



Psychodietetyka

STUDIA PODYPLOMOWE

Sposób realizacji: Hybrydowe • Online

Obszar studiów: Zdrowie

Cechy: Od października • Polski • W partnerstwie

Miasto: Chorzów/Katowice

To kierunek dla osób, które:

- chcą wspierać innych w zmianie nawyków żywieniowych i podejściu do jedzenia,
- pracują z pacjentami z zaburzeniami odżywiania i chcą rozwijać swoje kompetencje,
- planują karierę w psychodietetyce i szukają wiedzy łączącej dietetykę z psychologią,
- chcą lepiej rozumieć wpływ emocji i stresu na wybory żywieniowe,
- szukają praktycznego przygotowania do pracy z młodzieżą, dorosłymi i seniorami.



5

bezpłatnych szkoleń realizowanych online

Microsoft 365

Nasi uczestnicy otrzymują darmową licencję **A1**, która obejmuje popularne aplikacje, takie jak Outlook, Teams, Word, PowerPoint, Excel, OneNote, SharePoint, Sway i Forms.

Kadra złożona z praktyków

Zajęcia prowadzą **eksperti i pasjonaci** swojej dziedziny, którzy mają realne doświadczenie.

Praktyczny charakter studiów:

- na zajęciach dominują warsztaty, ćwiczenia i case studies,
- istnieje możliwość tworzenia własnych technik i narzędzi coachingowych,
- materiały dydaktyczne dostępne online.

92%

uczestników poleca studia podyplomowe.

Źródło: „Badanie satysfakcji ze studiów 2025”.

1

partner kierunku:

- LaVita Centrum Dietetyki i Zdrowego Żywienia

Networking i rozwój kompetencji

Studia rozwijają kompetencje niezależnie od doświadczenia. Dzięki **interaktywnym zajęciom i wymianie doświadczeń** z innymi zyskasz wiedzę, umiejętności i cenne kontakty.

Program studiów

9

178

11

2

Liczba miesięcy nauki Liczba godzin zajęć Liczba zjazdów Liczba semestrów

PSYCHOLOGIA (54 godz.)

- Trening umiejętności interpersonalnych,
- Psychologia emocji i motywacji,
- Psychologia jedzenia i odchudzania się,
- Zaburzenia jedzenia (anoreksja, bulimia, ortoreksja, jedzenie kompulsywne, syndrom nocnego jedzenia),
- Konsekwencje psychologiczne i społeczne otyłości i nadwagi u dzieci, młodzieży i dorosłych,
- Zdrowie psychiczne a odżywianie (stres, lęki, fobie, emocje, wpływ jedzenia na zdrowie).

DIETETYKA (58 godz.)

- Podstawy żywienia człowieka,
- Fizjologia żywienia,
- Poradnictwo dietetyczne,
- Etyka pracy psychodietetyka,



- Układanie jadłospisów,
- Wartości odżywcze pokarmów.

TECHNIKI (64 godz.)

- Element terapii behawioralno-poznawczej,
- Dialog motywujący w psychodietetyce,
- Techniki radzenia sobie ze stresem (relaksacja, trening autogenny itp.),
- Fizjologia ruchu i aktywność fizyczna,
- Techniki promocji świadomego stylu życia.

EGZAMIN (2 godz.)

- Test semestralny
- Egzamin końcowy - case study

Partner kierunku



Warunki przyjęcia

Aby zostać uczestnikiem studiów podyplomowych na Uniwersytecie WSB Merito, należy:

- mieć ukończone studia licencjackie, inżynierskie lub magisterskie,
- złożyć komplet dokumentów i spełnić wymogi rekrutacyjne,
- o przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń.

[Dowiedz się więcej](#)

Możliwości dofinansowania

- **Pierwsi zyskują najwięcej!** Im szybciej się zapiszesz, z tym większej zniżki skorzystasz.
- Oferujemy specjalne, **większe zniżki dla naszych absolwentów.**
- Możesz skorzystać z dofinansowania z **Bazy Usług Rozwojowych.**
- Pracodawca może dofinansować Ci studia, otrzymując dodatkową zniżkę w ramach **Programu Firma.**
- Warto sprawdzić możliwości dofinansowania z **KFS.**

[Dowiedz się więcej](#)

Czego się nauczysz?

- Zrozumiesz, jak **psychika wpływa na nawyki żywieniowe** – poznasz mechanizmy stresu, emocji i zachowań kompulsywnych związanych z jedzeniem.



- Zdobędziesz **wiedzę z zakresu dietetyki** – nauczysz się planować jadłospisy, analizować skład diety i wspierać zdrowe wybory żywieniowe.
- Opanujesz **techniki pracy terapeutycznej** – wykorzystasz dialog motywacyjny, elementy terapii poznawczo-behawioralnej i metody wspierające zmianę nawyków.
- Nauczysz się **diagnozować i wspierać osoby z zaburzeniami odżywiania** – zrozumiesz specyfikę anoreksji, bulimii, ortoreksji czy napadów objadania się.
- Poznasz **rolę aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia** – dowiesz się, jak budować kompleksowe programy wspierające dobrostan psychofizyczny.
- Rozwiniesz **umiejętność prowadzenia konsultacji** – będziesz potrafić wspierać dzieci, młodzież i dorosłych w zmianie nawyków żywieniowych.
- **Przećwiczysz analizę przypadków**

Ceny

Dla Kandydatów

1 rok

1 rata	4870 zł 5750 zł (1 x 4870 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 4810zł
2 raty	2520 zł 2960 zł (2 x 2520 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 2490zł
10 rat	522 zł 610 zł (10 x 522 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 516zł
12 rat	446 zł 520 zł (12 x 446 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 441zł

Dla naszych absolwentów

1 rok

1 rata	4470 zł 5750 zł (1 x 4470 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 4410zł
2 raty	2320 zł 2960 zł (2 x 2320 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 2290zł
10 rat	482 zł 610 zł (10 x 482 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 476zł
12 rat	413 zł 520 zł (12 x 413 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 408zł

W oparciu o art. 80 ust. 3 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce uczelnia raz w roku akademickim zwiększa wysokość czesnego określonego w § 3 ust. 1 Umowy o wskaźnik równy wskaźnikowi wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych za rok kalendarzowy poprzedzający rok, w którym dokonuje się waloryzacji, ogłoszony przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego, łącznie nie więcej niż o 30 % do czasu ukończenia studiów określonych w Umowie.



Wykładowcy

mgr Aneta Makselan

- Specjalizuje się w psychologii zdrowia, psychodietetyce oraz tematyce HR i wellbeingu organizacyjnego.
- Ukończyła psychologię na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach oraz studia podyplomowe z psychodietetyki na Uniwersytecie SWPS we Wrocławiu. Od ponad 12 lat wspiera ludzi i organizacje w rozwoju.
- Łączy różnorodne doświadczenia: psycholożki, ekspertki HR, trenerki i psychodietetyczki, co daje jej szeroką perspektywę w pracy z ludźmi. Jest członkinią Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości.
- Prowadzi indywidualne konsultacje oraz warsztaty i webinary dla firm. Uczy, jak budować trwałe nawyki, promuje racjonalne podejście do zmiany stylu życia, wspiera w dbaniu o dobrostan.

mgr Wiesława Rusin

- Psychodietetyczka, dietoterapeutka, certyfikowana trenerka EFT, mistrz naturopatii. Z pasją odsłania przyczyny uciążliwych zaburzeń, tkwiące w stresie, traumie, diecie i codziennym stylu życia.
- Doświadczona dietoterapeutka i psychodietetyczka. Autorka holistycznego programu BodyMind Detoks budującego dobrostan przez połączenie diety, technik ruchowych i relaksacyjnych.
- Autorka książek na temat wpływu odżywiania na zdrowie, m.in.: "Uzdrowienie od kuchni" (2016), "Kuchnia dla życia, Wpływ diety na odporność, geny i mikrobiom" (2020).
- Świetnie odnajduje się w przekładaniu naukowych zdobyczy dietetyki na codzienną praktykę kulinarną; prowadzi warsztaty kreatywnego zdrowego gotowania.

mgr Ilona Stawczyk

- Ekspert w zakresie zarządzania relacjami, gier psychologicznych (certyfikat wystawiony przez S. Karmana), gier władzy i zarządzania emocjami w biznesie.
- Członkini Polskiego Towarzystwa Analizy Transakcyjnej PTAT i Europejskiego Towarzystwa Analizy Transakcyjnej EATA.
- Posiada ponad 20 letnie doświadczenie jako konsultantka i trenerka współpracująca z różnymi sektorami w tym sektorze finansowym.
- Organizatorka cyklicznych spotkań MasterClass AT prowadzonych przez licencjonowanych wykładowców i trenerów AT z całego świata.

Joanna Lewandowska

- Pomysłodawczyni studiów podyplomowych "Leczenie otyłości". Lekarka obesitolożka, specjalista medycyny rodzinnej, psychodietetyk.



- Posiada certyfikat Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości oraz Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością, a także certyfikację International Board of Lifestyle Medicine.
- Jest przekonana, że skuteczna terapia otyłości wymaga współpracy wielu specjalistów, ale przede wszystkim uważności, zrozumienia i pełnej empatii wobec pacjenta.
- Aktywnie prowadzi edukację związaną z leczeniem choroby otyłościowej na swoim instagramowym profilu @lek.lewandowska

Monika Dawid-Sawicka

- Od ponad 20 lat prowadzi konsultacje, warsztaty, sesje rozwojowe dla managerów, kadry zarządzającej, zespołów i całych firm. Pracuje jako konsultantka, trenerka, facylitatorka, coach ICF i wykładowca.
- Posiada międzynarodowy dyplom Erickson Certified Professional Coach oraz akredytację ICF na poziomie PCC. Jako certyfikowany trener FRIS® przeprowadziła ponad tysiąc diagnoz stylu myślenia i działania
- Pracuje z firmami z obszaru energetyki, ubezpieczeń, finansów, administracji, obronności, produkcji, medycyny, nowych technologii i FMCG oraz osobami indywidualnymi - coaching ścieżki kariery.
- Jest współautorką bestsellerowej książki "13 wzorców dobrej komunikacji i relacji. Analiza transakcyjna w praktyce" oraz autorką kilkudziesięciu tekstów, analiz i opracowań dotyczących rynku pracy.

mgr Paulina Kijo

- Specjalizuje się w psychodietetyce oraz dietetyce onkologicznej
- Praktyk z ponad 10-letnim doświadczeniem, wspiera pacjentów w gabinecie psychodietetycznym, przychodniach POZ oraz obecnie w pracy na oddziałach szpitalnych, łącząc wiedzę z praktyką kliniczną
- Uczestniczy w badaniach klinicznych pacjentów szpitalnych, realizuje poradnictwo dietetyczne w ramach prehabilitacji pacjentów oraz prowadziła centrum szkoleniowe, kształcąc przyszłych dietetyków.
- Od 10 lat stosuje dialog motywujący w pracy z pacjentami, ustala zalecenia żywieniowe, a także opracowuje schematy żywienia dojelitowego, wspierając indywidualne potrzeby pacjentów.

mgr Agnieszka Michalska-Rechowicz

- Trenerka odporności psychicznej (Model 4C), Coach (ICC i Coaching Clinic®).
- Certyfikowany Praktyk Rozwoju Learning and Development Practice (CLPD) renomowanej instytucji Chartered Institute of Personnel and Development (CIPD) w Londynie.
- Od 2003 lat pracuje z liderami, specjalistami i przedsiębiorcami w obszarze skuteczności oraz sposobów jej osiągnięcia czyli współpracy, relacji i przywództwa.
- Jest autorką bestselleru "Odpocznij 5 życiowych lekcji dla zabieganych, przepracowanych i



zestresowanych" oraz "Wypalenie zawodowe w procesie zarządzania".