



AWDIR KRYSZTOF
BAJOR

★★★★★ 4,9 / 5

2 776 ocen

Zielone umiejętności: Szkolenie Dietetyka i suplementacja z elementami zrównoważonego rozwoju oraz z wykorzystaniem lokalnych i ekologicznych produktów

Numer usługi 2026/08/31/52663/3778384

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 24:00 h
- 📅 20.11.2026 do 22.11.2026

6 150,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
256,25 PLN brutto/h
208,33 PLN netto/h
81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Grupa docelowa usługi	- Osoby planujące rozpocząć pracę w zawodzie dietetyka, zainteresowane nowoczesnym i zrównoważonym podejściem do planowania diet i pracy z klientem. - Osoby szukające swojej ścieżki zawodowej, które chcą zdobyć umiejętności przydatne w branży dietetycznej i zdrowotnej. - Pasjonaci zdrowego odżywiania i osoby zainteresowane tematyką zrównoważonego rozwoju w dietetyce. - Osoby z doświadczeniem w branży dietetycznej, które chcą aktualizować swoje umiejętności w kontekście ekologicznych trendów i zielonych kompetencji.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	6
Data zakończenia rekrutacji	19-11-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
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 do samodzielnego stosowania zrównoważonych praktyk w dietetyce, wspierając rozwój umiejętności zgodnych z zasadami ekologii i zrównoważonego rozwoju. Uczestnicy nauczą się tworzyć indywidualne plany żywieniowe uwzględniające zasobooszczędność i niskoemisyjność, z wykorzystaniem lokalnych i sezonowych produktów oraz nowoczesnych narzędzi wspomaganych przez sztuczną inteligencję. Szkolenie obejmuje praktyczne ćwiczenia z rozpisywania diet i prowadzenia konsultacji dietetycznych

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje znaczenie zrównoważonej diety dla zdrowia i środowiska	Uczestnik opisuje co najmniej 3 korzyści zdrowotne i ekologiczne wynikające z wdrażania zrównoważonej diety.	Test teoretyczny
Analizuje wpływ substancji antyodżywczych na zdrowie i uzasadnia sposoby ich eliminacji.	Uczestnik prawidłowo identyfikuje produkty zawierające substancje antyodżywcze i proponuje sposoby ich eliminacji w diecie.	Test teoretyczny
Wykorzystuje narzędzia sztucznej inteligencji w pracy dietetyka.	Uczestnik opracowuje przy użyciu narzędzia AI analizę danych żywieniowych oraz wstępny plan dietetyczny, dobierając sposób wykorzystania narzędzia do określonego przypadku i weryfikując poprawność wygenerowanych rezultatów.	Analiza dowodów i deklaracji
Dobiera produkty spożywcze zgodnie z zasadami niskoemisyjności i zasobooszczędności.	Uczestnik opracowuje jadłospis zawierający co najmniej 5 lokalnych i sezonowych produktów, dobierając je z uwzględnieniem ograniczenia wpływu żywienia na środowisko oraz racjonalnego wykorzystania zasobów.	Analiza dowodów i deklaracji
Opracowuje indywidualne plany dietetyczne uwzględniające potrzeby fizjologiczne i zdrowotne	Uczestnik opracowuje plan dietetyczny dla wskazanego przypadku, dobierając wartość energetyczną, skład i rodzaj produktów do określonych potrzeb fizjologicznych i zdrowotnych klienta.	Analiza dowodów i deklaracji
Projektuje wywiad żywieniowy dostosowany do potrzeb klienta.	Uczestnik opracowuje formularz wywiadu żywieniowego zawierający co najmniej 5 pytań umożliwiających identyfikację potrzeb, nawyków, preferencji i uwarunkowań żywieniowych klienta.	Analiza dowodów i deklaracji
Projektuje rozwiązania problemów dietetycznych klienta z uwzględnieniem zasad zrównoważonego żywienia.	Uczestnik analizuje przedstawiony przypadek problemowy i opracowuje rozwiązanie dietetyczne uwzględniające potrzeby żywieniowe klienta oraz zasady ograniczania negatywnego wpływu żywienia na środowisko.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykorzystuje lokalne i sezonowe produkty do tworzenia jadłospisów.	Uczestnik opracowuje plan posiłków zawierający co najmniej 5 lokalnych i sezonowych produktów, dobierając je do założeń żywieniowych określonego jadłospisu.	Analiza dowodów i deklaracji
Formułuje argumentację wspierającą ekologiczne zmiany w diecie klientów.	Uczestnik opracowuje argumentację dotyczącą wyboru produktów o niskim śladzie węglowym, wskazując co najmniej 3 korzyści zdrowotne i środowiskowe wynikające z proponowanych zmian żywieniowych.	Analiza dowodów i deklaracji
Interpretuje wyniki badań laboratoryjnych w kontekście planowania żywienia.	Uczestnik analizuje przedstawione wyniki badań laboratoryjnych i na ich podstawie opracowuje propozycje zmian żywieniowych adekwatne do zidentyfikowanych parametrów i potrzeb dietetycznych klienta.	Analiza dowodów i deklaracji
Projektuje rozwiązania wykorzystujące zielone kompetencje w planowaniu dietetycznym.	Uczestnik opracowuje co najmniej 3 działania wspierające efektywne wykorzystanie zasobów i ograniczenie powstawania odpadów żywnościowych w codziennym planowaniu żywienia.	Analiza dowodów i deklaracji
Charakteryzuje zasady zrównoważonego rozwoju stosowane w dietetyce.	Uczestnik charakteryzuje znaczenie zrównoważonego rozwoju w żywieniu poprzez wskazanie co najmniej 3 działań wspierających niskoemisyjność oraz określenie ich znaczenia dla środowiska i praktyki dietetycznej.	Test teoretyczny
Planuje działania edukacyjne zwiększające świadomość ekologiczną klientów.	Uczestnik opracowuje plan obejmujący co najmniej 2 działania edukacyjne promujące zasady zrównoważonego odżywiania, określając ich tematykę, grupę odbiorców i sposób realizacji.	Analiza dowodów i deklaracji
Wykorzystuje narzędzia sztucznej inteligencji do planowania zrównoważonych diet i analizy wpływu żywności na środowisko.	Uczestnik opracowuje przy wykorzystaniu narzędzia AI jadłospis uwzględniający wpływ wybranych produktów spożywczych na środowisko, analizując ich ślad węglowy i dobierając rozwiązania ograniczające oddziaływanie diety na środowisko.	Analiza dowodów i deklaracji
Projektuje sposób komunikowania informacji dietetycznych dostosowany do potrzeb klienta.	Uczestnik opracowuje komunikat dotyczący zaleceń dietetycznych w sposób jasny i zrozumiały dla określonego klienta, uwzględniając jego potrzeby oraz przygotowując odpowiedzi na potencjalne pytania i wątpliwości dotyczące proponowanych zmian.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Projektuje proces monitorowania postępów klienta i wspierania utrzymania zmian żywieniowych.	Uczestnik analizuje przedstawione dane dotyczące postępów klienta, identyfikuje trudności w realizacji zaleceń oraz opracowuje działania wspierające utrzymanie nowych nawyków żywieniowych.	Analiza dowodów i deklaracji
Projektuje sposób budowania relacji z klientem opartej na zaufaniu i empatii.	Uczestnik opracowuje sposób prowadzenia komunikacji z klientem, uwzględniając techniki aktywnego słuchania, pytania otwarte oraz komunikaty odnoszące się do jego indywidualnych potrzeb i trudności żywieniowych.	Analiza dowodów i deklaracji
Opracowuje ekologiczne plany dietetyczne dostosowane do potrzeb klienta.	Uczestnik opracowuje zrównoważony jadłospis na podstawie analizy potrzeb żywieniowych określonego klienta, dobierając lokalne, sezonowe i ekologiczne produkty oraz dostosowując plan do jego stylu życia.	Analiza dowodów i deklaracji
Projektuje działania wspierające budowanie świadomości ekologicznej klientów.	Uczestnik opracowuje co najmniej 1 materiał edukacyjny, np. ulotkę, infografikę lub konspekt warsztatu, zawierający informacje i zalecenia wspierające kształtowanie świadomości ekologicznej w zakresie żywienia.	Analiza dowodów i deklaracji
Projektuje działania edukacyjne dotyczące ekologicznych praktyk żywieniowych.	Uczestnik opracowuje materiał edukacyjny przedstawiający korzyści wynikające z ekologicznego sposobu żywienia, jego wpływ na zdrowie i środowisko oraz praktyczne rozwiązania możliwe do zastosowania przez klienta.	Analiza dowodów i deklaracji
Formułuje zrównoważone strategie suplementacyjne	Uczestnik opracowuje indywidualne plany suplementacyjne z uwzględnieniem ekologicznych źródeł składników	Test teoretyczny
Wdraża innowacyjne technologie w dietetyce	Uczestnik opisuje nowoczesne narzędzia wspierające analizę dietetyczną i monitorowanie postępów	Test teoretyczny
Identyfikuje i ocenia ekologiczne certyfikaty żywności i suplementów.	Uczestnik rozróżnia co najmniej 3 rodzaje certyfikatów, wskazuje ich znaczenie oraz ocenia zgodność ze standardami jakości.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Projektuje proces ograniczania odpadów żywnościowych.	Uczestnik analizuje źródła powstawania odpadów żywnościowych i opracowuje proces ich ograniczania poprzez dobór działań wspierających racjonalne planowanie zakupów, wykorzystanie produktów oraz minimalizację strat żywności.	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Zielone umiejętności w dietetyce: Dietetyka i suplementacja z elementami zrównoważonego rozwoju oraz z wykorzystaniem lokalnych i ekologicznych produktów

Program usługi:

Trzydniowy program szkoleniowy: Dietetyka, zrównoważone odżywianie i nowoczesne technologie

Dzień 1: Podstawy dietetyki i fizjologia metaboliczna

Wprowadzenie do szkolenia

- Powitanie uczestników, omówienie celów szkolenia i harmonogramu.
- Znaczenie zrównoważonego podejścia w dietetyce.
- Wpływ sztucznej inteligencji na rozwój dietetyki i suplementacji.
- Zielone umiejętności: Zasady zrównoważonego rozwoju w dietetyce.

Moduł 1: Wprowadzenie do dietetyki i fizjologii metabolicznej

- Podstawowe zasady zdrowego odżywiania.
- Rola makroskładników i mikrośkładników.
- Triada hormonalna: nadnercza, trzustka, tarczyca.

- Załamanie metaboliczne i jego konsekwencje.
- Zielone umiejętności: Naturalne metody wspierające gospodarkę hormonalną i metabolizm.

Moduł 2: Manipulacja makroskładnikami i znaczenie regeneracji

- Strategie manipulowania węglowodanami (carb targeting, carb cycling).
- Rola SHBG w podaży makroskładników.
- Kluczowe aspekty regeneracji potreniowej.
- Suplementy wspierające regenerację stawów.
- Zielone umiejętności: Wykorzystanie naturalnych metod regeneracji.

Moduł 3: Mikroskładniki, antyoksydanty i ich rola w zdrowiu

- Witaminy D3, B, E, cynk, magnez.
- Nutraceutki i antyoksydanty.
- Analiza niedoborów składników odżywczych przy użyciu AI.
- Zielone umiejętności: Wybór naturalnych i lokalnych źródeł mikroelementów.

Tworzenie spersonalizowanych planów żywieniowych

- Analiza przypadków dietetycznych (np. insulinooporność, ciąża).
- Wykorzystanie AI w automatyzacji tworzenia jadłospisów.
- Zielone umiejętności: Minimalizacja marnowania żywności.

Dzień 2: Strategie dietetyczne i suplementacja

Podsumowanie dnia pierwszego i wprowadzenie do dnia drugiego

Moduł 4: Systemy żywieniowe i dieta roślinna

- Omówienie różnych systemów żywieniowych (Atkinsa, Montignaca, paleo, wegańska, wegetariańska).
- Zalety i wady diety roślinnej.
- Zielone umiejętności: Ocena wpływu różnych diet na środowisko.

Moduł 5: Suplementacja wspierająca organizm

- Bostery NO, kreatyna, beta-alanina.
- Koncentraty węglowodanowe, gainery.
- Sztuczna inteligencja w optymalizacji suplementacji.
- Zielone umiejętności: Ekologiczne suplementy i ich wpływ na środowisko.

Moduł 6: Dodatki do diety i ich znaczenie

- Rola soli w diecie, wpływ alkoholu.
- Naturalne substancje słodzące.
- Zielone umiejętności: Zdrowe alternatywy dla rafinowanych składników.

Symulacje konsultacji dietetycznych

- Prowadzenie wywiadów z klientami.
- Personalizacja diet na podstawie wyników badań.
- Wykorzystanie AI w planowaniu diet.

Dzień 3: Dietetyka w praktyce i nowe technologie

Podsumowanie poprzednich dni i wprowadzenie do dnia trzeciego

Moduł 7: Dieta a odporność i zdrowie jelit

- Jak dieta wpływa na układ odpornościowy.
- Znaczenie mikrobioty jelitowej.
- Zielone umiejętności: Dieta bezglutenowa i eliminacja substancji antyodżywczych.

Moduł 8: Nowoczesne technologie w dietetyce

- Wykorzystanie AI do analizy danych żywieniowych.
- Automatyzacja planowania diet i monitorowania postępów.
- Zielone umiejętności: Minimalizacja odpadów żywnościowych.

Moduł 9: Praktyczne aspekty dietyki zrównoważonej

- Wdrażanie zasad zrównoważonego rozwoju w dietyce.
- Analiza przypadków i wdrażanie ekologicznych rozwiązań.
- Zielone umiejętności: Redukcja marnowania żywności.

Moduł 10: Konsultacje dietyczne

- Prowadzenie skutecznych konsultacji.

EGZAMIN: WALIDACJA

Test teoretyczny obejmuje zagadnienia związane z nowoczesną pracą biurową, narzędziami cyfrowymi, sztuczną inteligencją, automatyzacją procesów, cyberbezpieczeństwem, elektronicznym obiegiem dokumentów, zrównoważonym rozwojem oraz GOZ.

Analiza dowodów i deklaracji obejmuje ocenę rezultatów zadań wykonanych przez uczestnika podczas szkolenia. Dowodami podlegającymi ocenie są w szczególności: dokumenty i zestawienia przygotowane w Microsoft 365, struktura przechowywania i współdzielenia dokumentów w środowisku chmurowym, schemat cyfrowego obiegu dokumentów, arkusze kalkulacyjne wraz z analizą danych i raportem, formularze elektroniczne, materiały graficzne i komunikacyjne, prompty oraz materiały opracowane z wykorzystaniem AI, projekt i konfiguracja Asystenta AI wraz z przykładowym rezultatem jego działania, projekt przepływu automatyzacji procesu administracyjnego oraz rozwiązania dotyczące cyfryzacji i efektywnego wykorzystania zasobów. Walidator ocenia każdy przedstawiony rezultat pod kątem kompletności wykonania zadania, poprawności merytorycznej i technicznej, zgodności z przypisanymi kryteriami weryfikacji oraz prawidłowego zastosowania odpowiednich narzędzi cyfrowych, AI lub automatyzacji. Wynik analizy dowodów i deklaracji ustalany jest procentowo na podstawie stopnia realizacji kryteriów weryfikacji przypisanych do efektów uczenia się ocenianych tą metodą. Próg zaliczenia tej metody walidacji wynosi minimum 75%.

Szkolenie kończy się walidacją przeprowadzoną przez osobę wyznaczoną do tego celu. Certyfikat zostanie wydany przez jednostkę uprawnioną do certyfikacji, tj. **Fundacja My Personality Skills**, co potwierdzi zdobycie wymaganych kwalifikacji.

Zielone kompetencje, które uzyska uczestnik szkolenia:

1. Tworzenie ekologicznych jadłospisów:

- Umiejętność komponowania planów żywieniowych z wykorzystaniem lokalnych i sezonowych produktów.
- Wdrażanie zasad zrównoważonego odżywiania, redukujących ślad węglowy i wpływ na środowisko.

2. Zasobooszczędność w dietyce:

- Ograniczanie odpadów żywnościowych poprzez odpowiednie planowanie diety.
- Efektywne wykorzystanie składników odżywczych przy minimalizacji strat.

3. Wdrażanie zasad zrównoważonego rozwoju:

- Integracja praktyk niskoemisyjnych i zasobooszczędnych w codziennej pracy dietyki.
- Promowanie żywienia opartego na roślinach i zrównoważonym rolnictwie.

4. Świadomość ekologiczna:

- Zrozumienie wpływu diety na środowisko naturalne, w tym znaczenia diety niskoemisyjnej.
- Propagowanie świadomego podejścia do wyborów żywieniowych u klientów.

5. Promowanie zdrowia i ochrony środowiska:

- Umiejętność edukacji klientów w zakresie zdrowego i ekologicznego odżywiania.
- Wskazywanie korzyści zdrowotnych i środowiskowych wynikających z ograniczenia przetworzonych produktów.

6. Analiza i minimalizacja śladu węglowego:

- Wdrażanie zasad ograniczania emisji gazów cieplarnianych w dietach klientów.
- Optymalizacja wyborów produktów o niskim wpływie na środowisko.

7. Zastosowanie nowoczesnych technologii:

- Wykorzystanie sztucznej inteligencji (AI), takich jak ChatGPT, do analizy diet i planowania jadłospisów przyjaznych środowisku.
- Automatyzacja procesów analitycznych i planowania diety z myślą o efektywności zasobowej.

8. Odpowiedzialność społeczna w pracy dietyki:

- Propagowanie odpowiedzialności społecznej w zakresie zdrowego i zrównoważonego odżywiania.
- Wspieranie zielonej gospodarki przez promowanie odpowiedzialnej konsumpcji żywności.

9. Komunikacja proekologiczna:

- Skuteczne argumentowanie i przekonywanie klientów do wyborów ekologicznych w diecie.
- Promowanie zasad zrównoważonego odżywiania jako elementu budowania zdrowego stylu życia.

10. **Praktyczne zarządzanie dietami zgodnymi z ekologią:**

- Rozwiązywanie problemów żywieniowych klientów z uwzględnieniem aspektów ekologicznych.
- Planowanie działań edukacyjnych i kampanii zwiększających świadomość klientów na temat wpływu diety na środowisko.

11. **Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

- Wykorzystanie sztucznej inteligencji (AI), takich jak ChatGPT, do analizy diet i planowania jadłospisów przyjaznych środowisku.
- Automatyzacja procesów analitycznych i planowania dietetycznego z myślą o efektywności zasobowej.
- Korzystanie z aplikacji mobilnych do monitorowania postępów klientów i redukcji śladu węglowego.

-
1. Usługa szkoleniowa będzie realizowana wg. przelicznika godzin zegarowych
 2. Przerwy są wliczone w czas usługi rozwojowej.
 3. Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji w zawodzie: "Dietetyka i suplementacja z elementami zrównoważonego rozwoju" - Certyfikat kwalifikacji wydawany jest z dniem ostatniego dnia szkolenia.
 4. 50% czasu trwania usługi stanowią zajęcia praktyczne, co pozwala uczestnikom na zdobycie realnych umiejętności i doświadczenia w wykonywaniu zabiegów, każdy moduł prowadzony jest w formie praktyczno-teoretycznej.
 5. Proces walidacji uczestników jest niezależny od procesu szkoleniowego. Osoba prowadząca szkolenie nie bierze udziału w ocenie swoich kursantów w zakresie, którego nauczała. Kończącą walidację przeprowadza inna, niezależna osoba.
 6. Frekwencja: Uczestnik zobowiązany jest do udziału w minimum 80% czasu trwania usługi rozwojowej.
 7. Sposób potwierdzania obecności: Obecność jest potwierdzana na podstawie raportu logowań z platformy szkoleniowej.
 8. Uczestnik zobowiązuje się do posiadania kamery.
-

PRT:

- 3.3 - GOSPODAROWANIE ODPADAMI
- 3.6 - ZARZĄDZANIE ŚRODOWISKIEM
- 4.1 - TECHNOLOGIE TELEKOMUNIKACYJNE
- 4.2 TECHNOLOGIE INFORMACYJNE

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 22

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Wprowadzenie do szkolenia (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Martyna Zielińska	20-11-2026	08:00	08:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 22 Wprowadzenie do dietetyki i fizjologii metabolicznej (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Martyna Zielińska	20-11-2026	08:30	10:00	01:30
3 z 22 -	Przerwa	-	20-11-2026	10:00	10:30	00:30
4 z 22 Manipulacja makroskładnikami i znaczenie regeneracji (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Martyna Zielińska	20-11-2026	10:30	12:00	01:30
5 z 22 Mikroskładniki, antyoksydanty i ich rola w zdrowiu (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Martyna Zielińska	20-11-2026	12:00	13:30	01:30
6 z 22 -	Przerwa	-	20-11-2026	13:30	14:00	00:30
7 z 22 Tworzenie spersonalizowanych planów żywieniowych (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Martyna Zielińska	20-11-2026	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 22 Podsumowanie dnia pierwszego i wprowadzenie do dnia drugiego (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Martyna Zielińska	21-11-2026	08:00	08:30	00:30
9 z 22 Systemy żywieniowe i dieta roślinna (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Martyna Zielińska	21-11-2026	08:30	10:00	01:30
10 z 22 -	Przerwa	-	21-11-2026	10:00	10:30	00:30
11 z 22 Suplementacja wspierająca organizm (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Martyna Zielińska	21-11-2026	10:30	12:00	01:30
12 z 22 Dodatki do diety i ich znaczenie (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Martyna Zielińska	21-11-2026	12:00	13:30	01:30
13 z 22 -	Przerwa	-	21-11-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 22 Symulacje konsultacji dietetycznych (ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Martyna Zielińska	21-11-2026	14:00	16:00	02:00
15 z 22 Podsumowanie poprzednich dni i wprowadzenie do dnia trzeciego (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Martyna Zielińska	22-11-2026	08:00	08:30	00:30
16 z 22 Dieta a odporność i zdrowie jelit (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Martyna Zielińska	22-11-2026	08:30	10:00	01:30
17 z 22 -	Przerwa	-	22-11-2026	10:00	10:30	00:30
18 z 22 Nowoczesne technologie w dietetyce (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Martyna Zielińska	22-11-2026	10:30	12:00	01:30
19 z 22 Praktyczne aspekty diety zrównoważonej (Wykład, ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Martyna Zielińska	22-11-2026	12:00	13:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 22 -	Przerwa	-	22-11-2026	13:30	14:00	00:30
21 z 22 Konsultacje dietetyczne i podsumowanie (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Martyna Zielińska	22-11-2026	14:00	15:00	01:00
22 z 22 -	Walidacja	-	22-11-2026	15:00	16:00	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

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania ze zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto	256,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	208,33 PLN
W tym koszt walidacji brutto	984,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	800,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Martyna Zielińska

Martyna Zielińska, absolwentka Dietetyki Klinicznej na Akademii Krakowskiej, to dyplomowany dietetyk kliniczny specjalizujący się w kompleksowej opiece żywieniowej. W 2023r ukończyła szkolenie pt. "Zielone Kompetencje w Dietetyce - Zrównoważone Strategie Żywieniowe", poszerzając swoje umiejętności o aspekty związane z zrównoważonym żywieniem i ekologicznym podejściem do komponowania diet. W 2024r Ukończyła szkolenie pt. „Cyfrowe narzędzia w pracy biurowej i AI – efektywne zarządzanie dokumentacją i danymi”. Obecnie pracuje w firmie FITELITE oraz prowadzi własny gabinet MZ Dietetyka, oferując indywidualne konsultacje i spersonalizowane plany żywieniowe. Jej misją jest wspieranie pacjentów w osiągnięciu celów zdrowotnych poprzez profesjonalną opiekę dietetyczną i edukację żywieniową. Stale podnosi swoje kwalifikacje, uczestnicząc w szkoleniach branżowych, co pozwala jej stosować najnowsze, sprawdzone metody wspierające zdrowie pacjentów.

Jako trenerka przeprowadziła ponad 300 godzin szkoleniowych. Kluczowe kwalifikacje i doświadczenie prowadzącego zostały zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat. Trener stale podnosi swoje kwalifikacje, zdobywając nowe umiejętności.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają komplet profesjonalnych materiałów edukacyjnych, które obejmują zarówno materiały teoretyczne, jak i praktyczne. W skład zestawu wchodzi:

1. **Szczegółowe skrypty szkoleniowe** – zawierające wiedzę teoretyczną dotyczącą marketingu internetowego w social mediach
2. **Certyfikat ukończenia szkolenia** – potwierdzający zdobycie nowych kwalifikacji, który może być cennym dodatkiem do CV.

Dzięki temu uczestnicy będą mieli dostęp do kompleksowej wiedzy oraz narzędzi niezbędnych do samodzielnej pracy po zakończeniu szkolenia.

Warunki uczestnictwa

-

Informacje dodatkowe

W przypadku dofinansowania usługi szkoleniowej na poziomie co najmniej 70 jest zwolniona z podatku VAT.

Podstawa: §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2015, poz. 736)

Wynik walidacji przekazywany jest uczestnikowi w dniu jej przeprowadzenia, tj. w ostatnim dniu realizacji usługi. Certyfikat potwierdzający uzyskanie kwalifikacji wręczany jest uczestnikowi w ostatnim dniu realizacji usługi rozwojowej.

Usługa szkoleniowa będzie realizowana wg. przelicznika godzin zegarowych

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
- 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), czas trwania szkolenia przedstawiony jest w harmonogramie.

Kontakt



Wojciech Podlejski

E-mail w.podlejski@awdir.pl

Telefon (+48) 533 530 202