



Dietetyk Paweł
Horowski

★★★★★ 4,5 / 5

26 ocen

Psychodietetyka w praktyce – kurs od podstaw (wakacyjny kurs praktyczny dla początkujących)

Numer usługi 2026/07/31/143000/3722845

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 33:00 h
- 📅 05.09.2026 do 20.09.2026

2 970,00 PLN brutto

2 970,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Małopolski Pociąg do kariery, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II
Grupa docelowa usługi	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. Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszej wiedzy ani doświadczenia zawodowego-kurs przeznaczony jest również dla osób początkujących. 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”
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	04-09-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym

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 rozróżniające 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program usługi szkoleniowej

Czas trwania: 33 godziny zegarowe, w tym 26 godzin 45 minut zajęć, 15 minut walidacji efektów uczenia się oraz 6 godzin przerw. Przerwy są wliczone w czas trwania usługi. 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 oraz harmonogramie 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	Wprowadzenie do psychodietetyki - definicja psychodietetyki i jej znaczenie w pracy dietetyka - hulistyczne spojrzenie na pacjenta - czynniki psychologiczne i środowiskowe wpływające na zachowania żywieniowe	1	3	1
2	Style jedzenia - styl przedziałowy - styl punktowy		1	
3	Medycyna oparta na faktach naukowych i najczęstsze mity żywieniowe w psychodietetyce - jak korzystać z aktualnych badań naukowych w analizie przypadków i łączyć je z sytuacją, stylem życia i możliwościami danej osoby - omówienie popularnych przekonań pacjentów	1	4	2

4	Holistyczne podejście do pacjenta 2.1 Gospodarka hormonalna • rula hormonów w regulacji apetytu i masy ciała 2.2 Sen i regeneracja • sen jako fundament kontroli łaknienia • higiena snu – rekomendacje omawiane na przykładach 2.3 Aktywność fizyczna • aktywność jako element interwencji żywieniowej • analiza sposobów ustalania realnych celów ruchowych 2.4 Badania diagnostyczne • jak czytać podstawowe wyniki badań	1	3	3
5	Rola psychodietetyka w systemie ochrony zdrowia (NFZ) • miejsce psychodietetyka w opiece koordynowanej i programie „Moje Zdrowie”		1	
6	Terapia ACT w pracy psychodietetyka • podstawy terapii akceptacji i zaangażowania • akceptacja i zaangażowanie w zmianie nawyków • uważne jedzenie (mindful eating) • omówienie i analiza technik oddechowych oraz strategii radzenia sobie z zachcianką • motywacja zewnętrzna i wewnętrzna • analiza pracy z wartościami na przykładach • fuzja i dyfuzja poznawcza	1	4	4

7	Motywacja i zmiana nawyków 6.1 Motywacja • model HAPA • modele motywacji i ich zastosowanie u pacjentów 6.2 Kształtowanie nawyku żywieniowego i samokontrola • świadomość własnych wyborów żywieniowych i monitorowanie zachowania • planowanie posiłków i wyznaczanie realistycznych celów • rozróżnianie głodu fizjologicznego od emocjonalnego • konsekwentne działanie i odporność na pokusy • utrzymywanie motywacji i pozytywnego nastawienia 6.3 Metoda SMART • jak pisać cele, które są realistyczne i osiągalne 6.4 Zasada 90/10 • elastyczne podejście do diety • jak uczyć pacjenta odpuszczania bez wyrzutów sumienia 6.5 Analiza czynników wspierających utrzymanie zmiany nawyków w dłuższej perspektywie • systemy podtrzymujące • praca nad relacjami w rodzinie i otoczeniu • monitorowanie i wzmacnianie postępów	1	4	5
---	---	---	---	---

8	Zaburzenia odżywiania 8.1 Jak Pokonać objadanie się • program samopomocy 8.2 Krótka charakterystyka zaburzeń odżywiania • anoreksja • bulimia • ortoreksja	1	2	
9	Analiza procesów dialogu motywującego na scenariuszach Duch dialogu motywującego • partnerstwo • akceptacja • współczucie • wywoływanie Kluczowe Procesy • angażowanie • ukierunkowywanie • wywoływanie • planowanie	0,75	1	6
10	Walidacja efektów kształcenia • test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	0,25		6

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Wprowadzenie do psychodietetyki + Style jedzenia cz. I - wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	05-09-2026	09:30	11:30	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 19 -	Przerwa	-	05-09-2026	11:30	12:30	01:00
3 z 19 Wprowadzenie do psychodietetyki + Style jedzenia cz. II - wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	05-09-2026	12:30	15:00	02:30
4 z 19 Medycyna oparta na faktach naukowych i mity żywieniowe cz. I – wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	06-09-2026	09:30	12:30	03:00
5 z 19 -	Przerwa	-	06-09-2026	12:30	13:30	01:00
6 z 19 Medycyna oparta na faktach naukowych i mity żywieniowe cz. II – wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	06-09-2026	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 19 Holistyczne podejście do pacjenta + Rola psychodietetyka w systemie ochrony zdrowia (NFZ) cz. I – wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	12-09-2026	09:30	12:30	03:00
8 z 19 -	Przerwa	-	12-09-2026	12:30	13:30	01:00
9 z 19 Holistyczne podejście do pacjenta + Rola psychodietetyka w systemie ochrony zdrowia (NFZ) cz. II – wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	12-09-2026	13:30	15:00	01:30
10 z 19 Terapia ACT w pracy psychodietetyka cz. I – wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	13-09-2026	09:30	12:30	03:00
11 z 19 -	Przerwa	-	13-09-2026	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 19 Terapia ACT w pracy psychodietety ka cz. II – wykład i warsztaty praktyczne online (udostępniani e ekranu, chat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	13-09-2026	13:30	15:00	01:30
13 z 19 Motywacja i zmiana nawyków cz. I – wykład i warsztaty praktyczne online (udostępniani e ekranu, chat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	19-09-2026	09:30	12:30	03:00
14 z 19 -	Przerwa	-	19-09-2026	12:30	13:30	01:00
15 z 19 Motywacja i zmiana nawyków cz. II – wykład i warsztaty praktyczne online (udostępniani e ekranu, chat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	19-09-2026	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 19 Zaburzenia odżywiania + Dialog motywujący w praktyce dietetyka cz. I – wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	20-09-2026	09:30	12:30	03:00

17 z 19 -	Przerwa	-	20-09-2026	12:30	13:30	01:00
----------------------	---------	---	------------	-------	-------	-------

18 z 19 Zaburzenia odżywiania + Dialog motywujący w praktyce dietetyka cz. II – wykład i warsztaty praktyczne online (udostępnianie ekranu, czat, ćwiczenia praktyczne).	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	20-09-2026	13:30	14:45	01:15
---	---------	----------------	------------	-------	-------	-------

19 z 19 -	Walidacja	PAWEŁ HOROWSKI	20-09-2026	14:45	15:00	00:15
----------------------	-----------	----------------	------------	-------	-------	-------

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	33:00
w tym suma godzin zajęć	26:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	06:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	36:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 970,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 970,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	33:00

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,

- indywidualny login i hasło do platformy Moodle, na której udostępnione są materiały szkoleniowe. Dostęp do platformy i materiałów wynosi 365 dni od zakończenia szkolenia,
- certyfikat ukończenia szkolenia z wykazem efektów uczenia się.

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane w formie zdalnej w czasie rzeczywistym przez Akademię PROGRESJA (Dietetyk Paweł Horowski).

Czas trwania usługi wynosi **33 godziny zegarowe**.

Warunkiem ukończenia jest udział w min. 80% zajęć oraz uzyskanie pozytywnego wyniku testu wiedzy. Uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia. Frekwencja potwierdzana na podstawie list obecności oraz raportów logowania (MS Teams/Zoom).

Zawarto umowę z WUP w Szczecinie w ramach projektu „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”.

Zawarto umowę z WUP w Krakowie w ramach projektu „Małopolski Pociąg do Kariery”.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu „Kierunek Rozwój”.

Zaakceptowano Regulamin dla instytucji szkoleniowych.

Usługi dedykowane również uczestnikom innych programów dofinansowań.

Usługa zwolniona z VAT (art. 113 ust. 1 ustawy o VAT). Cena usługi jest ceną końcową uczestnika.

W przypadku niepełnego pokrycia kosztów zobowiązany w postaci bonów szkoleniowych wymagana jest dopłata różnicy.

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).

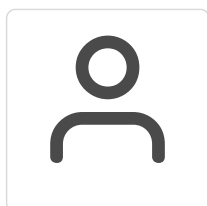
Teams: <https://microsoft.com/microsoft-teams>

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

Telefon (+48) 501 473 102