



TRAINING GROUP  
Sp. z o.o.

★★★★☆ 4,5 / 5

341 ocen

## Szkolenie "Psychodietetyka"

Numer usługi 2026/03/17/162229/3411201

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 32:00 h

📅 04.07.2026 do 02.08.2026

2 880,00 PLN brutto

2 880,00 PLN netto

90,00 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>	Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Kierunek - Rozwój, Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Szkolenie jest przeznaczone dla wszystkich, którzy chcą lepiej zrozumieć związek między psychiką a jedzeniem – bez względu na wykształcenie czy doświadczenie. Skorzystają z niego zarówno osoby pracujące zawodowo w obszarze zdrowia (dietetycy, psycholodzy, terapeuci, trenerzy, lekarze), jak i ci, którzy dopiero zaczynają swoją drogę i chcą świadomie wspierać innych lub samych siebie. Program jest tak zaplanowany, aby był wartościowy zarówno dla profesjonalistów, jak i osób prywatnych – rodziców, studentów, osób w trakcie zmiany zawodowej czy tych, którzy po prostu chcą lepiej zrozumieć siebie, swoje nawyki i mechanizmy jedzenia. Nie wymagamy wcześniejszego przygotowania – wystarczy ciekawość i gotowość do refleksji.</p> <p>„Usługa również adresowana dla uczestników projektu Małopolski pociąg do kariery”</p> <p>„Usługa również adresowana dla uczestników projektu Kierunek Rozwój”</p> <p><b>„Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”.</b></p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	10
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	03-07-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przekazanie uczestnikom praktycznej wiedzy z zakresu psychodietetyki, która pozwoli lepiej rozumieć psychologiczne mechanizmy stojące za zachowaniami żywieniowymi. Uczestnicy nauczą się rozróżniać głód fizjologiczny od emocjonalnego, zrozumieją, jak stres, emocje, przekonania i nawyki wpływają na jedzenie oraz jak wspierać siebie lub innych w trwałej zmianie stylu życia. Szkolenie rozwija umiejętności prowadzenia rozmów psychodietetycznych, pracy z oporem i motywacją.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia podstawowe mechanizmy regulujące zachowania żywieniowe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Wybiera poprawne odpowiedzi dotyczące różnic między głodem fizjologicznym a emocjonalnym.</li> <li>– Identyfikuje wpływ emocji i stresu na wybory żywieniowe w pytaniach zamkniętych.</li> </ul>	Test teoretyczny
Uczestnik identyfikuje objawy wybranych zaburzeń odżywiania.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Wskazuje prawidłowe objawy anoreksji, bulimii i kompulsywnego objadania się spośród podanych opcji.</li> <li>– Prawidłowo klasyfikuje zaburzenia na podstawie krótkich opisów przypadków.</li> </ul>	Test teoretyczny
Uczestnik wskazuje elementy skutecznego planu zmiany nawyków żywieniowych.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ocenia poprawność kolejności etapów zmiany zachowania (np. model Prochaski).</li> <li>– Wybiera trafne techniki pracy z nawykami spośród możliwych opcj</li> </ul>	Test teoretyczny
Uczestnik rozpoznaje znaczenie przekonań i emocji w procesie odchudzania.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Zaznacza poprawne stwierdzenia dotyczące wpływu myśli i emocji na zachowania żywieniowe.</li> <li>– Wskazuje błędne i prawdziwe przekonania żywieniowe w pytaniach typu prawda/fałsz.</li> </ul>	Test teoretyczny
Uczestnik definiuje pojęcia związane z psychodietetyką, uważnością i jedzeniem intuicyjnym.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dopasowuje definicje do pojęć (np. głód emocjonalny, mindful eating, dialog motywujący).</li> <li>– Rozpoznaje zastosowania wybranych technik w konkretnych sytuacjach.</li> </ul>	Test teoretyczny

# 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: Wprowadzenie do psychodietetyki i podstawy psychologii jedzenia

#### 1. Psychodietetyka – czym jest i gdzie znajduje zastosowanie

- Definicja i zakres psychodietetyki.
- Różnice między dietetyką a psychodietetyką.
- Rola psychodietetyka w pracy z pacjentem.

#### 2. Mechanizmy regulujące jedzenie – głód fizjologiczny vs. głód emocjonalny

- Różnice między fizycznym a emocjonalnym apetytem.
- Rozpoznawanie i ocena sygnałów głodu i sytości.
- Emocjonalne powody jedzenia – jak i dlaczego jedzenie staje się regulatorem emocji.

#### 3. Psychologia jedzenia – uwarunkowania zachowań żywieniowych

- Wpływ emocji, stresu i nastroju na wybory żywieniowe.
- Mechanizmy nagrody i uzależnienia od jedzenia.
- Znaczenie środowiska, nawyków i dostępności jedzenia.

#### 4. Obraz ciała i relacja z jedzeniem

- Kształtowanie się obrazu ciała.
- Wpływ mediów, wychowania i przekonań kulturowych.
- Praca z negatywnym obrazem ciała i akceptacją siebie.

### 2: Zaburzenia odżywiania i podejście psychoterapeutyczne

#### 1. Zaburzenia odżywiania – charakterystyka i objawy

- Anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się.
- Kryteria diagnostyczne i sygnały ostrzegawcze.
- Różnice między zaburzeniami a "niezdrowymi" nawykami.

#### 2. Psychologiczne aspekty odchudzania i diet

- Dlaczego diety często nie działają – błędne koło restrykcji i kompensacji.
- Efekt jo-jo i psychologiczne koszty diet.
- Jak budować trwałą zmianę nawyków zamiast wprowadzać kolejne diety.

#### 3. Techniki pracy psychologicznej z pacjentem z trudnościami żywieniowymi

- Motywacja wewnętrzna vs. zewnętrzna.
- Praca z ambiwalencją i oporem.
- Podstawowe narzędzia z terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) i dialogu motywującego.

#### 4. Uważność (mindfulness) i jedzenie intuicyjne

- Zasady uważnego jedzenia (mindful eating).
- Jedzenie intuicyjne – czym jest i jak może wspierać zdrowie.
- Ćwiczenia rozwijające świadomość ciała i sygnałów jedzenia.

### 3. Praca z pacjentem psychodietetycznym – praktyka i strategię interwencji

#### 1. Wywiad psychodietetyczny – jak zbierać informacje i diagnozować problem

- Kluczowe pytania w wywiadzie psychodietetycznym.
- Jak rozpoznać emocjonalne podłoże problemów z jedzeniem.
- Budowanie relacji i zaufania z pacjentem.

#### 2. Planowanie zmiany – etapy zmiany zachowań żywieniowych

- Model Prochaski i DiClemente – etapy zmiany.
- Dobieranie interwencji do gotowości pacjenta.
- Wyznaczanie realistycznych celów i wspieranie trwałej zmiany.

#### 3. Praca nad nawykami – budowanie nowych i wygaszanie starych

- Jak powstają nawyki żywieniowe.
- Strategie zmiany nawyków oparte na analizie bodziec–reakcja–nagroda.
- Wzmacnianie pozytywnych zachowań i radzenie sobie z nawrotami.

#### 4. Case studies i scenki – praca warsztatowa

- Analiza przypadków pacjentów z różnymi problemami.
- Rozpoznawanie błędów w komunikacji z pacjentem.
- Praktyczne ćwiczenia: odgrywanie ról, omawianie interwencji.

### 4. Podstawy dietetyki + integracja psychodietetyki z praktyką żywieniową

#### 1. Podstawy racjonalnego żywienia – przegląd aktualnych zaleceń

- Zasady zdrowego odżywiania wg WHO i instytucji krajowych.
- Makro- i mikroskładniki – podstawowe informacje.
- Czytanie etykiet i edukacja żywieniowa pacjentów.

#### 2. Mity dietetyczne i ich wpływ na zachowania żywieniowe

- Przegląd popularnych mitów żywieniowych.
- Jak mity wpływają na decyzje pacjentów.
- Sposoby pracy z przekonaniami dotyczącymi jedzenia.

#### 3. Psychodietetyczne podejście do planowania jadłospisów i zaleceń

- Jak dopasować zalecenia do potrzeb psychicznych pacjenta.
- Elastyczność w planowaniu – unikanie skrajności i restrykcji.
- Współpraca między dietetykiem a psychologiem/terapeutą.

#### 4. Podsumowanie szkolenia i refleksja

- Omówienie kluczowych wniosków.
- Planowanie własnego rozwoju jako psychodietetyki.
- Praca własna i superwizja w zawodzie.

1 godzina= 45 minut zajęć dydaktycznych

Program skrót:

1. Wprowadzenie do psychodietetyki - geneza, cele oraz możliwości wsparcia jednostki.
2. Mechanizmy zmiany nawyków żywieniowych. Psychospołeczne aspekty procesu adaptacji do nowych przyzwyczajeń.
3. Bariery mentalne w poprawie stylu życia. Rozpoznawanie i neutralizowanie przeszkód we wdrażaniu zdrowych nawyków.
4. Zarządzanie jedzeniem - etapy odzyskiwania świadomości wyborów żywieniowych, praca nad powrotem do samokontroli.
5. Analiza błędnych schematów odchudzania. Typowe trudności i ich źródła, strategie przełamania nieracjonalnych cykli.
6. Radzenie sobie w sytuacjach stresujących: techniki kontroli emocji, sposoby na uniknięcie impulsywnego jedzenia.

7. Motywacja – budowanie trwałej determinacji do zmian. Praktyczne narzędzia wspierające zaangażowanie i wytrwałość.

8. Praca nad relacjami interpersonalnymi - jak wspierać siebie oraz bliskich w procesie transformacji żywieniowej.

9. Problem zaburzeń odżywiania i ich profilaktyka. Rozpoznawanie symptomów, interwencja oraz wsparcie w przypadku kompulsywnego objadania się, anoreksji czy bulimii.

10. Przykłady praktyczne – analiza historii przypadków. Wdrażanie teorii w codziennym życiu na bazie wybranych studiów przypadków.

11. Q&A

Przerwy nie wliczają się do czasu trwania usługi. na każdy dzień szkolenia przewidziane jest 60 minut przerw doliczonych dodatkowo do harmonogramu.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 21</b> dzień 1 Wprowadzenie do psychodietetyki i podstawy psychologii jedzenia (wykład na żywo, wideokonferencja, czat)	Aleksandra Szary	04-07-2026	08:00	10:00	02:00
<b>2 z 21</b> przerwa	Aleksandra Szary	04-07-2026	10:00	10:30	00:30
<b>3 z 21</b> dzień 1 Wprowadzenie do psychodietetyki i podstawy psychologii jedzenia (wykład na żywo, wideokonferencja, czat)	Aleksandra Szary	04-07-2026	10:30	12:30	02:00
<b>4 z 21</b> przerwa	Aleksandra Szary	04-07-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 21 dzień 1 Wprowadzenie do psychodietetyki i podstawy psychologii jedzenia (wykład na żywo, wideokonferencja, czat)	Aleksandra Szary	04-07-2026	13:00	14:30	01:30
6 z 21 dzień 2: Zaburzenia odżywiania i podejście psychoterapeutyczne (czat, wideokonferencja, na żywo)	Aleksandra Szary	05-07-2026	08:00	10:00	02:00
7 z 21 przerwa	Aleksandra Szary	05-07-2026	10:00	10:30	00:30
8 z 21 dzień 2: Zaburzenia odżywiania i podejście psychoterapeutyczne (czat, wideokonferencja na żywo)	Aleksandra Szary	05-07-2026	10:30	12:30	02:00
9 z 21 przerwa	Aleksandra Szary	05-07-2026	12:30	13:00	00:30
10 z 21 dzień 2: Zaburzenia odżywiania i podejście psychoterapeutyczne (czat, wideokonferencja na żywo)	Aleksandra Szary	05-07-2026	13:00	14:30	01:30
11 z 21 dzień 3. Praca z pacjentem psychodietetycznym – praktyka i strategie interwencji (czat, wideokonferencja na żywo)	Aleksandra Szary	01-08-2026	08:00	10:00	02:00
12 z 21 przerwa	Aleksandra Szary	01-08-2026	10:00	10:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>13 z 21</b> dzień 3. Praca z pacjentem psychodietetycznym – praktyka i strategię interwencji (czat, wideokonferencja na żywo)	Aleksandra Szary	01-08-2026	10:30	12:30	02:00
<b>14 z 21</b> przerwa	Aleksandra Szary	01-08-2026	12:30	13:00	00:30
<b>15 z 21</b> dzień 3. Praca z pacjentem psychodietetycznym – praktyka i strategię interwencji (czat, wideokonferencja na żywo)	Aleksandra Szary	01-08-2026	13:00	14:30	01:30
<b>16 z 21</b> dzień 4.Podstawy dietetyki + integracja psychodietetyki z praktyką żywieniową (czat, wideo na żywo)	Aleksandra Szary	02-08-2026	08:00	10:00	02:00
<b>17 z 21</b> przerwa	Aleksandra Szary	02-08-2026	10:00	10:30	00:30
<b>18 z 21</b> dzień 4.Podstawy dietetyki + integracja psychodietetyki z praktyką żywieniową (czat, wideo na żywo)	Aleksandra Szary	02-08-2026	10:30	12:30	02:00
<b>19 z 21</b> przerwa	Aleksandra Szary	02-08-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<span>20 z 21</span> dzień 4.Podstawy dietetyki + integracja psychodietetyki z praktyką żywieniową (czat, wideo na żywo)	Aleksandra Szary	02-08-2026	13:00	14:15	01:15
<span>21 z 21</span> walidacja	-	02-08-2026	14:15	14:30	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	2 880,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	2 880,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	90,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	90,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Aleksandra Szary

Aleksandra Szary – dietetyk kliniczny, psychodietetyk, trener personalny, pedagog z wieloletnim doświadczeniem edukacyjnym. Od ponad 5 lat aktywnie prowadzi szkolenia, warsztaty i konsultacje z zakresu dietetyki, psychodietetyki i zdrowego stylu życia. Pracowała jako edukator, trener oraz dietetyk w wielu instytucjach edukacyjnych, sportowych i zdrowotnych. Prowadzi własną firmę DIETETYK&PSYCHODIETETYK, gdzie na co dzień wspiera pacjentów w procesie zmiany nawyków żywieniowych, pracując z ciałem i psychiką w ujęciu holistycznym. Ukończyła studia pedagogiczne, a obecnie kontynuuje studia z dietetyki klinicznej. Jej podejście łączy wiedzę praktyczną i terapeutyczną, co przekłada się na wysoką skuteczność i zaangażowanie w pracy szkoleniowej.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypt w wersji elektronicznej

## Informacje dodatkowe

Informujemy, iż jesteśmy zwolnieni z podatku VAT na podstawie: art. 113 ust. 1 i 9 Ustawa o podatku od towarów i usług.

- "Zaakceptowano Regulamin dla instytucji szkoleniowych"
- „Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”.
- 1 godzina= 45 min zajęć dydaktycznych
- Przerwy nie wliczają się do czasu trwania szkolenia.
- Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój
- Do rozliczenia konieczne jest posiadania minimum 80% obecności na szkoleniu.

## Warunki techniczne

Warunki techniczne: komputer lub smartfon z dostępem do internetu oraz kamerką.

platforma: Microsoft Teams

Minimalne wymagania sprzętowe:

1. **Komputer:** Wsparcie dla systemu operacyjnego Windows, macOS lub Linux. Możliwe jest również korzystanie z aplikacji mobilnej na urządzeniach z systemem Android lub iOS.
2. **Procesor:** W miarę możliwości procesor Intel Core i3 lub równoważny.
3. **Pamięć RAM:** Co najmniej 4 GB RAM.
4. **Karta graficzna:** Zintegrowana karta graficzna lub dedykowana karta graficzna dla lepszej jakości transmisji wideo.
5. **Dysk twardy:** Wolne miejsce na dysku twardym dla ewentualnego pobierania materiałów szkoleniowych.
6. **Kamera internetowa:** Wbudowana kamera internetowa lub zewnętrzna kamera USB w celu uczestnictwa w sesjach wideo.
7. **Mikrofon:** Wbudowany mikrofon lub zewnętrzny mikrofon USB dla udziału w rozmowach głosowych.

Minimalne wymagania łączeniowe:

1. **Szybkość łącza internetowego:** Stabilne połączenie internetowe z przepustowością wystarczającą do transmisji wideo i dźwięku. Zalecana prędkość to co najmniej 1 Mbps dla sesji wideo w jakości standardowej i 2 Mbps dla sesji wideo w jakości HD.
2. **Ping:** Niski czas odpowiedzi (ping), aby uniknąć opóźnień w transmisji dźwięku i obrazu.
3. **Technologie:** Preferowane jest połączenie kablowe (Ethernet) zamiast połączenia Wi-Fi dla większej stabilności.

Podstawą do rozliczenia usługi będzie wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia.

## Kontakt



**Izabela Latała**

**E-mail** factory.szkolenia@gmail.com

**Telefon** (+48) 735 040 262