



Ewelina Łuczyńska  
FLOW



## Podstawy psychodietetyki.

Numer usługi 2025/03/01/45536/2590617

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 10.06.2025 do 14.06.2025

1 800,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                     | Styl życia / Dietetyka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Identyfikator projektu        | Kierunek - Rozwój                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Sposób dofinansowania         | wsparcie dla osób indywidualnych<br>wsparcie dla pracodawców i ich pracowników                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Grupa docelowa usługi         | <p>Szkolenie przeznaczone jest dla:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- wszystkich osób, które profesjonalnie zajmują się żywieniem człowieka i problemami związanymi z żywieniem w zdrowiu i chorobie, m.in. dla dietetyków, technologów żywności, trenerów personalnych, instruktorów fitness, psychologów i psychoterapeutów wspomagających dietetyków i lekarzy w leczeniu pacjentów z zaburzeniami odżywiania oraz wszystkich osób zainteresowanych psychologią żywienia,</li><li>- uczestników projektów: „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem” realizowanych przez WUP Kraków,</li><li>- uczestników projektu „Kierunek Rozwój” realizowanego przez WUP Toruń.</li></ul> |
| Minimalna liczba uczestników  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Maksymalna liczba uczestników | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Data zakończenia rekrutacji   | 09-06-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Forma prowadzenia usługi      | zdalna w czasie rzeczywistym                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Liczba godzin usługi          | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do udzielania samodzielnej pomocy osobom z problemami żywieniowymi o podłożu psychicznym.

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

| Efekty uczenia się                                                    | Kryteria weryfikacji                                             | Metoda walidacji                                      |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| posługuje się wiedzą z zakresu psychodietetyki w prawidłowym żywieniu | określa rolę psychodietetyki                                     | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                       | definiuje pojęcie psychodietetyki                                | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| rozpoznaje zaburzenia psychiczne związane z odżywianiem               | opisuje zaburzenia psychiczne związane z odżywianiem             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                       | określa przyczyny zaburzeń psychicznych związanych z odżywianiem | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| ma świadomość prawidłowego jedzenia                                   | opisuje style jedzenia                                           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                       | określa zasady prawidłowego jedzenia                             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?**

Zaświadczenie potwierdzające uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

Zaświadczenie potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Zaświadczenie potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

## Program

**1. Szkolenie dedykowane dla:**

- wszystkich osób, które profesjonalnie zajmują się żywieniem człowieka i problemami związanymi z żywieniem w zdrowiu i chorobie, m.in. dla dietetyków, technologów żywności, trenerów personalnych, instruktorów fitness, psychologów i psychoterapeutów wspomagających dietetyków i lekarzy w leczeniu pacjentów z zaburzeniami odżywiania oraz wszystkich osób zainteresowanych psychologią żywienia,
- uczestników projektów: „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem” realizowanych przez WUP Kraków,
- uczestników projektu „Kierunek Rozwój” realizowanego przez WUP Toruń.

**2. Warunki realizacji szkolenia:** szkolenie realizowane zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie zoom, samodzielne stanowiska komputerowe.

**3. Szkolenie nie wymaga wstępnego przygotowania.**

**4. Godzina zajęć jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min.,** w trakcie dwóch pierwszych dni zajęć przewidziano 15 minut przerwy, w trakcie trzeciego dnia zajęć przewidziano 30 minut przerwy (jest to zależne od ilości godzin szkoleniowych w poszczególnych dniach). Przerwa nie jest wliczona w czas trwania zajęć. W przypadku wystąpienia dodatkowych przerw czas trwania szkolenia zostanie wydłużony o czas dodatkowych przerw. W przypadku konieczności zrobienia wcześniejszej przerwy czas przerwy głównej zostanie skrócony o czas trwania wcześniejszej przerwy.

**5. Walidacja wiedzy i umiejętności uczestników:** test teoretyczny zamknięty on-line - pytania jednokrotnego wyboru z automatycznym generowaniem i udostępnianiem wyników.

**Ramowy program zajęć:**

**MODUŁ 1 – Wprowadzenie do psychodietetyki.**

- pojęcie psychodietetyki,
- psychodietetyk- predyspozycje, zadania i uprawnienia,

**MODUŁ 2- Podstawy psychologii istotne w diecie.**

- podstawowe pojęcia w psychologii,
- biologiczne, psychospołeczne i kulturowe funkcje jedzenia,
- style jedzenia i ich charakterystyka
- emocje, stres, motywacja,
- wyznaczanie celów i wizualizacja,

**Dzień 2**

**MODUŁ 3 -Świadomość ciała i elementy medytacji w diecie.**

- Metabolizm
- Świadomość i nieświadomość adaptacyjna w procesie odchudzania,
- podstawy medytacji w kontakcie z ciałem,
- świadome odczuwanie ciała,

- techniki relaksacyjne w momentach stresu,
- techniki oddechowe w stresie,

### Dzień 3

#### MODUŁ 4 -Zaburzenia psychiczne związane z odżywianiem,

- anoreksja,
- bulimia,
- ortoreksja,
- jedzenie kompulsywne,
- syndrom nocnego jedzenia,
- czynniki sprzyjające rozwojowi zaburzeń odżywiania,
- psychoterapia zaburzeń odżywiania,

#### MODUŁ 5 – Psychodietetyka.

- emocjonalna funkcja jedzenia,
- skala sytości,
- głód, ochota, zachcianka,
- przekonania i wyobrażenia na swój temat w procesie zmiany,
- etapy zmiany zachowania,
- blokady w procesie bycia szczupłym,
- tworzenie dzienniczka żywieniowego,
- rozpoznawanie sygnałów z ciała,
- rozpoznawanie myśli i przekonań związanych z dietą,
- badanie przeszłości związanej z odchudzaniem

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

| Przedmiot / temat zajęć                              | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 8<br>Wprowadzenie do psychodietetyki.            |                  |                       |                     |                     |               |
| Rozmowa na żywo,chat,współdzielenie ekranu,ćwiczenia | Iwona Pierzchała | 10-06-2025            | 17:00               | 18:00               | 01:00         |
| .                                                    |                  |                       |                     |                     |               |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                               | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>2 z 8</b> Podstawy psychologii istotne w diecie. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.          | Iwona Pierzchała | 10-06-2025            | 18:00               | 19:00               | 01:00         |
| <b>3 z 8</b> Podstawy psychologii istotne w diecie.cd. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.       | Iwona Pierzchała | 10-06-2025            | 19:15               | 21:00               | 01:45         |
| <b>4 z 8</b> Świadomość ciała i elementy medytacji w diecie. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia. | Iwona Pierzchała | 13-06-2025            | 17:00               | 19:00               | 02:00         |
| <b>5 z 8</b> Świadomość ciała i elementy medytacji w diecie. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia. | Iwona Pierzchała | 13-06-2025            | 19:15               | 21:00               | 01:45         |
| <b>6 z 8</b> Zaburzenia psychiczne związane z odżywianiem. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia..  | Iwona Pierzchała | 14-06-2025            | 08:00               | 12:00               | 04:00         |
| <b>7 z 8</b> Psychodietetyka. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.                                | Iwona Pierzchała | 14-06-2025            | 12:30               | 15:50               | 03:20         |

| Przedmiot / temat zajęć                                | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 8 z 8 Test walidujący on-line i udostępnienie wyników. | -          | 14-06-2025            | 15:50               | 16:00               | 00:10         |

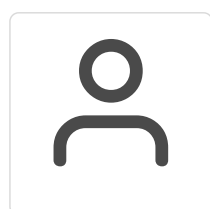
## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 800,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 800,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 90,00 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 90,00 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Iwona Pierzchała

Z wykształcenia technolog żywności, dietetyk, coach i trener kompetencji ogólnych. Ukończyła studia magisterskie na Uniwersytecie Warmińsko Mazurskim w Olsztynie (technologię żywności i żywienie człowieka) wraz z przygotowaniem pedagogicznym oraz podyplomowe studia zarządzania zasobami ludzkimi oraz informatykę.

Uwielbia pracę z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Prowadziła kwalifikacyjne kursy zawodowe. W ciągu ostatnich lat zrealizowała około 380 godzin szkoleniowych. Z zamiłowania instruktor dietetyki i suplementacji. Specjalizuje się w takich tematach jak: dietoterapia w jednostkach chorobowych, psychodietetyka, dietetyka sportowa i coaching dietetyczny. Nieustannie podnosi kwalifikacje zawodowe pozwalające na skuteczny proces nauczania. Odbiła takie kursy i szkolenia jak: Kurs kompetencji ogólnych: Master Personal Trainer, Trening Cross i Strategia żywieniowa, Diagnostyka laboratoryjna w dietetyce, Dietetyka i profilaktyka żywienia, Dietetyka sportowa, Instruktor dietetyki i suplementacji, Intendent w placówce oświatowej z elementami dietetyki, Edukator cukrzycy, Coaching dietetyczny, Dietetyka kliniczna, Dietoterapia w otyłości i nadwadze, Dietoterapia w chorobach nerek, Psychodietetyka, Doradca dietetyczny, Dekorowanie potraw, Techniki graficzne w owocach, Carving I stopnia, Carving II stopnia, Kurs barmański, Kurs baristyczny. Trener prowadzący usługę posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacje multimedialne, skrypty szkoleniowe.

## Warunki uczestnictwa

Udział w usłudze nie wymaga spełnienia żadnych dodatkowych warunków.

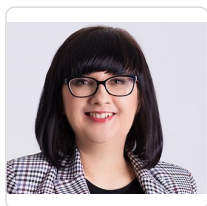
## Informacje dodatkowe

1. Firma szkoleniowo-doradcza posiada podpisaną umowę z WUP Kraków na realizację projektów: „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i „Nowy start w Małopolsce z EURESem”, a także z WUP Toruń na realizację projektu: „Kierunek-Rozwój”.
2. W przypadku chęci realizacji usługi w innej formie (szkolnie stacjonarne, szkolnie zdalne w czasie rzeczywistym, szkolenie zamknięte) lub innym terminie – zapraszamy do kontaktu w celu omówienia możliwych opcji realizacji szkolenia.
3. Po zakończonym szkoleniu uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.
4. Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

## Warunki techniczne

Szkolenie realizowane za pomocą platformy zoom. Wymagania techniczne sprzętu: procesor 2-rdzeniowy 2 GHz; 2 GB pamięci RAM; system operacyjny Windows 8 lub nowszy, MAC OS wersja 10.13; przeglądarka internetowa Google Chrome, Mozilla Firefox lub Safari; stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps. Link dostępowy przesyłany uczestnikom na minimum dwa dni przed rozpoczęciem szkolenia. Ważność linku obejmuje czas usługi.

## Kontakt



**Ewelina Łuczyńska**

**E-mail** [kontakt@flow-szkolenia24.pl](mailto:kontakt@flow-szkolenia24.pl)

**Telefon** (+48) 693 875 253