



TEB EDUKACJA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

41 ocen

Jedzenie emocjonalne

Numer usługi 2026/03/03/28897/3376771

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 18.04.2026 do 18.04.2026

399,00 PLN brutto

399,00 PLN netto

39,90 PLN brutto/h

39,90 PLN netto/h

137,50 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	Osoby pełnoletnie, chcące poszerzyć swoją wiedzę.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	17-04-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	10
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Planujesz zacząć jeść zdrowo, wytrzymujesz dzień, dwa lub tydzień, a po jakimś czasie przychodzi małe załamanie złożonych sobie postanowień i znów wpadasz w otchłań podjadania wszystkiego co masz pod ręką? Chcesz wytrwać w nowo wynalezionej diecie a po chwili znów rzucasz ją w ką? Jedzenie, zdrowe odżywianie, walka ze złymi nawykami

zajmuje w naszym życiu dużo czasu, czasami zbyt dużo, i pochłania zbyt wiele naszych emocji. Skąd bierze się ta cała walka? Jak funkcjonuje nasz organizm?

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Mindful eating – uważne jedzenie w praktyce.	Rozmowa	Test teoretyczny

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

- 1.Żywność kiedyś, a dziś.
- 2.Psychospołeczne (pozabiologiczne) funkcje żywności.
- 3.Głód fizyczny, a głód emocjonalny.
- 4.Głodny czy spragniony?
- 5.Ośrodek głodu i sytości – mechanizm działania, zaburzenia.
- 6.Mindful eating – uważne jedzenie w praktyce.
- 7.Wpływ stresu na wybory żywieniowe.
- 8.Bliss point – kiedy połączenie smaku słodkiego i słonego oraz tłuszczu wprawia nas w rozkosz.
- 9.Scrollowanie – czy może prowadzić do zwiększenia spożycia żywności?
- 10.Mukbang – zjawisko wpływające na ilość i rodzaj spożywanej żywności.
- 11.Świadome odżywianie podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 1 Jedzenie emocjonalne	-	18-04-2026	08:00	16:00	08:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	399,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	399,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	39,90 PLN
Koszt osobogodziny netto	39,90 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Justyna Chudzik

Dyrektor

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne, catering

Adres

ul. Stefanii Sempołowskiej 22

43-300 Bielsko-Biała

woj. śląskie

Zajęcia prowadzone będą w drugim budynku szkoły na ul. 1 Maja 9

Kontakt



Justyna Chudzik

E-mail justyna.chudzik@teb-edukacja.pl

Telefon (+48) 453 691 270