



SZKOLENIE: Holistyczne podejście do zdrowia publicznego – diagnostyka, żywienie i suplementacja w pracy z pacjentem.

Numer usługi 2026/08/10/131400/3738856

5 960,00 PLN brutto

5 960,00 PLN netto

248,33 PLN brutto/h

248,33 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

SKILL SOLUTION
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

639 ocen

📍 Olsztyn

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 24:00 h

📅 20.11.2026 do 22.11.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Osoby posiadające podstawową wiedzę z zakresu zdrowia, żywienia lub pracy z pacjentem, w szczególności: studenci i absolwenci kierunków takich jak zdrowie publiczne, dietetyka, fizjoterapia, pielęgniarstwo lub kierunki pokrewne, a także osoby pracujące lub planujące pracę w obszarze profilaktyki zdrowotnej, edukacji zdrowotnej lub wsparcia pacjenta. Szkolenie skierowane jest do uczestników zainteresowanych rozwijaniem praktycznych umiejętności analizy stanu zdrowia pacjenta, interpretacji podstawowych wyników badań, identyfikacji czynników ryzyka wynikających ze stylu życia oraz planowania działań obejmujących żywienie, suplementację i modyfikację stylu życia w podejściu holistycznym.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

19-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego diagnozowania problemów zdrowotnych o podłożu stylu życia oraz planowania i wdrażania działań z zakresu zdrowia publicznego, obejmujących analizę wywiadu zdrowotnego, interpretację podstawowych wyników badań, dobór strategii żywieniowych, racjonalnej suplementacji oraz modyfikacji stylu życia w pracy z pacjentem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Analizuje stan zdrowia pacjenta na podstawie wywiadu i objawów	• identyfikuje kluczowe elementy wywiadu zdrowotnego i środowiskowego • rozpoznaje zależności między objawami a stylem życia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• porządkuje zebrane informacje według istotności problemów zdrowotnych • wskazuje potencjalne przyczyny problemów zdrowotnych	Analiza dowodów i deklaracji
2. Interpretuje podstawowe wyniki badań laboratoryjnych w kontekście zdrowia publicznego	• rozróżnia podstawowe parametry diagnostyczne (np. glukoza, hormony, markery zapalne) • interpretuje wyniki badań w odniesieniu do objawów pacjenta • określa ograniczenia diagnostyki laboratoryjnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
3. Projektuje działania żywieniowe wspierające zdrowie pacjenta	• dobiera model żywieniowy do problemu zdrowotnego • uwzględnia jakość żywności i stopień przetworzenia • opracowuje zalecenia żywieniowe możliwe do wdrożenia • uwzględnia aspekty ekonomiczne i środowiskowe (np. ograniczenie marnowania żywności)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
4. Dobiera racjonalną suplementację wspierającą proces zdrowienia	• rozróżnia grupy suplementów i ich zastosowanie • dobiera suplementację adekwatną do problemu zdrowotnego • identyfikuje ryzyko nadmiaru i interakcji suplementów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
5. Integruje działania z zakresu diety, stylu życia i suplementacji	• łączy interwencje żywieniowe, suplementacyjne i stylu życia w spójny plan • ustala priorytety działań zdrowotnych • wskazuje zależności między aktywnością fizyczną, snem i zdrowiem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
6. Opracowuje strategie postępowania w chorobach cywilizacyjnych	• rozpoznaje zależności między chorobami (np. IO, PCOS, choroby autoimmunologiczne) • dobiera działania profilaktyczne i wspierające terapię • wskazuje czynniki ryzyka wynikające ze stylu życia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
7. Ocenia skuteczność działań i wprowadza korekty	• proponuje działania ograniczające rozwój chorób przewlekłych • identyfikuje przyczyny braku efektów • analizuje błędy w planie działania • proponuje modyfikacje strategii • upraszcza działania w celu zwiększenia skuteczności	Analiza dowodów i deklaracji Analiza dowodów i deklaracji

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 przewiduje 24 godz/zeg szkolenia w tym: (szkolenie 20 godz+ 3 godz przerwy + 1 godz egzamin)

Czas przerw wlicza się w czas trwania usługi. Uczestnik podczas przerwy może skorzystać z indywidualnej konsultacji z prowadzącym szkolenie.

DZIEŃ 1 Fundamenty zdrowia publicznego i pracy z pacjentem

1. Wprowadzenie do pracy z pacjentem w zdrowiu publicznym

- Rola specjalisty zdrowia publicznego / dietetyka / fizjoterapeuty
- Różnica między teorią akademicką a praktyką
- Najczęstsze błędy w pracy z pacjentem

2. Myślenie kliniczne i przyczynowo-skutkowe

- Analiza problemów zdrowotnych
- Hierarchizacja zaburzeń
- Dlaczego schematy i „protokoły” nie działają

3. Styl życia jako fundament zdrowia

- Dieta jako baza interwencji zdrowotnej
- Znaczenie jakości żywności i przetworzenia
- Sen, stres, aktywność fizyczna w zdrowiu populacyjnym

4. Wprowadzenie do chorób cywilizacyjnych

- Choroby endokrynologiczne (tarczyca, insulinooporność, PCOS)
- Choroby autoimmunologiczne – mechanizmy
- Zależność: styl życia → choroby przewlekłe

5. Rola suplementacji w zdrowiu publicznym

- Suplementacja jako narzędzie wspierające
- Zagrożenia: nadmiar, interakcje, błędy
- Podejście minimalizujące i racjonalne

DZIEŃ 2 Diagnostyka i analiza problemów zdrowotnych

1. Wywiad zdrowotny i środowiskowy

- Zbieranie danych (styl życia, dieta, aktywność)
- Analiza nawyków żywieniowych i środowiskowych
- Identyfikacja czynników ryzyka zdrowotnego

2. Analiza objawów i zachowań zdrowotnych

- Mapowanie objawów
- Łączenie objawów z mechanizmami chorób
- Wzorce kliniczne

3. Podstawy diagnostyki laboratoryjnej

- Kluczowe badania (glukoza, hormony, stan zapalny)
- Interpretacja wyników
- Kiedy diagnostyka jest konieczna, a kiedy zbędna

4. Choroby współistniejące i ich znaczenie

- Złożone przypadki (np. IO + PCOS, autoimmunologia + jelita)
- Wpływ stylu życia na współchorobowość

5. Priorytetyzacja działań zdrowotnych

- Co wdrażać najpierw
- Planowanie interwencji w zdrowiu publicznym
- Minimalizm vs nadmiar działań

DZIEŃ 3 Strategie interwencji i praktyczne zastosowanie

1. Strategie żywieniowe i styl życia

- Tworzenie zaleceń możliwych do wdrożenia
- Personalizacja vs standaryzacja
- Podejście zero waste i ekonomia zdrowia

2. Racjonalna suplementacja

- Kluczowe grupy suplementów
- Wsparcie w chorobach metabolicznych i autoimmunologicznych
- Interakcje i bezpieczeństwo

3. Integracja działań: dieta + styl życia + suplementacja

- Tworzenie spójnego modelu pracy
- Kiedy eliminować suplementację
- Holistyczne podejście do zdrowia

4. Case study – analiza przypadków

- Praca na realnych scenariuszach
- Identyfikacja problemów
- Dobór strategii interwencji

5. Błędy i ograniczenia w pracy z pacjentem

- Najczęstsze błędy specjalistów
- Brak efektów – analiza przyczyn
- Optymalizacja działań

Walidacja

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona na koniec szkolenia i będzie obejmować weryfikację wiedzy oraz umiejętności uczestników.

Walidacja zostanie przeprowadzona z wykorzystaniem następujących metod:

test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie - 15min

analiza dowodów i deklaracji np. studium przypadku (opracowanie rozwiązania problemu zdrowotnego), 45min

Test teoretyczny zostanie rozdany dla uczestników na koniec szkolenia, a jego wynik będzie oceniany na podstawie wcześniej przygotowanego klucza odpowiedzi przez osobę walidującą szkolenie.

W drugiej części walidacji uczestnik analizuje przedstawiony przypadek i proponuje działania obejmujące diagnostykę, żywienie, styl życia oraz suplementację. Analiza będzie przedstawiona w formie pisemnej i sprawdzona przez osobę walidującą.

Usługa realizowana jest z wykorzystaniem zróżnicowanych metod dydaktycznych, obejmujących: wykład interaktywny, analizę studium przypadku, ćwiczenia praktyczne, dyskusję moderowaną.

W trakcie szkolenia uczestnicy pracują na rzeczywistych i symulowanych przypadkach, analizują wywiady zdrowotne, wyniki badań oraz opracowują strategie działań z zakresu zdrowia publicznego (żywienie, styl życia, suplementacja).

Zajęcia prowadzone są w sposób aktywizujący, z naciskiem na rozwój umiejętności praktycznych, samodzielnego podejmowania decyzji oraz integracji wiedzy teoretycznej z praktyką.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Wprowadzenie do pracy z pacjentem w zdrowiu publicznym	Zajęcia	Jakub Chomej	20-11-2026	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 16 -	Przerwa	-	20-11-2026	11:00	11:30	00:30
3 z 16 Myślenie kliniczne i przyczynowo-skutkowe; Styl życia jako fundament zdrowia	Zajęcia	Jakub Chomej	20-11-2026	11:30	13:30	02:00
4 z 16 -	Przerwa	-	20-11-2026	13:30	14:00	00:30
5 z 16 Wprowadzenie do chorób cywilizacyjnych; Rola suplementacji w zdrowiu publicznym	Zajęcia	Jakub Chomej	20-11-2026	14:00	17:00	03:00
6 z 16 Wywiad zdrowotny i środowiskowy	Zajęcia	Jakub Chomej	21-11-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 16 -	Przerwa	-	21-11-2026	11:00	11:30	00:30
8 z 16 Analiza objawów i zachowań zdrowotnych; Podstawy diagnostyki laboratoryjnej	Zajęcia	Jakub Chomej	21-11-2026	11:30	13:30	02:00
9 z 16 -	Przerwa	-	21-11-2026	13:30	14:00	00:30
10 z 16 Choroby współistniejące i ich znaczenie; Priorytetyzacja działań zdrowotnych	Zajęcia	Jakub Chomej	21-11-2026	14:00	17:00	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 16 Strategie żywieniowe i styl życia; Racjonalna suplementacja	Zajęcia	Jakub Chomej	22-11-2026	09:00	11:00	02:00
12 z 16 -	Przerwa	-	22-11-2026	11:00	11:30	00:30
13 z 16 Integracja działań: dieta + styl życia + suplementacja	Zajęcia	Jakub Chomej	22-11-2026	11:30	13:30	02:00
14 z 16 -	Przerwa	-	22-11-2026	13:30	14:00	00:30
15 z 16 Case study – analiza przypadków ; Błędy i ograniczenia w pracy z pacjentem	Zajęcia	Jakub Chomej	22-11-2026	14:00	16:00	02:00
16 z 16 -	Walidacja	-	22-11-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	20:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	28:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 960,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 960,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	248,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	248,33 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Jakub Chomej

Dietetyk kliniczny i trener personalny, specjalizujący się w pracy z zaburzeniami hormonalnymi oraz trudnymi przypadkami klinicznymi. Absolwent dietetyki klinicznej UWM w Olsztynie. Od ponad 10 lat pracuje jako trener, a od 6 lat jako dietetyk kliniczny, prowadząc kompleksową współpracę opartą na żywieniu, suplementacji i treningu.

Pracował z ponad 1000 podopiecznych – zarówno zdrowotnych, jak i sportowych. Specjalizuje się m.in. w pracy z Hashimoto, PCOS, insulinoopornością, cukrzycą, problemami z płodnością oraz przygotowaniem organizmu do zabiegów i rekonwalescencji.

W swojej pracy stawia na analizę przyczyn problemów zdrowotnych, integrację diagnostyki laboratoryjnej z obserwacją kliniczną oraz indywidualne podejście do pacjenta. Dietę traktuje jako narzędzie terapeutyczne, skupiając się na skutecznych i praktycznych rozwiązaniach dopasowanych do realnych możliwości klienta.

Łączy wiedzę z zakresu dietetyki, treningu i fizjologii, inspirując się podejściami takich specjalistów jak Charles Poliquin czy Christian Thibaudeau.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik podczas szkolenia otrzymuje materiały dydaktyczne w formie skryptu (wydruk prezentacji).

Warunki uczestnictwa

Uczestnik podczasW przypadku szkoleń dofinansowanych warunkiem uczestnictwa w szkoleniach jest założenie przez Uczestnika konta w Bazie UsługRozwojowych oraz spełnienie warunków, które są przedstawione przez danego Operatora, do którego składane są dokumenty odofinansowanie do usługi rozwojowej.

Warunkiem ukończenia szkolenia (a zarazem otrzymania zaświadczenia o ukończeniu) jest frekwencja na poziomie minimum 80%.

Usługa zwolniona z VAT na podstawie §3 ust.1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20

grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług w związku z art. 43 ust.1 pkt 29 i

art. 82 ust. 3 ustawy o VAT.

Dostawca usługi codziennie prowadzi listę obecności. szkolenia otrzymuje materiały dydaktyczne w formie skryptu (wydruk prezentacji).

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.

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

Adres

ul. Seweryna Pieniężnego 16

10-006 Olsztyn

woj. warmińsko-mazurskie

piętro 1

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Marta Szeffler

E-mail szkolenia@skillsolution.pl

Telefon (+48) 536 376 033