

# Psychodietetyka

STUDIA PODYPLOMOWE



## Program studiów

**9**

**184**

**10**

**2**

Liczba miesięcy nauki Liczba godzin zajęć Liczba zjazdów Liczba semestrów

### Podstawy dietetyki (36 godz.)

- Podstawy zdrowego odżywiania (10 godz.)
- Podstawy planowania żywienia na co dzień i w sytuacjach niestandardowych (9 godz.)
- Współpraca dietetyczna z pacjentem psychodietetycznym (12 godz.)
- Aktywność fizyczna – nieodzowny element zdrowego stylu życia i odżywiania (5 godz.)

### Podstawy psychologii (67 godz.)

- Zaburzenia odżywiania i radzenie sobie z nimi (12 godz.)
- Psychologia emocji i motywacji (10 godz.)
- Psychologia zdrowia (10 godz.)
- Psychologia odżywiania i odchudzania (14 godz.)
- Psychologia procesu zmiany zachowań żywieniowych i wyznaczanie celów w pracy z pacjentem (6 godz.)
- Stres i jego przyczyny (5 godz.)
- Sposoby radzenia sobie ze stresem, techniki relaksacji i medytacji (10 godz.)

### Psychodietetyka (43 godz.)

- Prowadzenie wywiadu psychodietetycznego i etyka pracy psychodietetyka (8 godz.)
- Neofobia żywieniowa, czyli jak pracować z 'niejadkami' (6 godz.)
- Praca z dzieckiem w obszarze modelowania nawyków żywieniowych (10 godz.)
- Rozpoznawanie sygnałów z ciała – głód, ochota, zachcianka (5 godz.)
- Odzyskiwanie kontroli nad procesem jedzenia (8 godz.)
- Praca na schematach żywieniowych i bez jadłospisu (6 godz.)

### Techniki pracy z pacjentem (32 godz.)

- Podstawy Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (8 godz.)
- Podstawy Terapii Poznawczo-Behawioralnej (12 godz.)
- Dialog motywujący (12 godz.)



## **Projekt (8 godz.)**

- Seminarium projektowe (8 godz.)