



Psychodietetyka i emocjonalne jedzenie w życiu i środowisku pracy – skuteczna zmiana nawyków żywieniowych. Szkolenie zakończone kwalifikacją.

Numer usługi 2026/05/29/205046/3597034

6 150,00 PLN brutto
 5 000,00 PLN netto
 384,38 PLN brutto/h
 312,50 PLN netto/h
 81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

"DOTYK URODY"

MARTA

WAWRZYCZEK

★★★★★ 4,9 / 5

9 ocen

📍 Jaworze

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 03.08.2026 do 04.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową stanowią osoby dorosłe aktywne zawodowo lub przygotowujące się do podjęcia pracy, których codzienne funkcjonowanie wiąże się z nieregularnym trybem dnia, stresem oraz ograniczonym czasem na planowanie posiłków. W szczególności są to pracownicy biurowi, kadra zarządzająca, specjaliści oraz osoby prowadzące działalność gospodarczą. Uczestnicy realizują zadania wymagające koncentracji, organizacji pracy własnej i radzenia sobie z obciążeniem psychicznym. Szkolenie przeznaczone jest dla osób bez wcześniejszego przygotowania kierunkowego – nie jest wymagana wiedza z zakresu dietetyki. Wymagana jest gotowość do pracy nad zmianą nawyków oraz podstawowa umiejętność analizy własnych zachowań.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	02-08-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego rozpoznawania mechanizmów emocjonalnego jedzenia oraz planowania i wdrażania zmiany nawyków żywieniowych w życiu i środowisku pracy. Uczestnik analizuje własne zachowania, identyfikuje czynniki wpływające na sposób odżywiania oraz stosuje strategie regulacji emocji i utrwalania zdrowych nawyków. Szkolenie prowadzi do uzyskania kwalifikacji: Planowanie i wdrażanie zmiany nawyków żywieniowych z uwzględnieniem mechanizmów emocjonalnego jedzenia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy psychologiczne wpływające na zachowania żywieniowe	rozdziela głód fizjologiczny i emocjonalny	Test teoretyczny
	omawia wpływ emocji i stresu na sposób odżywiania	Test teoretyczny
Charakteryzuje zasady kształtowania nawyków żywieniowych	omawia etapy zmiany nawyków żywieniowych	Test teoretyczny
	wskazuje czynniki sprzyjające utrwalaniu nawyków	Test teoretyczny
Planuje zmianę nawyków żywieniowych w oparciu o analizę własnych zachowań	opracowuje plan zmiany nawyków żywieniowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera strategie ograniczania podjadania	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki regulacji emocji wspierające kontrolę zachowań żywieniowych	dobiera techniki redukcji stresu do wskazanej sytuacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje elementy uważności w procesie jedzenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	ocenia własne nawyki żywieniowe w kontekście zdrowia	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykazuje gotowość do wprowadzania zmian w zakresie nawyków żywieniowych	planuje działania wspierające utrzymanie wprowadzonych zmian – Obserwacja w warunkach symulowanych	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Fundacja My Personality Skills

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Fundacja My Personality Skills

Program

Dla osiągnięcia celu edukacyjnego program został dostosowany do celu usługi i przygotowuje uczestnika do samodzielnego rozpoznawania mechanizmów emocjonalnego jedzenia oraz planowania i wdrażania zmiany nawyków żywieniowych w życiu i środowisku pracy. Szkolenie obejmuje zagadnienia z zakresu psychodietetyki, analizy zachowań żywieniowych, regulacji emocji, redukcji stresu oraz praktycznego opracowania indywidualnego planu zmiany nawyków.

1. Zakres tematyczny usługi

BLOK 1: Wprowadzenie do psychodietetyki i mechanizmów zachowań żywieniowych

- podstawowe pojęcia z zakresu psychodietetyki,
- zależność między emocjami, stylem życia i sposobem odżywiania,
- czynniki psychologiczne wpływające na wybory żywieniowe,
- głód fizjologiczny a głód emocjonalny,
- rola środowiska pracy i codziennego trybu dnia w kształtowaniu nawyków.

BLOK 2: Psychologia jedzenia i emocjonalne funkcje jedzenia

- jedzenie jako reakcja na stres, napięcie i zmęczenie,
- emocjonalne funkcje jedzenia,
- mechanizmy podjadania i jedzenia automatycznego,
- wpływ przekonań, schematów i doświadczeń na sposób odżywiania,
- rozpoznawanie sytuacji wyzwalających niekorzystne zachowania żywieniowe.

BLOK 3: Problemy związane z odżywianiem

- najczęstsze trudności w utrzymaniu zdrowych nawyków żywieniowych,
- nieregularność posiłków, podjadanie, jedzenie pod wpływem emocji,
- wpływ stresu i obciążenia psychicznego na sposób odżywiania,
- podstawowe sygnały ryzyka wymagające konsultacji ze specjalistą,
- rola wsparcia specjalistycznego w procesie zmiany.

BLOK 4: Zmiana nawyków żywieniowych – strategie i planowanie

- etapy zmiany nawyków żywieniowych,
- analiza własnych zachowań żywieniowych,
- określanie celu zmiany,
- planowanie realistycznych działań wspierających zmianę,
- dobór strategii ograniczania podjadania i jedzenia impulsywnego.

BLOK 5: Techniki regulacji emocji i redukcji stresu

- techniki oddechowe i relaksacyjne,
- elementy uważności w procesie jedzenia,
- rozpoznawanie napięcia i emocji poprzedzających jedzenie,
- dobór technik redukcji stresu do sytuacji uczestnika,
- ćwiczenia wspierające świadome reagowanie zamiast automatycznego jedzenia.

BLOK 6: Psychologia dobrostanu i styl życia

- wpływ stylu życia na zachowania żywieniowe,
- znaczenie snu, aktywności fizycznej i regeneracji,
- związek diety z dobrostanem psychicznym,
- odporność psychiczna a utrzymywanie zdrowych nawyków,
- czynniki wspierające długofalową zmianę.

BLOK 7: Monitorowanie nawyków i analiza zachowań żywieniowych

- prowadzenie dziennika żywieniowego,
- analiza sytuacji, emocji i okoliczności towarzyszących jedzeniu,
- identyfikacja wzorców zachowań żywieniowych,
- monitorowanie postępów,
- wyciąganie wniosków z obserwacji własnych nawyków.

BLOK 8: Planowanie zmiany nawyków – praca warsztatowa

- opracowanie etapów zmiany,
- dobór działań wspierających utrzymanie nowych nawyków,
- praca na przykładach sytuacji z życia i środowiska pracy,
- planowanie sposobów radzenia sobie z trudnościami,
- przygotowanie założeń indywidualnego planu zmiany.

BLOK 9: Warsztat praktyczny – opracowanie indywidualnego planu zmiany

- opracowanie indywidualnego planu zmiany nawyków żywieniowych,
- dobór strategii ograniczania podjadania,
- określenie działań wspierających utrzymanie zmiany,
- omówienie planu i korekta założeń,
- przygotowanie do zastosowania planu w codziennym funkcjonowaniu.

BLOK 10: Warsztat podsumowujący – utrwalanie technik zmiany nawyków żywieniowych

- podsumowanie kluczowych treści szkolenia,
- analiza najczęstszych trudności we wdrażaniu zmiany,
- utrwalenie technik regulacji emocji i świadomego jedzenia,
- omówienie przykładów sytuacji problemowych,
- przygotowanie uczestników do walidacji efektów uczenia się.

Walidacja efektów uczenia się

Walidacja obejmuje test teoretyczny oraz obserwację w warunkach symulowanych.

2. Warunki organizacyjne

- Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej, w formule warsztatowo-szkoleniowej, łączącej teorię, ćwiczenia praktyczne, analizę przypadków, pracę indywidualną oraz walidację efektów uczenia się.
- Liczba uczestników wynosi maksymalnie 10 osób. Każdy uczestnik pracuje indywidualnie na materiałach szkoleniowych, obejmujących skrypty, notatniki oraz narzędzia do analizy i monitorowania nawyków żywieniowych.

3. Sposób organizacji walidacji i nadzór nad testami

Walidacja efektów uczenia się realizowana jest na zakończenie usługi i obejmuje:

- test teoretyczny,
- obserwację w warunkach symulowanych.

Test teoretyczny obejmuje zagadnienia dotyczące mechanizmów psychologicznych wpływających na zachowania żywieniowe, różnic między głodem fizjologicznym i emocjonalnym, wpływu emocji i stresu na odżywianie oraz zasad kształtowania nawyków żywieniowych.

Obserwacja w warunkach symulowanych obejmuje wykonanie zadań praktycznych związanych z analizą własnych zachowań żywieniowych, doбором strategii ograniczania podjadania, zastosowaniem technik regulacji emocji oraz opracowaniem planu zmiany nawyków żywieniowych.

czas usługi obejmuje również czas oczekiwania na wynik walidacji. Orientacyjny czas oczekiwania na wynik walidacji wynosi do 5 dni roboczych.

4. Informacja o certyfikacji

Po uzyskaniu pozytywnego wyniku walidacji uczestnik otrzymuje certyfikat potwierdzający nabycie kwalifikacji:

„Planowanie i wdrażanie zmiany nawyków żywieniowych z uwzględnieniem mechanizmów emocjonalnego jedzenia”

Certyfikat wydawany jest przez podmiot certyfikujący – Fundację My Personality Skills.

5. Weryfikacja postępów w trakcie usługi

W trakcie szkolenia prowadząca dokonuje bieżącej weryfikacji postępów uczestników poprzez obserwację pracy indywidualnej, analizę wykonywanych ćwiczeń, omawianie przykładów oraz udzielanie informacji zwrotnej.

Uczestnicy otrzymują bieżące wskazówki dotyczące rozpoznawania mechanizmów emocjonalnego jedzenia, analizy własnych zachowań żywieniowych, doboru strategii ograniczania podjadania oraz opracowania indywidualnego planu zmiany nawyków.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wprowadzenie do psychodietetyki i mechanizmów zachowań żywieniowych (teoria)	Zajęcia	MARTA WAWRZYCZEK	03-08-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 15 Psychologia jedzenia i emocjonalne funkcje jedzenia (teoria)	Zajęcia	MARTA WAWRZYCZEK	03-08-2026	10:00	11:30	01:30
3 z 15 -	Przerwa	-	03-08-2026	11:30	12:00	00:30
4 z 15 Problemy związane z odżywianiem (teoria)	Zajęcia	MARTA WAWRZYCZEK	03-08-2026	12:00	13:30	01:30
5 z 15 Zmiana nawyków żywieniowych – strategie i planowanie (praktyka)	Zajęcia	MARTA WAWRZYCZEK	03-08-2026	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 15 -	Przerwa	-	03-08-2026	15:00	15:30	00:30
7 z 15 Techniki regulacji emocji i redukcji stresu (praktyka)	Zajęcia	MARTA WAWRZYCZE K	03-08-2026	15:30	17:00	01:30
8 z 15 Psychologia dobrostanu i styl życia (teoria)	Zajęcia	MARTA WAWRZYCZE K	04-08-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 15 Monitorowanie nawyków i analiza zachowań żywieniowych (praktyka)	Zajęcia	MARTA WAWRZYCZE K	04-08-2026	10:30	12:00	01:30
10 z 15 -	Przerwa	-	04-08-2026	12:00	12:30	00:30
11 z 15 Planowanie zmiany nawyków – praca warsztatowa (praktyka)	Zajęcia	MARTA WAWRZYCZE K	04-08-2026	12:30	14:00	01:30
12 z 15 Warsztat praktyczny – opracowanie indywidualnego planu zmiany (praktyka)	Zajęcia	MARTA WAWRZYCZE K	04-08-2026	14:00	15:00	01:00
13 z 15 -	Przerwa	-	04-08-2026	15:00	15:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 15 warsztat podsumowujący – utrwalanie technik zmiany nawyków żywieniowych (praktyka)	Zajęcia	MARTA WAWRZYCZEK	04-08-2026	15:30	16:30	01:00
15 z 15 -	Walidacja	-	04-08-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto	384,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	276,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	225,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	270,60 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	220,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MARTA WAWRZYCZEK

Marta Wawrzyczek jest mgr kosmetologii, pielęgniarką oraz psychodietetykiem, właścicielką gabinetu Dotyk Urody w Jaworzu. Specjalizuje się w obszarze psychodietetyki, zdrowego stylu życia oraz pracy z nawykami żywieniowymi. W latach 2021–2026 prowadzi działalność szkoleniową i edukacyjną dla kosmetologów, właścicieli salonów oraz osób indywidualnych, realizując szkolenia z zakresu zdrowia, stylu życia i psychodietetyki. W 2025 r. opublikowała artykuł naukowy w magazynie branżowym LNE oraz prowadziła zajęcia jako wykładowczyni akademicka w Bielskiej Wyższej Szkole im. J. Tyszkiewicza. Aktualnie (2024–2026) realizuje projekty badawcze z zakresu psychodietetyki i zdrowia. Osoba prowadząca usługę ma kwalifikacje i doświadczenie zgodne z tematyką usługi zdobyte w ostatnich 5 latach przed publikacją usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy mają zapewnione skrypty szkoleniowe, artykuły piśmiennicze i notatniki.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT dla przedmiotowej usługi: § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień, tj. zwolnienie dla usług kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego finansowanych w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Adres

ul. Wapienicka 68
43-384 Jaworze
woj. śląskie

Kontakt



MARTA WAWRZYCZEK

E-mail info@dotykurody.pl

Telefon (+48) 501 508 031