



Ewelina Łuczyńska
FLOW

★★★★★ 4,8 / 5

1 671 ocen

Podstawy psychodietetyki. Szkolenie.

Numer usługi 2026/05/04/45536/3534705

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 20:00 h

📅 18.11.2026 do 23.11.2026

2 214,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery, Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Grupa docelowa usługi	<p>Szkolenie przeznaczone jest dla:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: Kierunek-Rozwój realizowanego przez WUP Toruń, „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem” realizowanych przez WUP Kraków, „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe” realizowanego przez WUP Szczecin.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	17-11-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	20
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS 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
określa czym jest psychodietetyka i jej znaczenie	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
uzasadnia rolę 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 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

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: Kierunek-Rozwój realizowanego przez WUP Toruń, „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem” realizowanych przez WUP Kraków, „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe” realizowanego przez WUP Szczecin.

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 pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; display: inline-block; font-weight: bold;">1 z 11</div> Wprowadzenie do psychodietetyki. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia .	Sabina Gawleta	18-11-2026	17:00	18:00	01:00
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; display: inline-block; font-weight: bold;">2 z 11</div> Podstawy psychologii istotne w diecie. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia .	Sabina Gawleta	18-11-2026	18:00	19:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 11 Przerwa	Sabina Gawleta	18-11-2026	19:00	19:15	00:15
4 z 11 Podstawy psychologii istotne w diecie.cd. Rozmowa na żywo,chat,współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleta	18-11-2026	19:15	21:00	01:45
5 z 11 Świadomość ciała i elementy medytacji w diecie. Rozmowa na żywo,chat,współdzielenie ekranu,ćwiczenia .	Sabina Gawleta	20-11-2026	17:00	19:00	02:00
6 z 11 Przerwa	Sabina Gawleta	20-11-2026	19:00	19:15	00:15
7 z 11 Świadomość ciała i elementy medytacji w diecie.Rozmowa na żywo,chat,współdzielenie ekranu,ćwiczenia .	Sabina Gawleta	20-11-2026	19:15	21:00	01:45
8 z 11 Zaburzenia psychiczne związane z odżywianiem.Rozmowa na żywo,chat,współdzielenie ekranu, ćwiczenia..	Sabina Gawleta	23-11-2026	08:00	12:00	04:00
9 z 11 Przerwa	Sabina Gawleta	23-11-2026	12:00	12:30	00:30
10 z 11 Psychodietetyka. Rozmowa na żywo,chat,współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Sabina Gawleta	23-11-2026	12:30	15:50	03:20

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 11 Test walidujący online i udostępnienie wyników.	Sabina Gawleta	23-11-2026	15:50	16:00	00:10

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 214,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 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 jętra grubego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacje multimedialne, skrypty szkoleniowe.

Warunki uczestnictwa

1. Udział w usłudze nie wymaga spełnienia żadnych dodatkowych warunków.
2. W przypadku występowania szczególnych potrzeb związanych z zapewnieniem dostępności do usługi rozwojowej zapraszamy do kontaktu.

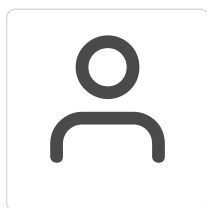
Informacje dodatkowe

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”, z WUP Toruń na realizację projektu: „Kierunek-Rozwój” oraz z WUP Szczecin na realizację projektu: „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”.
2. Po zakończonym szkoleniu uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.
3. Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy dofinansowanie wynosi co najmniej 70%.
4. 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.

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-szkolenia24.pl

Telefon (+48) 512 093 957