



## Psychodietetyka i emocjonalne jedzenie w życiu i w środowisku pracy – jak odzyskać kontrolę nad jedzeniem- cyfrowe narzędzia zmiany nawyków żywieniowych i zielone podejście do stylu życia

5 000,00 PLN brutto  
 5 000,00 PLN netto  
 250,00 PLN brutto/h  
 250,00 PLN netto/h  
 81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

"DOTYK URODY"

MARTA

WAWRZYCZEK

★★★★★ 4,7 / 5

4 oceny

Numer usługi 2026/03/18/205046/3416997

📍 Jaworze

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 20:00 h

📅 24.05.2026 do 25.05.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Dietetyka
<b>Identyfikatory projektów</b>	Małopolski Pociąg do kariery, Nowy start w Małopolsce z EURESEM
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych rozwijaniem kompetencji w zakresie świadomego kształtowania nawyków żywieniowych oraz budowania zdrowej relacji z jedzeniem w codziennym życiu i środowisku pracy.</p> <p>Szkolenie przeznaczone jest zarówno dla osób prywatnych, jak i pracowników różnych sektorów gospodarki, których styl pracy, tempo życia lub wysoki poziom stresu mogą wpływać na sposób odżywiania oraz utrwalanie niekorzystnych nawyków żywieniowych.</p> <p>Usługa może być realizowana również w ramach programów wellbeing pracowników oraz działań pracodawców ukierunkowanych na wspieranie zdrowia, dobrostanu oraz efektywności pracy zespołów. Szkolenie znajduje szczególne zastosowanie w środowiskach pracy wymagających wysokiej koncentracji, pracy umysłowej oraz odporności na stres, takich jak sektor usług, administracja, kancelarie, kadra menedżerska oraz pracownicy biurowi.</p> <p>Program skierowany do osób chcących poprawić swoje nawyki żywieniowe, nauczyć się radzenia sobie z emocjami</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	10
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	18-05-2026

<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	20
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego analizowania i kształtowania nawyków żywieniowych oraz wdrażania działań wspierających zmianę stylu życia w życiu codziennym i środowisku pracy. Uczestnik rozpoznaje mechanizmy emocjonalnego jedzenia, planuje działania, wykorzystuje narzędzia cyfrowe do monitorowania diety oraz stosuje zasady ograniczania marnowania żywności.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Uczestnik charakteryzuje podstawowe mechanizmy psychologiczne wpływające na zachowania żywieniowe oraz wyjaśnia rolę emocji, stresu i stylu życia w kształtowaniu nawyków żywieniowych.	Uczestnik omawia różnicę między głodem fizjologicznym a emocjonalnym	Test teoretyczny
	Uczestnik wskazuje czynniki psychologiczne wpływające na sposób odżywiania	Test teoretyczny
	Uczestnik opisuje podstawowe założenia psychodietetyki oraz znaczenie zdrowych nawyków żywieniowych	Test teoretyczny
Wiedza: Uczestnik wyjaśnia znaczenie zrównoważonego stylu życia oraz rolę technologii cyfrowych wspierających monitorowanie nawyków żywieniowych.	Uczestnik wskazuje zasady racjonalnego planowania żywienia	Test teoretyczny
	Uczestnik omawia sposoby ograniczania marnowania żywności	Test teoretyczny
	Uczestnik opisuje możliwości wykorzystania aplikacji cyfrowych do monitorowania diety	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności: : Uczestnik analizuje własne nawyki żywieniowe oraz identyfikuje czynniki wpływające na sposób odżywiania.	Uczestnik rozpoznaje sytuacje sprzyjające jedzeniu emocjonalnemu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik analizuje swoje dotychczasowe nawyki żywieniowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik identyfikuje czynniki wpływające na wybory żywieniowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętności: Uczestnik planuje działania wspierające zmianę nawyków żywieniowych z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych.	Uczestnik planuje działania wspierające zmianę nawyków żywieniowych z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik wykorzystuje narzędzia cyfrowe do monitorowania diety	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik wskazuje strategie utrwalania zdrowych nawyków	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kompetencje społeczne: Uczestnik wykazuje gotowość do wprowadzania zmian w stylu życia oraz stosowania zasad zrównoważonego podejścia do żywienia.	Uczestnik wykazuje gotowość do wprowadzania zmian w stylu życia oraz stosowania zasad zrównoważonego podejścia do żywienia.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uczestnik podejmuje działania sprzyjające ograniczeniu marnowania żywności oraz deklaruje stosowanie zasad zdrowego stylu życia w życiu codziennym i środowisku pracy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

## 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

Usługa rozwojowa wpisuje się w obszary technologiczne wskazane w **Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030 (RSI)** oraz w **Programie Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego na lata 2019–2030**.

Szkolenie wspiera rozwój kompetencji w obszarze:

**Technologii informacyjno-komunikacyjnych (ICT)** – poprzez wykorzystanie narzędzi cyfrowych wspierających analizę nawyków żywieniowych, planowanie posiłków oraz monitorowanie stylu życia z wykorzystaniem aplikacji mobilnych i narzędzi cyfrowych służących do prowadzenia elektronicznych dzienników żywieniowych.

**Technologii dla zrównoważonego rozwoju (zielona gospodarka)** – poprzez rozwijanie kompetencji związanych ze świadomym planowaniem żywienia, ograniczaniem marnowania żywności, racjonalnym gospodarowaniem zasobami oraz stosowaniem zasad zrównoważonego stylu życia.

Szkolenie przyczynia się do wzrostu świadomości uczestników w zakresie odpowiedzialnej konsumpcji żywności oraz wykorzystania nowoczesnych narzędzi cyfrowych wspierających zdrowy styl życia, co wpisuje się w kierunki transformacji społeczno-gospodarczej regionu.

Zdobyta wiedza i umiejętności mogą być wykorzystywane zarówno w życiu prywatnym, jak i w środowisku pracy, wspierając budowanie zdrowych nawyków żywieniowych, poprawę samopoczucia oraz rozwój świadomego stylu życia.

Uczestnik szkolenia jest przygotowany do pełnienia w organizacji roli osoby koordynującej lub wspierającej działania zespołu w obszarze kształtowania zdrowych nawyków oraz dobrostanu pracowników, w tym również w roli menedżera lub osoby odpowiedzialnej za wdrażanie inicjatyw prozdrowotnych w miejscu pracy.

Zdobyte kompetencje umożliwiają inicjowanie działań edukacyjnych, wspieranie pracowników w zmianie nawyków oraz budowanie środowiska pracy sprzyjającego zdrowiu, efektywności i zaangażowaniu zespołu.

Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych rozwijaniem kompetencji w zakresie świadomego kształtowania nawyków żywieniowych oraz budowania zdrowej relacji z jedzeniem w codziennym życiu i środowisku pracy. Szkolenie przeznaczone jest zarówno dla osób prywatnych, jak i pracowników różnych sektorów gospodarki, których styl pracy, tempo życia lub wysoki poziom stresu mogą wpływać na sposób odżywiania oraz utrwalanie niekorzystnych nawyków żywieniowych.

Usługa może być realizowana również w ramach programów wellbeing pracowników oraz działań pracodawców ukierunkowanych na wspieranie zdrowia, dobrostanu oraz efektywności pracy zespołów. Szkolenie znajduje szczególne zastosowanie w środowiskach pracy wymagających wysokiej koncentracji, pracy umysłowej oraz odporności na stres, takich jak sektor usług, administracja, kancelarie, kadra menedżerska oraz pracownicy biurowi.

Program skierowany jest do osób chcących poprawić swoje nawyki żywieniowe, nauczyć się radzenia sobie z emocjonalnym jedzeniem oraz rozwijać umiejętności wspierające trwałą zmianę stylu życia z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych.

W ramach szkolenia uczestnik rozwija kompetencje cyfrowe poprzez poznanie i wykorzystanie narzędzi wspierających zmianę nawyków żywieniowych, planowanie działań oraz komunikację w środowisku pracy. Jednocześnie nabywa kompetencje zielone, obejmujące świadome podejście do stylu życia, racjonalne gospodarowanie zasobami oraz wdrażanie nawyków sprzyjających zrównoważonemu funkcjonowaniu w życiu prywatnym i zawodowym.

Zdobyta wiedza i umiejętności mogą być wykorzystywane zarówno w życiu prywatnym, jak i w środowisku pracy, wspierając budowanie zdrowych nawyków żywieniowych, poprawę samopoczucia oraz rozwój świadomego stylu życia. Uczestnik szkolenia jest przygotowany do pełnienia w organizacji roli osoby wspierającej lub koordynującej działania w obszarze dobrostanu pracowników, w tym również w roli menedżera lub osoby odpowiedzialnej za inicjowanie i wdrażanie działań prozdrowotnych w miejscu pracy.

Rozwijane kompetencje wpisują się w obszary technologiczne związane z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (ICT) oraz wspieraniem zrównoważonego stylu życia i odpowiedzialnej konsumpcji zasobów.

**Forma realizacji szkolenia**

Szkolenie realizowane jest w formie warsztatowo-szkoleniowej z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych, pracy indywidualnej uczestników, analizy przykładów oraz ćwiczeń praktycznych wspierających zmianę nawyków żywieniowych. W trakcie zajęć wykorzystywane są również narzędzia cyfrowe służące monitorowaniu diety i planowaniu posiłków

### **Podział godzinowy usługi**

Część teoretyczna – **6 godzin zegarowych**

Część praktyczna – **8 godzin zegarowych**

Walidacja efektów uczenia się – **1 godzina zegarowa**

**Łącznie – 15 godzin zegarowych, co odpowiada 20 godzinom dydaktycznym liczonym po 45 minut**

**Przerwy nie są wliczone w czas realizacji usługi.**

Program szkolenia

## **MODUŁ I**

### **Wprowadzenie do psychodietetyki i mechanizmów zachowań żywieniowych**

**(3 godziny dydaktyczne)**

- Podstawy psychodietetyki i jej znaczenie w kształtowaniu stylu życia.
- Psychologiczne mechanizmy wpływające na wybory żywieniowe.
- Rola emocji, stresu oraz stylu życia w sposobie odżywiania.
- Różnice pomiędzy głodem fizjologicznym a głodem emocjonalnym.
- Najczęstsze błędy żywieniowe wynikające z tempa życia i pracy.

## **MODUŁ II**

### **Psychologia jedzenia i emocjonalne funkcje jedzenia**

**(3 godziny dydaktyczne)**

- Emocjonalne jedzenie – przyczyny i mechanizmy.
- Wpływ stresu, napięcia oraz zmęczenia na sposób odżywiania.
- Myśli i przekonania związane z dietą oraz obrazem ciała.
- Społeczny i kulturowy kontekst jedzenia.
- Rozpoznawanie sygnałów głodu i sytości wysyłanych przez organizm.

## **MODUŁ III**

### **Świadomość problemów związanych z odżywianiem**

**(2 godziny dydaktyczne)**

- Charakterystyka najczęstszych trudności związanych z jedzeniem.
- Wprowadzenie do problematyki zaburzeń odżywiania: anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się.
- Czynniki psychologiczne i społeczne wpływające na rozwój problemów żywieniowych.
- Znaczenie wczesnego rozpoznawania sygnałów problemów związanych z jedzeniem.
- Rola specjalistów w systemie wsparcia.

## **MODUŁ IV**

### **Zmiana nawyków żywieniowych w praktyce**

**(3 godziny dydaktyczne)**

- Strategie wprowadzania trwałych zmian w sposobie odżywiania.

- Planowanie posiłków w warunkach ograniczonego czasu.
- Budowanie prostych i wartościowych posiłków.
- Organizacja żywienia w środowisku pracy i w domu.
- Ograniczanie podjadania i utrwalanie zdrowych nawyków.

## MODUŁ V

### Techniki relaksacyjne i mindfulness w kontroli jedzenia

**(2 godziny dydaktyczne)**

- Wprowadzenie do praktyki mindfulness.
- Techniki oddechowe redukujące napięcie i stres.
- Podstawy medytacji wspierającej regulację emocji.
- Uważność w procesie jedzenia i podejmowania decyzji żywieniowych.

## MODUŁ VI

### Psychologia dobrostanu i styl życia

**(2 godziny dydaktyczne)**

- Wpływ sposobu odżywiania na zdrowie psychiczne.
- Budowanie odporności psychicznej (rezyliencji).
- Strategie radzenia sobie ze stresem bez kompensacyjnego jedzenia.
- Wpływ aktywności fizycznej na samopoczucie i zdrowie.

## MODUŁ VII

### Cyfrowe narzędzia wspierające zmianę nawyków żywieniowych

**(3 godziny dydaktyczne)**

- Aplikacje mobilne wspierające monitorowanie diety.
- Elektroniczne dzienniki żywieniowe.
- Cyfrowe narzędzia planowania posiłków.
- Monitorowanie postępów i analiza nawyków przy wykorzystaniu technologii cyfrowych.
- Wykorzystanie technologii do budowania motywacji i utrwalania zmian stylu życia.

## MODUŁ VIII

### Zielone podejście do żywienia i stylu życia

**(1 godzina dydaktyczna)**

- Zrównoważone planowanie żywienia.
- Ograniczanie marnowania żywności.
- Wybór produktów sezonowych i lokalnych.
- Racjonalne gospodarowanie żywnością.

## MODUŁ IX

### Warsztat praktyczny – plan zmiany nawyków

**(1 godzina dydaktyczna)**

- Analiza własnych nawyków żywieniowych.
- Identyfikacja czynników wpływających na sposób jedzenia.

- Opracowanie indywidualnego planu zmiany stylu życia.

## Prowadzący

Marta Wawrzyczek; info@dotykurody.pl

Usługa szkoleniowa ma charakter specjalistyczny i ukierunkowana jest na rozwój kompetencji zawodowych w sektorze usług Beauty & Wellness z uwzględnieniem elementów cyfryzacji procesów usługowych oraz zielonej transformacji organizacji pracy gabinetu. Program nie obejmuje procedur medycznych, świadczeń zdrowotnych ani działań kwalifikowanych jako medycyna estetyczno-naprawcza.

Uczestnik szkolenia rozwija kompetencje w zakresie świadomego kształtowania nawyków żywieniowych oraz rozumienia psychologicznych mechanizmów wpływających na sposób odżywiania. W trakcie szkolenia zdobywa wiedzę dotyczącą emocjonalnych uwarunkowań jedzenia, czynników środowiskowych wpływających na wybory żywieniowe oraz metod wspierających wprowadzanie trwałych zmian stylu życia.

Zdobyta wiedza być wykorzystywać zarówno w życiu prywatnym, jak i w środowisku pracy, wspierając budowanie zdrowych nawyków żywieniowych, poprawę samopoczucia oraz rozwój świadomego stylu życia.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 13</b> Wprowadzenie do psychodietetyki i mechanizmów zachowań żywieniowych	MARTA WAWRZYCZEK	24-05-2026	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 13</b> Psychologia jedzenia i emocjonalne funkcje jedzenia emocjonalne jedzenie rola stresu i napięcia w sposobie odżywiania przekonania dotyczące diety i jedzenia rozpoznawanie sygnałów głodu i sytości	MARTA WAWRZYCZEK	24-05-2026	10:30	12:00	01:30
<b>3 z 13</b> Przerwa	MARTA WAWRZYCZEK	24-05-2026	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 13 Świadomość problemów związanych z odżywianiem	MARTA WAWRZYCZEK	24-05-2026	12:15	13:45	01:30
5 z 13 Zmiana nawyków żywieniowych w praktyce strategii zmiany nawyków żywieniowych planowanie posiłków przy intensywnym trybie życia organizacja żywienia w środowisku pracy ograniczanie podjadania	MARTA WAWRZYCZEK	24-05-2026	13:45	15:15	01:30
6 z 13 Przerwa	MARTA WAWRZYCZEK	24-05-2026	15:15	15:30	00:15
7 z 13 Techniki relaksacyjne i mindfulness podstawy mindfulness techniki oddechowe redukujące stres uważność w procesie jedzenia	MARTA WAWRZYCZEK	24-05-2026	15:30	17:30	02:00
8 z 13 Psychologia dobrostanu i styl życia wpływ diety na zdrowie psychiczne budowanie odporności psychicznej aktywność fizyczna jako element zdrowego stylu życia	MARTA WAWRZYCZEK	24-05-2026	17:30	19:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 13 Cyfrowe narzędzia wspierające zmianę nawyków żywieniowych aplikacje do monitorowania diety elektroniczne dzienniki żywieniowe planowanie posiłków z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych	MARTA WAWRZYCZEK	25-05-2026	14:00	15:30	01:30
10 z 13 Zielone podejście do żywienia ograniczanie marnowania żywności świadome planowanie zakupów i posiłków	MARTA WAWRZYCZEK	25-05-2026	15:30	17:00	01:30
11 z 13 Przerwa	MARTA WAWRZYCZEK	25-05-2026	17:00	17:15	00:15
12 z 13 warsztat praktyczny analiza własnych nawyków żywieniowych opracowanie planu zmiany stylu życia	MARTA WAWRZYCZEK	25-05-2026	17:15	18:45	01:30
13 z 13 Walidacja	-	25-05-2026	18:45	19:45	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto 5 000,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto 250,00 PLN

Koszt osobogodziny netto 250,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### MARTA WAWRZYCZEK

Marta Wawrzyczek od 22 lat rozwija kosmetologię estetyczną, łącząc pasję naukowca, serce terapeuty i wizję przedsiębiorcy. Jest właścicielką Dotyku Urody w Jaworzu, miejsca znanego w Polsce z najwyższych standardów, prestiżu i holistycznego podejścia do człowieka. Jest mgr kosmetologii, pielęgniarką, psychodietetykiem, wykładowcą akademickim i edukatorką. Aktualnie przygotowuje kolejne projekty badawcze z zakresu medycyny estetycznej, zdrowia i psychodietetyki. Jest autorką prac badawczych i artykułów w czasopismach branżowych, które zdobywają uznanie w środowisku akademickim i branżowym.

Jej badania obejmują m.in.:

- wpływ farmakoterapii inkretynowej (GLP-1) na redukcję masy ciała i kondycję skóry,
- psychodietetyczne aspekty otyłości i autoakceptacji,
- analizę składu ciała i stylu życia dzieci w kontekście „ukrytej otyłości”,
- efekty terapii łączonych w modelowaniu sylwetki

Jej interdyscyplinarne podejście zostało wielokrotnie wyróżnione przez komisje naukowe, a publikacje prezentowane na konferencjach akademickich budują most między kosmetologią a medycyną. W lipcu 2025 r. opublikowała artykuł w magazynie LNE pt. „Dlaczego zabieg to za mało – diagnostyczne podejście w pracy kosmetologa. Jak wyniki badań i analiza zdrowia zmieniają skuteczność terapii ciała.” Jako wykładowczyni akademicka w Bielskiej Wyższej Szkole im. J. Tyszkiewicza, prowadzi zajęcia z permanentnego. Szkoli kosmetologów, linergistki i właścicielki salonów z całej Polski.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

#### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Pełne zaplecze materiałowe, technologiczne, sanitarne konieczne do wykonania zabiegu. Skrypty szkoleniowe, artykuły piśmiennicze i notatniki.

#### Informacje dodatkowe

Prawidłową podstawą zwolnienia z VAT jest: z § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia

Ministra Finansów w sprawie zwolnień z podatku VAT, jeśli usługa kształcenia zawodowego jest

finansowana ze środków publicznych w co najmniej 70%.

# Adres

ul. Wapienicka 68  
43-384 Jaworze  
woj. śląskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Parking

# Kontakt



**MARTA WAWRZYCZEK**

**E-mail** [info@dotykurody.pl](mailto:info@dotykurody.pl)

**Telefon** (+48) 501 508 031