doradcza posiada podpisaną umowę z WUP Kraków na realizację projektów: „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i „Nowy start w Małopolsce z EURESem”, z WUP Toruń na realizację projektu: „Kierunek-Rozwój” oraz z WUP Szczecin na realizację projektu: „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”.
2. Po zakończonym szkoleniu uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.
3. Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy dofinansowanie wynosi co najmniej 70%.
4. W przypadku chęci realizacji usługi w innej formie (szkolnie stacjonarne, szkolnie zdalne w czasie rzeczywistym, szkolenie zamknięte) lub innym terminie – zapraszamy do kontaktu w celu omówienia możliwych opcji realizacji szkolenia.

## Warunki techniczne

Szkolenie realizowane za pomocą platformy zoom. Wymagania techniczne sprzętu: procesor 2-rdzeniowy 2 GHz; 2 GB pamięci RAM; system operacyjny Windows 8 lub nowszy, MAC OS wersja 10.13; przeglądarka internetowa Google Chrome, Mozilla Firefox lub Safari; stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps. Link dostępowy przesyłany uczestnikom na minimum dwa dni przed rozpoczęciem szkolenia. Ważność linku obejmuje czas usługi.

## Kontakt



**MARTYNA WÓJSIK**

**E-mail** [martyna.wojsik@flow-szkolenia24.pl](mailto:martyna.wojsik@flow-szkolenia24.pl)

**Telefon** (+48) 512 093 957