



WYŻSZA SZKOŁA
INFORMATYKI I
ZARZĄDZANIA Z
SIEDZIBĄ W
RZESZOWIE



Studia podyplomowe Psychodietetyka

Numer usługi 2024/05/07/14073/2142134

📍 Rzeszów / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

📖 Studia podyplomowe

🕒 182 h

📅 26.10.2024 do 30.06.2025

5 200,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

28,57 PLN brutto/h

28,57 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Studia adresowanie są do wszystkich osób posiadających wyższe wykształcenie w szczególności do: <ul style="list-style-type: none">• Dietetyków, technologów żywności i żywieniowców chcących poszerzyć swoje kompetencje z zakresu psychodietetyki• Psychologów i psychoterapeutów• Pielęgniarek• Trenerów personalnych• Absolwentów nauk przyrodniczych, zainteresowanych psychodietetyką takich specjalności jak: biochemia, biologia, ekologia, mikrobiologia lub ochrona środowiska
Minimalna liczba uczestników	18
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	23-10-2024
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	182
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	art. 163 ust. 1 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 742, z późn. zm.)

Cel

Cel edukacyjny

Studia podyplomowe Psychodietetyka z egzaminem końcowym potwierdzają przygotowanie do diagnozowania zaburzeń odżywiania, zastosowania metod i narzędzi wspomagających zmianę nawyków żywieniowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje prawidłowości funkcjonowania i metabolizmu organizmu.	Omawia fizjologię układu pokarmowego, rozróżnia rodzaje głodu, wskazuje konieczność specjalistycznych konsultacji.	Test teoretyczny Wywiad swobodny
Charakteryzuje i opisuje emocje oraz ich wpływ na zaburzenia odżywiania.	Przedstawia uwarunkowania dietozależnych chorób oraz odrębności żywieniowe i psychologiczne występujące na różnych etapach rozwoju osobniczego. Klasyfikuje emocje, opisuje wpływ emocji na funkcjonowanie człowieka, zależności pomiędzy emocjami a motywacją.	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Definiuje metody rozwijania osobowości wykorzystywane w praktyce psychologiczno-dietetycznej.	Uzasadnia wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka, tworzy plany aktywności fizycznej wspomagane doбором właściwej diety. Omawia i stosuje metody diagnozowania zaburzeń pacjentów chorujących somatycznie i psychosomatycznie.	Wywiad swobodny Wywiad swobodny
Stosuje techniki aktywnego słuchania w kontakcie z klientem.	Buduje zestawy pytań, które pomagają w diagnozie i ocenie stanu faktycznego.	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Absolwent studiów podyplomowych uzyskuje świadectwo zgodnie z obowiązującym rozporządzeniem ministerialnym oraz zaświadczenie o osiągniętych efektach uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Każdy przedmiot kończy się zaliczeniem, zaliczeniem na ocenę lub egzaminem zgodnie z wytycznymi zawartymi w kartach przedmiotów.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Po uzyskaniu zaliczeń i zdaniu egzaminów przedmiotowych oraz zakończeniu zajęć dydaktycznych słuchacz zdaje egzamin końcowy w formie ustnej wypowiedzi przed powołaną komisją.

Program

Program studiów obejmuje następujące zagadnienia:

Podstawy żywienia - w oparciu o EBM

1. Podstawowe zagadnienia związane z nauką o żywności i żywieniu wraz z analizą badań naukowych
2. Skład organizmu człowieka, procesy przemiany materii, bilans energetyczny, procesy trawienia i wchłaniania składników pokarmowych
3. Zapotrzebowanie energetyczne człowieka (podstawowa i ponadpodstawowa przemiana materii) oraz zapotrzebowanie na składniki odżywcze i regulujące w różnych okresach jego życia, stanu fizjologicznego i zdrowotnego oraz indywidualnych cech, jak: wiek, płeć, aktywność ruchowa

Fizjologia odżywiania się

1. Głód i sytość
2. Główne centrum dowodzenia – podwzgórze
3. Regulacja pobierania pokarmu: kora mózgowa, ośrodek węchowy, smakowy i wzrokowy, ciało migdałowe.

Psychologia emocji i motywacji

1. Ogólna charakterystyka emocji. Status problematyki emocji w psychologii. Sposoby definiowania emocji w psychologii. Różnica pomiędzy emocjami a nastrojem, afektem i procesami poznawczymi. Komponenty emocji.
2. Funkcje emocji.
3. Klasyfikacje emocji – podejście kategoryjne i wymiarowe.
4. Ekspresja emocjonalna
5. Biologiczne podstawy emocji

Psychoterapia anoreksji i bulimii

1. Definicja zaburzeń odżywiania
2. Kryteria diagnostyczne zaburzeń odżywiania

Mindfulness

1. Rodzaje treningów uważności
2. Mindfulness – cele treningu uważności. Czym jest mindfulness?
3. Medytacja a mindfulness.
4. 5 podstawowych zasad uważności.
5. Trening uważności w kontekście dzieci

Aktywność fizyczna jako element terapii

1. Trening jako narzędzie budowania pewności siebie i dobrego samopoczucia
2. Aktywność fizyczna w świetle aktualnych zaleceń
3. Aktywność fizyczna a ryzyko chorób cywilizacyjnych

Etyka pracy dla osób pracujących w zawodach ochrony zdrowia. W ujęciu pracy z pacjentem i własnego rozwoju.

1. Zagadnienia etyczne w pracy psychodietetyka
2. Psychodietetyk wśród innych zawodów zaufania publicznego i ochrony zdrowia
3. Badanie własnej motywacji wyboru zawodu związanego z pomocą innym

Dietoterapia w neofobii żywieniowej – praca z pacjentem

1. Zaburzenia neurorozwojowe u dzieci – rodzaje i znaczenie dietoterapii.
2. Kryteria diagnostyczne zespołu nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD).
3. Powiązanie mikrobioty jelitowej oraz nietolerancji pokarmowych z ADHD w świetle badań naukowych.

Psychopatologia zaburzeń odżywiania i elementy diagnozy klinicznej wg DSM V

1. Zaburzenie odżywiania w ujęciu terapii systemowych
2. Zaburzenia odżywiania w ujęciu poznawczo-behawioralnym
3. Zaburzenia odżywiania w ujęciu terapii Gestalt

Techniki i narzędzia coachingowe

1. Coach liderem dla samego siebie. Umiejętności komunikacyjne w coachingu
2. Coaching w organizacji
3. Nowoczesne formy kształcenia a coaching

Poradnictwo dietetyczne z elementami dialogu motywacyjnego

1. Wstęp do psychodietetyki - czym jest psychodietetyka
2. Zmiana nawyków żywieniowych w ujęciu psychologicznym - jak ocenić, na którym etapie procesu zmiany -poszczególne etapy
3. Psychologiczne przyczyny otyłości

Perspektywa psychologiczna zaburzeń neurorozwojowych

1. Definicja zaburzeń neurorozwojowych
2. Szczegółowe omówienie zaburzeń ze spektrum autyzmu
3. Specyfika pracy i trudności w pracy z Pacjentami z diagnozą ASD

Interwencje psychologiczne w pracy z Pacjentem chorującym somatycznie i psychosomatycznie

1. Definicja Pacjenta chorującego somatycznie oraz Pacjenta cierpiącego psychosomatycznie
2. Omówienie trudności emocjonalnych Pacjentów pojawiających się w gabinecie lekarza, psychologa, dietetyka, psychodietetyka
3. Rozwijanie kompetencji miękkich poprzez ćwiczenia praktyczne (symulacja pracy z Pacjentem).

Organizacja i zarządzanie czasem

1. Jak znaleźć czas na rozwój?
2. Jak budować dobre nawyki w zarządzaniu czasem
3. Cele - co chcemy osiągnąć i jak do tego dążyć
4. Jak się zmotywować, by zrealizować swoje cele
5. Zrobione jest lepsze od doskonałego. Jak sobie radzić z perfekcjonizmem

Podstawy planowania jadłospisu na co dzień i w sytuacjach niestandardowych

1. Proces obsługi klienta od momentu jego przyjścia do pozostawienia pozytywnej opinii
2. Materiały dodatkowe, praca na schematach tj. Dieta śródziemnomorska, DASHI inne.
3. Dobry wywiad z klientem, który umożliwi ci ułożenie naprawdę dopasowanego jadłospisu

Stres – jego wpływ na ciało i psychikę. Techniki rozładowania napięcia i relaksacji.

1. Stres i jego wpływ na zdrowie (ciała i psychiki). Teoria poliwalgalna - założenia i praktyka w pracy z pacjentem
2. dobowy rytm ultradiancki – znaczenie profilaktyki i konsekwencje zaburzenia

Rozpoznawanie sygnałów – głód, ochota, zachcianka

1. Nauka rozpoznawania sygnałów płynących z ciała- głód, sytość, zachcianka
2. Czy istnieją predyspozycje do jedzenia pod wpływem emocji
3. Jedzenie emocjonalne- jego rola w przebiegu emocjonalnego jedzenia

Psychodietetyka w praktyce

1. Wprowadzenie do psychodietetyki
2. Składowe, które mają wpływ na nasze zdrowie i dobrostan, tj. dobre zachowania żywieniowe, regularna aktywność fizyczna, regeneracja, podejście do zdrowia, umiejętność radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym, relacje z samym sobą, relacje z bliskimi, umiejętność wdzięczności i afirmacji.

Studia trwają 2 semestry (182 godziny), umożliwiają uzyskanie 30 punktów ECTS. Zajęcia realizowane są w formie mieszanej, około 50% zajęć prowadzonych jest w formie zdalnej w czasie rzeczywistym. Zajęcia odbywają się średnio co 2 tygodnie w soboty i niedziele, średnio 6 - 8 godzin dziennie (godzina dydaktyczna - 45 minut).

Absolwent studiów podyplomowych uzyskuje świadectwo ukończenia studiów podyplomowych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	28,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	28,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Urszula Binduga

Doktorantka Uniwersytetu Rolniczego im. Hugona Kołłątaja w Krakowie na Wydziale Technologii Żywności. Absolwentka Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania na kierunku Turystyka i rekreacja o specjalnościach: zarządzanie w turystyce, hotelarstwo i gastronomia oraz turystyka międzynarodowa oraz studiów podyplomowych Dietetyka i planowanie żywienia. Wykładowca WSIiZ

- prowadzi zajęcia dydaktyczne na studiach pierwszego i drugiego stopnia oraz na studiach podyplomowych.



2 z 2

Jakub Błażej

Dietetyk (lic., 2015), psycholog (mgr 2017), psychodietetyk (2018) oraz psychoterapeuta psychoanalityczny w procesie certyfikacji w Polskim Towarzystwie Psychoterapii Psychoanalitycznej w Warszawie. Posiada kwalifikacje pedagogiczno-nauczycielskie oraz Certyfikat Trenera Umiejętności Społecznych TUS SST.

Od kilku lat pracuje w Psychiatrycznym Rehabilitacyjnym Oddziale Dziennym dla Dzieci i Młodzieży Mazowieckiego Centrum Neuropsychiatrii. Prowadzi konsultacje oraz psychoterapię indywidualną osób dorosłych w klinice Psychomedic w Warszawie. Współpracował z Warszawskim Uniwersytetem Medycznym, gdzie prowadził zajęcia w ramach kierunku: Psychodietetyka.

W mojej pracy łączy teorie psychoanalityczne z wiedzą z obszarów medycznych. Swoj sposób myślenia oraz pracy przedstawia w licznych tekstach, które ukazywały się m.in. jako artykuły w kwartalniku Fides et Ratio, „Trening umiejętności społecznych”, rozdział w pracy zbiorowej pt. „Jak prowadzić TUS” pod red. Mirosława Szczeglika, a także w e-booku „Dzieci w sieci. Jak zrozumieć doświadczenie dzieci w cyberprzestrzeni”, którego jestem współautorem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Zapewniamy uczestnikom studiów dostęp do materiałów przekazywanych przez wykładowców poszczególnych przedmiotów drogą elektroniczną oraz na platformie Moodle. Słuchacze otrzymują: prezentacje przygotowane przez wykładowców, skrypty, inne materiały opisowe przygotowane przez wykładowców, zestawy ćwiczeń.

Warunki uczestnictwa

Osoby z wykształceniem wyższym (I lub II stopnia). Rejestracja <https://podyplomowe.wsiz.pl/rekrutacja/>

Rejestracja na studia podyplomowe odbywa się w formie elektronicznej. Aby zarezerwować miejsce na studiach podyplomowych konieczne jest złożenie kompletu wymaganych dokumentów rekrutacyjnych. Zgłoszenie na studia tylko przez Bazę Usług Rozwojowych nie gwarantuje miejsca w grupie.

Informacje dodatkowe

Zajęcia odbywają się w soboty-niedziele co 2 tygodnie po około 6-8h lekcyjnych każdego dnia w formie stacjonarnej i zdalnej. Zajęcia zdalne realizowane są z wykorzystaniem platformy Cisco Webex. Zajęcia dydaktyczne prowadzą: Urszula Binduga, Jakub Błażej, Magdalena Czyżewska, Paulina Kawa-Zięba, Beata Machniak, Dominika Kaczor, Jakub Tobiasz, Katarzyna Szczepaniak.

Warunki techniczne

Zajęcia zdalne prowadzone są z użyciem platformy Cisco Webex. Słuchacz loguje się do platformy Cisco Webex ze swojego konta w Wirtualnej Uczelni. Słuchacz, aby skorzystać z zajęć online musi posiadać stanowisko pracy spełniające poniższe minimalne wymagania:

Komputer/laptop/ z zainstalowanym systemem:

Windows

- Windows 10 lub nowszym

Mac OS

- 10.15 lub nowszym

Urządzenia mobilne:

iOS

- 16 i nowsze

iPadOS

- 16 i nowsze

Android

- 10 i nowsze

Minimalna przepustowość połączenia internetowego:

- Download 4 Mb/s
- Upload 4 MB/s

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów

- Przeglądarka internetowa (według wyboru słuchacza)

Adres

ul. mjr. Henryka Sucharskiego 2
35-225 Rzeszów
woj. podkarpackie

Zajęcia dydaktyczne realizowane będą w siedzibie uczelni przy ul. Sucharskiego 2. Informacje i sprawy bieżące - pokój nr 48 Centrum Studiów Podyplomowych.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

Kontakt



Marta Cisek-Babiarz

E-mail mcisek@wsiz.edu.pl

Telefon (+48) 17 8661 517