

Psychodietetyka - online

STUDIA PODYPŁOMOWE

Sposób realizacji: Online

Obszar studiów: Psychologia • Zdrowie

Cechy: Od marca • Polski • Dofinansowane • Gwarancja uruchomienia kierunku • 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

92%

uczestników poleca studia podyplomowe.

Źródło: „Badanie satysfakcji ze studiów 2025”.

Microsoft 365

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

1

partner kierunku:

- LaVita Centrum Dietetyki i Zdrowego Żywienia

Kadra złożona z praktyków

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

Networking i rozwój kompetencji

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

Praktyczny charakter studiów:

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

Program studiów

9

Liczba miesięcy nauki

176

Liczba godzin zajęć

11

Liczba zjazdów

2

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.

Forma zaliczenia

- 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	5550 zł (1 x 5550 zł)
2 raty	2860 zł (2 x 2860 zł)
10 rat	590 zł (10 x 590 zł)
12 rat	500 zł (12 x 500 zł)

Dla naszych absolwentów

1 rok	
1 rata	5550 zł (1 x 5550 zł)
2 raty	2860 zł (2 x 2860 zł)
10 rat	590 zł (10 x 590 zł)
12 rat	500 zł (12 x 500 zł)

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 odśladania 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.