



Ewelina Łuczyńska
FLOW

★★★★★ 4,8 / 5

1 241 ocen

Podstawy psychodietetyki. Szkolenie.

Numer usługi 2025/07/03/45536/2855019

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 15.10.2025 do 16.10.2025

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
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest 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.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	14-10-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	20
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo-Rozwojowych SUS 3.0

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?

TAK

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

TAK

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

TAK

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: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Wprowadzenie do psychodietetyki. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleta	15-10-2025	09:00	10:00	01:00
2 z 6 Podstawy psychologii istotne w diecie. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleta	15-10-2025	10:00	13:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 6 Świadomość ciała i elementy medytacji w diecie. Rozmowa na żywo, chat, wspólne dzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleń	15-10-2025	13:30	17:00	03:30
4 z 6 Zaburzenia psychiczne związane z odżywianiem. Rozmowa na żywo, chat, wspólne dzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleń	16-10-2025	09:00	13:00	04:00
5 z 6 Psychodietetyka. Rozmowa na żywo, chat, wspólne dzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleń	16-10-2025	13:30	16:50	03:20
6 z 6 Test walidujący online i udostępnienie wyników.	-	16-10-2025	16:50	17:00	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

Sabina Gawleta

Z wykształcenia dietetyk kliniczny. Ukończyła studia licencjackie w Wyższej Szkole Zawodowej w Opolu na kierunku dietetyka (obecnie Uniwersytet Opolski), jest również „Psychodietetykę w praktyce” w Instytucie Psychodietetyki we Wrocławiu, a także kurs „Persolog”, aby jeszcze skuteczniej porozumiewać się z pacjentami. Od 6 lat pracuje z pacjentami klinicznymi oraz z osobami wymagającymi redukcji masy ciała. W swojej pracy wykorzystuje zarówno wiedzę o metabolizmie człowieka, jak i wiedzę z zakresu psychodietetyki. Stosując holistyczne podejście ułatwia pacjentom uzyskanie określonych celów terapii. Od 2020 roku prowadzi własną poradnię Holimed Dietetyka – w ramach tej działalności udziela konsultacji w zakresie dietetyki i pracuje indywidualnie z pacjentami klinicznymi ze schorzeniami typu nadciśnienie, insulinooporność, niedoczynność tarczycy, Hashimoto, zespół policystycznych jajników, endometrioza, a także tworzy spersonalizowane plany żywieniowe, rozpisuje zalecenia żywieniowe, suplementacyjne oraz co do stylu życia w danych jednostkach chorobowych, wspiera pacjentów w redukcji masy ciała oraz wprowadzaniu zdrowych nawyków żywieniowych. Od początku działania poradni pomogła ponad 200 osobom. Już podczas studiów prowadziła warsztaty dla dzieci i dorosłych na temat zdrowego odżywiania, a przez ubiegłe 3 lata przeprowadziła ponad 150 godzin szkoleniowych na tematy związane z odchudzaniem, suplementacją, prewencją chorób dietozależnych oraz profilaktyki raka jelita grubego

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



Martyna Wójsik

E-mail martyna.wojsik.flow@gmail.com

Telefon (+48) 512 093 957