



Profesjonalne szkolenie: Akademia Psychodietetyki Klinicznej Psychologia jedzenia, nawyków i zmiany zachowań żywieniowych

Numer usługi 2026/05/29/118749/3596781

1 400,00 PLN brutto
 1 400,00 PLN netto
 100,00 PLN brutto/h
 100,00 PLN netto/h
 128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Institut Rozwoju
 Kompetencji
 Skeleton KLAUDIA
 JASIŃSKA

★★★★★ 4,6 / 5

204 oceny

- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 14:00 h
- 📅 11.07.2026 do 12.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	<p>Uczestnikami mogą zostać wykwalifikowani dietetycy kliniczni oraz psycholodzy i lekarze medycyny stylu życia, a także specjaliści zdrowia publicznego oraz fizjoterapeuci i edukatorzy żywieniowi zajmujący się pacjentami z zaburzeniami metabolicznymi. Kurs przygotowano dla osób planujących wprowadzenie metod psychologicznych do gabinetów poradnictwa dietetycznego. Program wspiera ekspertów pragnących skutecznie diagnozować mechanizmy blokujące postępy w procesie redukcji masy ciała u podopiecznych regularnie.</p> <p>Szkolenie jest kierowane również do uczestników projektu „Małopolski pociąg do kariery - sezon 1” i/lub „Nowy start w Małopolsce z EURESem”, Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój, Szkolenie stanowi także wsparcie dla osób indywidualnych.</p>
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	10-07-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do prowadzenia skutecznej interwencji w obszarze psychologii odżywiania poprzez rozwój kompetencji w zakresie modyfikacji wzorców behawioralnych, wspierania motywacji wewnętrznej pacjenta oraz stosowania holistycznego podejścia w pracy z osobami zmagającymi się z jedzeniem emocjonalnym i oporem przed zmianą. Uczestnik nabędzie umiejętność łączenia zaleceń żywieniowych z wiedzą dotyczącą procesów poznawczych wpływających na wybory konsumenckie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik różnicuje głód fizjologiczny od emocjonalnego w oparciu o wywiad kliniczny z pacjentem.	Uczestnik identyfikuje sygnały płynące z ciała na podstawie przedstawionego opisu przypadku.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wdraża narzędzia dialogu motywującego w celu wzmocnienia gotowości pacjenta do zmiany nawyków.	Uczestnik stosuje techniki odzwierciedlenia i podsumowań w trakcie symulowanej rozmowy z osobą wykazującą opór.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik analizuje psychologiczne podłoże nadmiernej masy ciała i identyfikuje mechanizmy samoutrudniania	Uczestnik wskazuje co najmniej trzy kluczowe bariery psychologiczne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik projektuje proces modyfikacji nawyków z wykorzystaniem metody małych kroków i monitorowania postępów.	Uczestnik opracowuje kompletne protokoły zmiany dla konkretnego nawyku żywieniowego z uwzględnieniem wyzwalaczy i nagród.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje symptomy zaburzeń odżywiania wymagające współpracy z lekarzem psychiatrą.	Uczestnik dopasowuje objawy do jednostek chorobowych zgodnie z aktualną klasyfikacją medyczną.	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

Dzień 1

09:00 - 10:00 (W01) Wstęp: Fundamenty psychodietetyki klinicznej. Wykład interaktywny, wykład wprowadzający

- Definicja roli psychodietetyka i granice kompetencji w pracy z pacjentem.
- Biopsychospołeczny model zdrowia i jego zastosowanie w dietoterapii.

10:00 - 12:00 (W02) Psychologia głodu i sytości - mechanizmy regulacji. Warsztaty i ćwiczenia praktyczne.

- Fizjologia vs. psychologia: dlaczego jemy, gdy nie jesteśmy głodni?
- Ćwiczenie: Skala Głodów - rozpoznawanie sygnałów płynących z ciała i jedzenie uważne

12:00 - 13:00 Przerwa

12:15 - 14:15 (W03) Emocjonalne podłoże odżywiania i mechanizmy regulacji emocji. Case study i praca w grupach.

- Jedzenie emocjonalne jako strategia radzenia sobie ze stresem.
- Analiza przypadków klinicznych: od błędnego koła odchudzania do stabilizacji relacji z jedzeniem.

14:15 - 16:00 (W04) Psychologia nawyków: Architektura zmiany zachowań. Gra szkoleniowa

- Mechanizm powstawania nawyków żywieniowych i rola dopaminy w układzie nagrody.
- Gra szkoleniowa: Projektowanie środowiska wspierającego zmianę (Nudging - szturchanie do zdrowych wyborów).

Dzień 2

09:00 - 11:15 (W05) Wywiad psychodietetyczny i budowanie przymierza z pacjentem. Scenki i trening komunikacji.

- Techniki Dialogu Motywującego w pracy nad ambiwalencją pacjenta.
- Scenki: Pierwsza konsultacja z pacjentem z "oporem" przed zmianą stylu życia.

11:15 - 12:15 Przerwa

12:15 - 13:30 (W06) Zaburzenia odżywiania a zaburzone relacje z jedzeniem. Wykład kliniczny i prezentacja materiałów wideo.

- Czerwone flagi w gabinecie: kiedy dietetyk musi skierować pacjenta do psychoterapeuty lub psychiatry?
- Omówienie spektrum: od ortoreksji po napadowe objadanie się (BED).

13:30 - 15:30 (W07) Narzędzia pracy z przekonaniami i obrazem ciała. Warsztaty i ćwiczenia w podgrupach

- Restrykcje poznawcze i praca z "wewnętrznym krytykiem" pacjenta.
- Warsztat: Tworzenie spersonalizowanych narzędzi wspierających proces redukcji masy ciała bez presji kultu sylwetki.

15:30 - 16:00 Walidacja

Walidacja efektów uczenia się odbywa się w formie zdalnej w czasie rzeczywistym i obejmuje dwie metody: test teoretyczny online, pisany w tym samym czasie przez wszystkich uczestników oraz obserwację w warunkach symulowanych. Obserwacja w warunkach symulowanych ma charakter indywidualny i polega na analizie oraz samodzielnym opracowaniu przez uczestnika przykładowego zestawu ćwiczeń odnoszących się do treści omawianych podczas szkolenia, z uwzględnieniem celu ich zastosowania oraz możliwości wykorzystania w praktyce.

Forma zajęć: usługa realizowana jest w formie zdalnej w czasie rzeczywistym, z aktywnym udziałem uczestników, przy wykorzystaniu metod interaktywnych i aktywizujących, dostosowanych do specyfiki szkolenia online. W trakcie realizacji szkolenia stosowane będą m.in.: miniwykład interaktywny, dyskusja moderowana, burza mózgów, analiza studium przypadku (case study), ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, symulacje i odgrywanie ról, analiza materiałów dydaktycznych, rozwiązywanie problemów oraz sesje pytań i odpowiedzi. Uczestnicy będą aktywnie zaangażowani w proces uczenia się poprzez analizę przypadków, opracowywanie propozycji ćwiczeń.

Czas trwania usługi rozwojowej został określony w godzinach zegarowych. Jedna godzina szkolenia to jedna godzina zegarowa (1 godzina zegarowa = 60 minut)).

Łączny czas trwania usługi wynosi **14 godzin zegarowych** (1 godzina zegarowa = 60 minut). Wszystkie moduły szkoleniowe zostały zaplanowane w oparciu o godziny zegarowe. Przerwy nie są wliczane do czasu trwania usługi

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Wstęp: Fundamenty psychodietetyki klinicznej.	Zajęcia	Dorota Lasowska	11-07-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 10 Psychologia głodu i sytości - mechanizmy regulacji.	Zajęcia	Dorota Lasowska	11-07-2026	10:00	12:00	02:00
3 z 10 -	Przerwa	-	11-07-2026	12:00	13:00	01:00
4 z 10 Emocjonalne podłoże odżywiania i mechanizmy regulacji emocji.	Zajęcia	Dorota Lasowska	11-07-2026	13:00	14:15	01:15
5 z 10 Psychologia nawyków: Architektura zmiany zachowań.	Zajęcia	Dorota Lasowska	11-07-2026	14:15	16:00	01:45
6 z 10 Wywiad psychodietetyczny i budowanie przymierza z pacjentem.	Zajęcia	Dorota Lasowska	12-07-2026	09:00	11:15	02:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 10 -	Przerwa	-	12-07-2026	11:15	12:15	01:00
8 z 10 Zaburzenia odżywiania a zaburzone relacje z jedzeniem.	Zajęcia	Dorota Lasowska	12-07-2026	12:15	13:30	01:15
9 z 10 Narzędzia pracy z przekonaniami i i obrazem ciała.	Zajęcia	Dorota Lasowska	12-07-2026	13:30	15:30	02:00
10 z 10 -	Walidacja	-	12-07-2026	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:00
w tym suma godzin zajęć	11:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	16:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 400,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

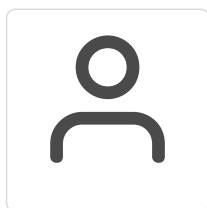
100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	14:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dorota Lasowska

Dorota Lasowska zajmuje się prowadzeniem szkoleń psychologicznych skierowanych do osób pracujących w edukacji, pomocy społecznej i innych zawodach opartych na relacjach. Jej praca koncentruje się na pogłębianiu rozumienia ludzkich zachowań oraz wspieraniu kompetencji emocjonalnych i społecznych uczestników. Posiada przygotowanie akademickie w obszarze psychologii oraz ukończone formy doskonalenia dotyczące funkcjonowania emocjonalnego, procesów motywacyjnych, radzenia sobie ze stresem i budowania odporności psychicznej. W swojej praktyce odwołuje się do aktualnej wiedzy psychologicznej, dostosowując ją do realnych wyzwań zawodowych odbiorców szkoleń.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają pełen zestaw profesjonalnych materiałów edukacyjnych, które obejmują zarówno wiedzę teoretyczną, jak i praktyczne wskazówki. Dzięki tym materiałom uczestnicy będą mieli dostęp do niezbędnej wiedzy oraz narzędzi, które umożliwią im samodzielne wykorzystanie zdobytych umiejętności po zakończeniu kursu. Materiały szkoleniowe będą udostępnione na platformie Moodle w formacie PDF. Dzień przed szkoleniem każdy uczestnik otrzyma indywidualny login oraz hasło, umożliwiające dostęp do platformy. Po zalogowaniu będzie można pobrać profesjonalnie przygotowany komplet dokumentów.

Warunki uczestnictwa

Wymagana jest frekwencja na poziomie co najmniej 80% udziału w szkoleniu. Potwierdzenie obecności odbywa się na podstawie listy obecności oraz dwóch zrzutów ekranu dokumentujących udział w szkoleniu. Ukończone 18 lat i wykształcenie minimum średnie.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu oraz zakwaterowania

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF ani w jakimkolwiek Regionalnym Programie lub FERS, ani przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie lub swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

Warunki techniczne

Miejsce realizacji usługi: on-line.

Szkolenie będzie przeprowadzane za pośrednictwem platformy ZOOM.

Wymagania sprzętowe

- Komputer, bądź laptop z aktualną przeglądarką internetową (polecany chrom) - wymagania sprzętowe: Dual Core 2Ghz lub wyższy, 4gb ram (zalecane)
- Smartfon, bądź tablet z systemem Android/iOS (wymagane pobranie aplikacji ZOOM)
- Słuchawki/Głośniki
- Mikrofon
- Wymagana jest kamera
- Dostęp do Internetu o preferowanej szybkości min. 1 MB/s

Dołączenie do szkolenia następuje poprzez kliknięcie w przesłany link (dostępny tylko i wyłącznie na czas trwania szkolenia).

Uczestnicy PROSZENI SĄ o logowanie się na szkolenie z komputera stacjonarnego lub laptopa. Logowanie się z urządzeń mobilnych (telefon, tablet) BARDZO CZĘSTO powoduje u uczestników nagminne wylogowanie się/rozłączenie/ z systemu konferencyjno-szkoleniowego, co utrudnia i zakłóca prowadzenie zajęć.

Ponieważ do rozliczenia usługi potrzebujemy raportu z logowań, proszę o umieszczenie następującego zapisu: „Podstawą do rozliczenia usługi, jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia”- dotyczy to uczestników Projektu „FUR3”

Kontakt



KLAUDIA JASIŃSKA

E-mail biuro@skeleton.com.pl

Telefon (+48) 786 183 809