



## Psychodietetyka w praktyce – kurs od podstaw (dla początkujących)

Numer usługi 2026/02/03/143000/3304199

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Dietetyk Paweł  
Horowski

★★★★★ 4,9 / 5

4 oceny

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 30.05.2026 do 21.06.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Dietetyka
<b>Identyfikatory projektów</b>	FELB.06.03-IZ.00-0003/24 ZIPH, FELB.06.08-IZ.00-0083/24, Akademia HR, FELB.06.08-IZ.00-0088/24, FELB.06.08-IZ.00-0097/24
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Szkolenie adresowane jest do osób dorosłych, które pracują lub planują pracę z klientami/pacjentami w obszarze żywienia, zmiany nawyków i edukacji zdrowotnej oraz chcą poszerzyć kompetencje o elementy psychodietetyki (m.in. dietetyków, studentów kierunków żywieniowych, trenerów personalnych, edukatorów zdrowia, fizjoterapeutów, pielęgniarek, lekarzy, psychologów oraz psychoterapeutów). Szkolenie jest również odpowiednie dla osób prowadzących konsultacje, warsztaty prozdrowotne i chcących lepiej rozumieć mechanizmy zachowań żywieniowych, motywacji i pracy z oporem.</p> <p>Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszej wiedzy ani doświadczenia zawodowego-kurs przeznaczony jest również dla osób początkujących.</p> <p>Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Kierunek Rozwój, Strefa Transformacji, Łódzkie Bony Rozwojowe, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe oraz „Małopolski pociąg do kariery” i/lub „Nowy start w Małopolsce z EURESem” (nr usługi: 2026/02/03/143000/3304194).</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	10
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	29-05-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	30

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestnika do samodzielnej analizy zachowań żywieniowych oraz doboru adekwatnych strategii psychodietetycznych w oparciu o aktualną wiedzę naukową, modele motywacji, dialog motywujący oraz holistyczne podejście uwzględniające sen, stres, gospodarkę hormonalną, aktywność fizyczną i zasady Evidence-Based Medicine (EBM).

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wprowadzenie do psychodietetyki – charakteryzuje zakres psychodietetyki oraz identyfikuje czynniki psychologiczne i środowiskowe wpływające na zachowania żywieniowe.	Poprawnie wskazuje elementy podejścia psychodietetycznego oraz rozpoznaje czynniki wpływające na zachowania żywieniowe na podstawie opisów sytuacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Style jedzenia – rozróżnia style jedzenia oraz klasyfikuje je na podstawie opisu przypadku.	Poprawnie przyporządkowuje opis zachowań do właściwego stylu jedzenia i wskazuje cechy różniące w pytaniach sytuacyjnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
EBM i mity żywieniowe – odróżnia podejście Evidence-Based Medicine od opinii niemających podstaw naukowych oraz identyfikuje najczęstsze mity żywieniowe.	Poprawnie rozpoznaje wiarygodne i niewiarygodne źródła oraz identyfikuje mity żywieniowe w zadanych przykładach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Holistyczne podejście do pacjenta – analizuje opis przypadku, uwzględniając sen, stres, aktywność fizyczną oraz podstawowe wyniki badań.	Poprawnie wskazuje kluczowe obszary do uwzględnienia w analizie oraz interpretuje podstawowe informacje z opisu przypadku i wyników badań w pytaniach sytuacyjnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rola psychodietetyka w systemie ochrony zdrowia (NFZ) – wskazuje rolę psychodietetyka w systemie ochrony zdrowia oraz możliwości współpracy interdyscyplinarnej.	Poprawnie wskazuje zadania psychodietetyka oraz przykłady współpracy interdyscyplinarnej w opisanych sytuacjach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Terapia ACT w psychodietetyce – identyfikuje elementy terapii ACT oraz dobiera adekwatne narzędzia do opisanego problemu.	Poprawnie rozpoznaje elementy ACT oraz dobiera właściwe narzędzia do scenariusza problemu w pytaniach sytuacyjnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Motywacja i zmiana nawyków – dobiera strategię wspierającą zmianę nawyków żywieniowych w oparciu o modele motywacji i cele SMART.	Poprawnie dobiera strategię zmiany nawyków oraz formułuje poprawne cele SMART na podstawie opisu sytuacji w pytaniach problemowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zaburzenia odżywiania – rozróżnia podstawowe zaburzenia odżywiania oraz ocenia granice własnych kompetencji zawodowych.	Poprawnie rozpoznaje objawy i typ zaburzenia w opisach przypadków oraz wskazuje sytuacje wymagające przekierowania do właściwego specjalisty.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dialog motywujący – rozpoznaje etapy i procesy dialogu motywującego oraz dobiera adekwatne reakcje w scenariuszu rozmowy.	Poprawnie identyfikuje etapy/procesy dialogu motywującego oraz wybiera adekwatne reakcje w zadanych scenariuszach rozmów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

## 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 usługi szkoleniowej

**Czas trwania:** 30 godzin dydaktycznych, w tym 7 h teoretycznych oraz 23 h warsztatowe (22,5 godziny zegarowe zajęć dydaktycznych w tym na ostatnich zajęciach walidacja efektów kształcenia w formie testu wiedzy trwający 15 minut. Walidacja wliczona w cenę oraz czas trwania usługi).

**Podstawa zaliczenia:**

Uczestnictwo w minimum 80% godzin dydaktycznych oraz uzyskanie pozytywnego wyniku (min. 70% poprawnych odpowiedzi) z automatycznego testu wiedzy weryfikującego efekty uczenia się.

#### Dni odbywania się zajęć:

Wybrane dni w tygodniu oraz weekendy (soboty i/lub niedziele).

#### Informacja organizacyjna:

Organizator szkolenia zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w programie usługi szkoleniowej, z zachowaniem liczby godzin oraz zakresu merytorycznego.

#### Program szkolenia:

Numer modułu	Nazwa modułu/Tematyka	Liczba godz. zajęć teoretycznych	Liczba godz. zajęć warsztatowych (analiza przypadków, scenariusze)	Dzień
1	<b>Wprowadzenie do psychodietetyki</b> <ul style="list-style-type: none"><li>definicja psychodietetyki i jej znaczenie w pracy dietetyka</li><li>hulistyczne spojrzenie na pacjenta</li><li>czynniki psychologiczne i środowiskowe wpływające na zachowania żywieniowe</li></ul>	1	3	1
2	<b>Style jedzenia</b> <ul style="list-style-type: none"><li>styl przedziałowy</li><li>styl punktowy</li></ul>		1	
3	<b>Medycyna oparta na faktach naukowych i najczęstsze mity żywieniowe w psychodietetyce</b> <ul style="list-style-type: none"><li>jak korzystać z aktualnych badań naukowych w analizie przypadków i łączyć je z sytuacją, stylem życia i możliwościami danej osoby</li><li>omówienie popularnych przekonań pacjentów</li></ul>	1	4	2

4	<p><b>Holistyczne podejście do pacjenta</b></p> <p><b>2.1 Gospodarka hormonalna</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rula hormonów w regulacji apetytu i masy ciała</li> </ul> <p><b>2.2 Sen i regeneracja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sen jako fundament kontroli łaknienia</li> <li>• higiena snu – rekomendacje omawiane na przykładach</li> </ul> <p><b>2.3 Aktywność fizyczna</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aktywność jako element interwencji żywieniowej</li> <li>• analiza sposobów ustalania realnych celów ruchowych</li> </ul> <p><b>2.4 Badania diagnostyczne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak czytać podstawowe wyniki badań</li> </ul>	1	3	3
5	<p><b>Rola psychodietetyka w systemie ochrony zdrowia (NFZ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• miejsce psychodietetyka w opiece koordynowanej i programie „Moje Zdrowie”</li> </ul>		1	
6	<p><b>Terapia ACT w pracy psychodietetyka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podstawy terapii akceptacji i zaangażowania</li> <li>• akceptacja i zaangażowanie w zmianie nawyków</li> <li>• uważne jedzenie (mindful eating)</li> <li>• omówienie i analiza technik oddechowych oraz strategii radzenia sobie z zachcianką</li> <li>• motywacja zewnętrzna i wewnętrzna</li> <li>• analiza pracy z wartościami na przykładach</li> <li>• fuzja i dyfuzja poznawcza</li> </ul>	1	4	4

7	<p><b>Motywacja i zmiana nawyków</b></p> <p><b>6.1 Motywacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• model HAPA</li> <li>• modele motywacji i ich zastosowanie u pacjentów</li> </ul> <p><b>6.2 Kształtowanie nawyku żywieniowego i samokontrola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• świadomość własnych wyborów żywieniowych i monitorowanie zachowania</li> <li>• planowanie posiłków i wyznaczanie realistycznych celów</li> <li>• rozróżnianie głodu fizjologicznego od emocjonalnego</li> <li>• konsekwentne działanie i odporność na pokusy</li> <li>• utrzymywanie motywacji i pozytywnego nastawienia</li> </ul> <p><b>6.3 Metoda SMART</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak pisać cele, które są realistyczne i osiągalne</li> </ul> <p><b>6.4 Zasada 90/10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• elastyczne podejście do diety</li> <li>• jak uczyć pacjenta odpuszczania bez wyrzutów sumienia</li> </ul> <p><b>6.5 Analiza czynników wspierających utrzymanie zmiany nawyków w dłuższej perspektywie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• systemy podtrzymujące</li> <li>• praca nad relacjami w rodzinie i otoczeniu</li> <li>• monitorowanie i wzmacnianie postępów</li> </ul>	1	4	5
---	---	---	---	---

8	<b>Zaburzenia odżywiania</b>  <b>8.1 Jak Pokonać objadanie się</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• program samopomocy</li> </ul> <b>8.2 Krótka charakterystyka zaburzeń odżywiania</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• anoreksja</li> <li>• bulimia</li> <li>• ortoreksja</li> </ul>	1	2	
9	<b>Analiza procesów dialogu motywującego na scenariuszach</b>  <b>Duch dialogu motywującego</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• partnerstwo</li> <li>• akceptacja</li> <li>• współczucie</li> <li>• wywoływanie</li> </ul> <b>Kluczowe Procesy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• angażowanie</li> <li>• ukierunkowywanie</li> <li>• wywoływanie</li> <li>• planowanie</li> </ul>	0,75	1	6
10	<b>Walidacja efektów kształcenia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</li> </ul>	0,25		6

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> Wprowadzenie do psychodietetyki + Style jedzenia - 5 godz. (1T + 4W)	PAWEŁ HOROWSKI	30-05-2026	16:00	19:45	03:45
<b>2 z 7</b> Medycyna oparta na faktach naukowych i mity żywieniowe – 5 godz. (1T + 4W)	PAWEŁ HOROWSKI	31-05-2026	16:00	19:45	03:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 7</b> Holistyczne podejście do pacjenta + Rola psychodietetyka w systemie ochrony zdrowia (NFZ) - 5 godz. (1T + 4W)	PAWEŁ HOROWSKI	13-06-2026	16:00	19:45	03:45
<b>4 z 7</b> Terapia ACT w pracy psychodietetyka – 5 godz. (1T + 4W)	PAWEŁ HOROWSKI	14-06-2026	16:00	19:45	03:45
<b>5 z 7</b> Motywacja i zmiana nawyków – 5 godz. (1T + 4W)	PAWEŁ HOROWSKI	20-06-2026	16:00	19:45	03:45
<b>6 z 7</b> Zaburzenia odżywiania + Dialog motywujący w praktyce dietetyka - 4,75 godz. (1,75T + 3W)	PAWEŁ HOROWSKI	21-06-2026	16:00	19:30	03:30
<b>7 z 7</b> Walidacja efektów kształcenia 0,25 godz. (test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie)	PAWEŁ HOROWSKI	21-06-2026	19:30	19:45	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### PAWEŁ HOROWSKI

mgr inż. Paweł Horowski – dietetyk, psychodietetyk i trener z wieloletnim doświadczeniem. Absolwent studiów II stopnia z dietetyki oraz I stopnia z technologii żywności. Ukończył studia podyplomowe z psychodietetyki, dietetyki pediatrycznej i zarządzania jakością oraz Studium Dialogu Motywującego. Zrealizował ponad 11 000 konsultacji i 967 h szkoleń. Właściciel firmy Dietetyk Paweł Horowski oraz Akademii PROGRESJA, działa w systemie ISO 9001:2015 i we współpracy z Fundacją My PS (walidacja ZRK). Prowadzący posiada aktualne doświadczenie zawodowe i szkoleniowe zdobywane w ciągu ostatnich 5 lat (2020–2025). Osoba prowadząca zajęcia.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje:

- materiały dydaktyczne (prezentacje, mini-skrypt)
- zestaw ćwiczeń praktycznych,
- certyfikat ukończenia szkolenia z wykazem efektów uczenia się.

### Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane jest w całości w formule zdalnej w czasie rzeczywistym przez Dietetyk Paweł Horowski-Akademia PROGRESJA.

1 h dydaktyczna = 45 minut.

Szkolenie obejmuje 30 h dydaktycznych, co odpowiada 22,5 h zegarowym.

Każde 5 h dydaktycznych realizowane jest w jednym dniu zajęciowym i zawiera jedną przerwę 15 minut.

Po ukończeniu kursu uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.

Warunkiem uzyskania certyfikatu ukończenia szkolenia jest uczestnictwo w minimum 80% h dydaktycznych.

Frekwencja potwierdzana jedną z metod: lista obecności, raport aktywności/logowania z platformy MS Teams/Zoom, zrzuty ekranu, nagrania.

Walidacja efektów uczenia się realizowana jest w formie automatycznego testu wiedzy, bez udziału osoby prowadzącej szkolenie.

Usługa zwolniona z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT.

Cena podana w karcie usługi jest ceną końcową uczestnika.

Zaakceptowano Regulamin dla instytucji szkoleniowych.

# Warunki techniczne

Zajęcia są prowadzone zdalnie w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platform do wideokonferencji, takich jak: Teams lub Zoom.

Nie jest wymagane instalowanie płatnego oprogramowania.

Szkolenie prowadzone zdalnie w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platform MS Teams lub Zoom. Najpóźniej na 1 dzień dni przed rozpoczęciem szkoleniem Uczestnicy otrzymają dane do logowania (login i hasło wraz z instrukcją).

Teams: <https://microsoft.com/microsoft-teams>

Alternatywnie Zoom: <https://zoom.us>

Wymagania sprzętowe: komputer/laptop z kamerą i mikrofonem, stabilne łącze internetowe (min. 5 Mb/s), przeglądarka Chrome/Edge/Brave.

Materiały szkoleniowe udostępniane w wersji elektronicznej (PDF).

## Kontakt



**PAWEŁ HOROWSKI**

**E-mail** [pawel@dietetyk-horowski.pl](mailto:pawel@dietetyk-horowski.pl)

**Telefon** (+48) 501 473 102