

Psychodietetyka

STUDIA PODYPLOMOWE

Sposób realizacji: Hybrydowe

Obszar studiów: Zdrowie

Cechy: Od października • Polski

Miasto: Opole

To kierunek dla osób, które:

- pracują z ludźmi i chcą wspierać zdrowe nawyki żywieniowe i psychiczne,
- są psychologami, dietetykami, pedagogami lub trenerami i chcą poszerzyć swój warsztat,
- szukają praktycznego podejścia do zmian stylu życia i pracy z emocjami,
- prowadzą działania coachingowe, doradcze lub terapeutyczne w obszarze zdrowia,
- interesują się wpływem psychiki na jedzenie i chcą działać w tej dziedzinie profesjonalnie.



Dodatkowe, istotne informacje o kierunku

Studia przygotowują do pracy w obszarze edukacji zdrowotnej. Rozwijasz umiejętności wspierania osób z zaburzeniami odżywiania, nadwagą i otyłością. Uczysz się też, jak **promować zdrowe nawyki żywieniowe** oraz dbać o **dobrostan psychiczny**, społeczny, emocjonalny i środowiskowy.

Zdobytą wiedzę możesz wykorzystać w pracy nauczyciela. Pomoże Ci ona wspierać dzieci i młodzież w budowaniu pozytywnego podejścia do jedzenia i zdrowia psychicznego – co już wkrótce będzie szczególnie ważne.

Od 1 września 2025 roku w szkołach pojawi się nowy przedmiot: edukacja zdrowotna. To efekt zmian programowych oraz nowego Profilu Absolwenta i Absolwentki: „Droga do zmian w edukacji 2025”.

Program odpowiada na aktualne potrzeby współczesnej szkoły i rosnące zapotrzebowanie na specjalistów w tym obszarze.

Studia przygotowują Cię do uczenia **edukacji zdrowotnej** – przedmiotu, który od 1 września wszedł do szkół.

92%

uczestników poleca studia podyplomowe

Źródło: „Badanie satysfakcji ze studiów 2025”.

Dostęp online

Wysoka jakość kształcenia. Wszystkie materiały dydaktyczne będą dostępne dla Ciebie online.

91%

pracodawców ocenia bardzo dobrze lub dobrze współpracę z naszymi uniwersytetami

Źródło: "Badanie opinii pracodawców, 2024"

Networking i rozwój kompetencji

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

Kadra złożona z praktyków

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

Praktyczny charakter studiów:

- na zajęciach dominują warsztaty, ćwiczenia i case studies,
- prace projektowe przygotowywane są zespołowo.

11

Liczba miesięcy nauki

176

Liczba godzin zajęć

11

Liczba zjazdów

2

Liczba semestrów

Aspekty psychologiczne w dietetyce (72 godz.)

- Podstawy psychologii rozwojowej (8 godz.)



- Psychologia osobowości. Problemy dojrzewania (8 godz.)
- Psychologia emocji i motywacji (8 godz.)
- Psychologiczne mechanizmy odżywiania się (4 godz.)
- Psychologia dobrostanu. Budowanie odporności psychicznej (4 godz.)
- Nadwaga i otyłość – mechanizmy, skutki psychologiczne i społeczne (4 godz.)
- Modele wyznaczania celów (8 godz.)
- Wpływ zdrowia psychicznego na odżywianie się (4 godz.)
- Zarządzanie stresem. Metody radzenia sobie z jedzeniem emocjonalnym (8 godz.)
- Warsztaty interpersonalne (8 godz.)
- Dialog motywujący (8 godz.)

Dietetyka i żywienie kliniczne (40 godz.)

- Podstawy dietetyki (8 godz.)
- Podział surowców żywnościowych (4 godz.)
- Biotechnologia żywnościowa (4 godz.)
- Etykieta a wybór żywności (4 godz.)
- Zasady racjonalnego żywienia człowieka (4 godz.)
- Suplementy diety, dodatki do żywności i żywność specjalna (8 godz.)
- Kliniczny zarys chorób, dietoterapia (4 godz.)
- Interakcje leków z pożywieniem (4 godz.)

Poradnictwo żywieniowe, profilaktyka (64 godz.)

- Poradnictwo dietetyczne. Terapia osób z zaburzeniami odżywiania (4 godz.)
- Profilaktyka uzależnień (4 godz.)
- Tworzenie, realizacja i ewaluacja programów z edukacji zdrowotnej (4 godz.)
- Metodyka pracy w edukacji zdrowotnej – diagnoza potrzeb, ocena efektów (4 godz.)
- Modne diety, trendy żywieniowe (8 godz.)
- Budowanie odporności psychicznej. Praktyczne wskazówki (4 godz.)
- Praca z oddechem, joga i techniki relaksacyjne (4 godz.)
- Ergonomia pozycji ciała w szkole i domu. Ergonomia snu (4 godz.)
- Metody i formy aktywności fizycznej i rekreacji ruchowej (4 godz.)
- Komputerowy system wsparcia w dietetyce (8 godz.)



- Wsparcie psychologiczno-pedagogiczne w prawie oświatowym (8 godz.)
- Etyka pracy (8 godz.)

Forma zaliczenia

Test sprawdzający wiedzę z przedmiotów realizowanych na zajęciach.

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 również specjalne, **większe zniżki dla naszych absolwentów**.
- Możesz skorzystać z **dofinansowania z Bazy Usług Rozwojowych**.
- Funkcjonuje u nas **Program Poleceń**.
- Pracodawca może dofinansować Ci studia, otrzymując dodatkową zniżkę w ramach Programu Firma.
- Warto sprawdzić możliwości **dofinansowania z KFS**.
[Dowiedz się więcej](#)

Czego się nauczysz?

- Dowiesz się, jak wspierać ludzi w zmianie **nawyków żywieniowych** bez presji i restrykcji.
- Nauczysz się rozpoznawać **psychiczne przyczyny zaburzeń** odżywiania i wspierać w ich regulacji.
- Poznasz **techniki motywowania**, pracy z oporem i budowania trwałej relacji z klientem.
- Zdobędziesz narzędzia do prowadzenia **konsultacji psychodietetycznych w praktyce**.
- Zrozumiesz **mechanizmy emocjonalnego** jedzenia i nauczysz się, jak im zapobiegać.
- Opanujesz **strategie współpracy interdyscyplinarnej** z dietetykami, psychologami i lekarzami.