



TRAINING GROUP
Sp. z o.o.

★★★★★ 4,5 / 5

116 ocen

Psychodietetyka

Numer usługi 2025/07/31/162229/2914357

📍 Starachowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 18.09.2025 do 21.09.2025

5 200,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

162,50 PLN brutto/h

162,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest przeznaczone dla wszystkich, którzy chcą lepiej zrozumieć związek między psychiką a jedzeniem – bez względu na wykształcenie czy doświadczenie. Skorzystają z niego zarówno osoby pracujące zawodowo w obszarze zdrowia (dietetycy, psycholodzy, terapeuci, trenerzy, lekarze), jak i ci, którzy dopiero zaczynają swoją drogę i chcą świadomie wspierać innych lub samych siebie. Program jest tak zaplanowany, aby był wartościowy zarówno dla profesjonalistów, jak i osób prywatnych – rodziców, studentów, osób w trakcie zmiany zawodowej czy tych, którzy po prostu chcą lepiej zrozumieć siebie, swoje nawyki i mechanizmy jedzenia. Nie wymagamy wcześniejszego przygotowania – wystarczy ciekawość i gotowość do refleksji.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

3

Data zakończenia rekrutacji

17-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

32

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przekazanie uczestnikom praktycznej wiedzy z zakresu psychodietetyki, która pozwoli lepiej rozumieć psychologiczne mechanizmy stojące za zachowaniami żywieniowymi. Uczestnicy nauczą się rozróżniać głód fizjologiczny od emocjonalnego, zrozumieją, jak stres, emocje, przekonania i nawyki wpływają na jedzenie oraz jak wspierać siebie lub innych w trwałej zmianie stylu życia. Szkolenie rozwija umiejętności prowadzenia rozmów psychodietetycznych, pracy z oporem i motywacją.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia podstawowe mechanizmy regulujące zachowania żywieniowe.	– Wybiera poprawne odpowiedzi dotyczące różnic między głodem fizjologicznym a emocjonalnym. – Identyfikuje wpływ emocji i stresu na wybory żywieniowe w pytaniach zamkniętych.	Test teoretyczny
Uczestnik identyfikuje objawy wybranych zaburzeń odżywiania.	– Wskazuje prawidłowe objawy anoreksji, bulimii i kompulsywnego objadania się spośród podanych opcji. – Prawidłowo klasyfikuje zaburzenia na podstawie krótkich opisów przypadków.	Test teoretyczny
Uczestnik wskazuje elementy skutecznego planu zmiany nawyków żywieniowych.	– Ocenia poprawność kolejności etapów zmiany zachowania (np. model Prochaski). – Wybiera trafne techniki pracy z nawykami spośród możliwych opcji	Test teoretyczny
Uczestnik rozpoznaje znaczenie przekonań i emocji w procesie odchudzania.	– Zaznacza poprawne stwierdzenia dotyczące wpływu myśli i emocji na zachowania żywieniowe. – Wskazuje błędne i prawdziwe przekonania żywieniowe w pytaniach typu prawda/fałsz.	Test teoretyczny
Uczestnik definiuje pojęcia związane z psychodietetyką, uważnością i jedzeniem intuicyjnym.	– Dopasowuje definicje do pojęć (np. głód emocjonalny, mindful eating, dialog motywujący). – Rozpoznaje zastosowania wybranych technik w konkretnych sytuacjach.	Test teoretyczny

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: Wprowadzenie do psychodietetyki i podstawy psychologii jedzenia

1. Psychodietetyka – czym jest i gdzie znajduje zastosowanie

- Definicja i zakres psychodietetyki.
- Różnice między dietetyką a psychodietetyką.
- Rola psychodietetyka w pracy z pacjentem.

2. Mechanizmy regulujące jedzenie – głód fizjologiczny vs. głód emocjonalny

- Różnice między fizycznym a emocjonalnym apetytem.
- Rozpoznawanie i ocena sygnałów głodu i sytości.
- Emocjonalne powody jedzenia – jak i dlaczego jedzenie staje się regulatorem emocji.

3. Psychologia jedzenia – uwarunkowania zachowań żywieniowych

- Wpływ emocji, stresu i nastroju na wybory żywieniowe.
- Mechanizmy nagrody i uzależnienia od jedzenia.
- Znaczenie środowiska, nawyków i dostępności jedzenia.

4. Obraz ciała i relacja z jedzeniem

- Kształtowanie się obrazu ciała.
- Wpływ mediów, wychowania i przekonań kulturowych.
- Praca z negatywnym obrazem ciała i akceptacją siebie.

2: Zaburzenia odżywiania i podejście psychoterapeutyczne

1. Zaburzenia odżywiania – charakterystyka i objawy

- Anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się.
- Kryteria diagnostyczne i sygnały ostrzegawcze.
- Różnice między zaburzeniami a "niezdrowymi" nawykami.

2. Psychologiczne aspekty odchudzania i diet

- Dlaczego diety często nie działają – błędne koło restrykcji i kompensacji.
- Efekt jo-jo i psychologiczne koszty diet.
- Jak budować trwałą zmianę nawyków zamiast wprowadzać kolejne diety.

3. Techniki pracy psychologicznej z pacjentem z trudnościami żywieniowymi

- Motywacja wewnętrzna vs. zewnętrzna.
- Praca z ambiwalencją i oporem.
- Podstawowe narzędzia z terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) i dialogu motywującego.

4. Uważność (mindfulness) i jedzenie intuicyjne

- Zasady uważnego jedzenia (mindful eating).
- Jedzenie intuicyjne – czym jest i jak może wspierać zdrowie.
- Ćwiczenia rozwijające świadomość ciała i sygnałów jedzenia.

3. Praca z pacjentem psychodietetycznym – praktyka i strategie interwencji

1. Wywiad psychodietetyczny – jak zbierać informacje i diagnozować problem

- Kluczowe pytania w wywiadzie psychodietetycznym.
- Jak rozpoznać emocjonalne podłoże problemów z jedzeniem.

- Budowanie relacji i zaufania z pacjentem.
2. **Planowanie zmiany – etapy zmiany zachowań żywieniowych**
- Model Prochaski i DiClemente – etapy zmiany.
 - Dobieranie interwencji do gotowości pacjenta.
 - Wyznaczanie realistycznych celów i wspieranie trwałej zmiany.
3. **Praca nad nawykami – budowanie nowych i wygaszanie starych**
- Jak powstają nawyki żywieniowe.
 - Strategie zmiany nawyków oparte na analizie bodziec–reakcja–nagroda.
 - Wzmacnianie pozytywnych zachowań i radzenie sobie z nawrotami.
4. **Case studies i scenki – praca warsztatowa**
- Analiza przypadków pacjentów z różnymi problemami.
 - Rozpoznawanie błędów w komunikacji z pacjentem.
 - Praktyczne ćwiczenia: odgrywanie ról, omawianie interwencji.

4. Podstawy dietytyki + integracja psychodietetyki z praktyką żywieniową

1. **Podstawy racjonalnego żywienia – przegląd aktualnych zaleceń**
- Zasady zdrowego odżywiania wg WHO i instytucji krajowych.
 - Makro- i mikroskładniki – podstawowe informacje.
 - Czytanie etykiet i edukacja żywieniowa pacjentów.
2. **Mity dietetyczne i ich wpływ na zachowania żywieniowe**
- Przegląd popularnych mitów żywieniowych.
 - Jak mity wpływają na decyzje pacjentów.
 - Sposoby pracy z przekonaniami dotyczącymi jedzenia.
3. **Psychodietetyczne podejście do planowania jadłospisów i zaleceń**
- Jak dopasować zalecenia do potrzeb psychicznych pacjenta.
 - Elastyczność w planowaniu – unikanie skrajności i restrykcji.
 - Współpraca między dietetykiem a psychologiem/terapeutą.
4. **Podsumowanie szkolenia i refleksja**
- Omówienie kluczowych wniosków.
 - Planowanie własnego rozwoju jako psychodietetyki.
 - Praca własna i supervizja w zawodzie.

1 godzina= 45 minut zajęć dydaktycznych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 dzień 1	Aleksandra Szary	18-09-2025	08:00	14:00	06:00
2 z 4 dzień 2	Aleksandra Szary	19-09-2025	08:00	14:00	06:00
3 z 4 dzień 3	Aleksandra Szary	20-09-2025	08:00	14:00	06:00
4 z 4 dzień 4	Aleksandra Szary	21-09-2025	08:00	14:00	06:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	162,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	162,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Szary

Aleksandra Szary – dietetyk kliniczny, psychodietetyk, trener personalny, pedagog z wieloletnim doświadczeniem edukacyjnym. Od ponad 5 lat aktywnie prowadzi szkolenia, warsztaty i konsultacje z zakresu dietetyki, psychodietetyki i zdrowego stylu życia. Pracowała jako edukator, trener oraz dietetyk w wielu instytucjach edukacyjnych, sportowych i zdrowotnych. Prowadzi własną firmę DIETETYK&PSYCHODIETETYK, gdzie na co dzień wspiera pacjentów w procesie zmiany nawyków żywieniowych, pracując z ciałem i psychiką w ujęciu holistycznym. Ukończyła studia pedagogiczne, a obecnie kontynuuje studia z dietetyki klinicznej. Jej podejście łączy wiedzę praktyczną i terapeutyczną, co przekłada się na wysoką skuteczność i zaangażowanie w pracy szkoleniowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypt w wersji elektronicznej

Informacje dodatkowe

- Zaakceptowano Regulamin dla instytucji szkoleniowych
- 1 godzina = 45 min zajęć dydaktycznych
- Przerwy **nie wliczają** się do czasu trwania szkolenia

Adres

ul. Aleja Niepodległości 63
27-200 Starachowice

woj. świętokrzyskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Eliza Romańska

E-mail factory.szkolenia@gmail.com

Telefon (+48) 735 040 262