UNIWERSYTET WSB MERITO WROCŁAW

wcześniej Wyższa Szkoła Bankowa

Psychodietetyka w praktyce

STUDIA PODYPLOMOWE

Sposób realizacji: Online

Obszar studiów: Psychologia • Zdrowie

Cechy: Od października • Polski • Gwarancja uruchomienia • Lista rezerwowa • Nowość • Rekrutacja zakończona • W partnerstwie

Miasto: Wrocław

To kierunek dla osób, które::

- pracują jako dietetycy lub psychologowie i chcą współpracować z osobami z zaburzeniami odżywiania,
- chcą skuteczniej pomagać pacjentom z otyłością, zamiast ograniczać się do układania jadłospisów,
- jako dietetycy chcą rozwinąć swoje umiejętności miękkie i efektywniej wspierać pacjentów w gabinecie,
- są ambitnymi studentami dietetyki i chcą wyróżnić się na rynku pracy.

Dodatkowe informacje

Podczas studiów bardzo mocno wchodzimy w temat zaburzeń odżywiania. Prawda jest taka, że większość pacjentów wie, co jest zdrowe, a co nie. Mimo to:

- **zajada stres**
- **wpada w schemat „od poniedziałku”**
- **stosuje schemat restrykcja → napad → poczucie winy**
- **albo choruje na zaburzenia odżywiania – i potrzebuje wsparcia specjalisty**

I właśnie tu kończy się klasyczna dietetyka, a na tych studiach nauczymy Cię, co robić dalej.

Każdy moduł to nie tylko teoria, ale od razu przełożenie na praktykę gabinetową: co powiedzieć, o co zapytać i **jak poprowadzić rozmowę, żeby pacjent faktycznie coś zmienił**.

To studia dla osób, które mają dość sytuacji: „pacjent wie co robić, ale tego nie robi”.

Jeśli chcesz w końcu pracować skutecznie z drugim człowiekiem, a nie tylko pisać jadłospisy - **to jest kierunek dla Ciebie**.

4
bezpłatne szkolenia.

92%
uczestników poleca studia podyplomowe.

Źródło: „Badanie satysfakcji ze studiów 2025”.

Dostęp online

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

1
partner kierunku:
Dietetyka #NieNaŻarty

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,
■ prace projektowe przygotowywane są zespołowo.

Program studiów

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Wrocławiu, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

8	144	9	2
Liczba miesięcy nauki	Liczba godzin zajęć	Liczba zjazdów	Liczba semestrów

Podstawy dietetyki i podstawy psychologii (16 h)

- Zarządzanie masą ciała – bilans kaloryczny (4 h)
- Najważniejsze aspekty bilansowania diety i najpopularniejsze obawy pacjentów (gluten, pestycydy, mięso, nabiał, toksyny w rybach itd.) (4 h)
- Jak działa zmiana zachowania i dlaczego „merytoryczna wiedza” nie wystarcza (4 h)
- Stres, emocje i myśli – po co pacjent je (4 h)

Fundamenty i bezpieczeństwo psychodietetyki (16 h)

- Rola, granice kompetencji i współpraca ze specjalistami (4 h)
- Pierwsza wizyta u psychodietetyka: wywiad, screening, ustalenie planu działania (4 h)
- Dialog motywujący w pracy psychodietetyka (4 h)
- Dialog motywujący – praktyka (4 h)

Jak współpracować z osobami z zaburzeniami odżywiania (40 h)

- Anoreksja (4 h)
- Anoreksja – praktyka (8 h)
- Bulimia (4 h)
- Bulimia – praktyka (8 h)
- Kompulsywne objadanie się (4 h)
- Kompulsywne objadanie się – praktyka (8 h)
- ARFID (4 h)

Fundamenty wspierania zdrowej relacji z jedzeniem u dzieci (16 h)

- Podział odpowiedzialności, autonomia i samoregulacja, presja i granice przy stole, modelowanie zachowań (4 h)
- Część praktyczna – praca z przypadkami (4 h)
- Współpraca z rodzicami (neofobia, jedzenie przy bajkach, słodycze, niedowaga, otyłość) (4 h)
- Część praktyczna – prowadzenie rozmowy i interwencje (4 h)

Psychodietetyk w leczeniu nadwagi i otyłości (32 h)

- Piętnowanie, wstyd i doświadczenia pacjentów (4 h)

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Wrocławiu, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

- Diagnostyka psychodietetyczna w otyłości (4 h)
- Obraz ciała i presja sylwetkowa (4 h)
- Jedzenie emocjonalne i regulacja emocji (4 h)
- Motywacja do zmiany i praca z oporem (4 h)
- Utrzymanie efektów i nawroty (4 h)
- Jak pracować z pacjentem, który „chce jadłospis” (4 h)
- Jak pracować z pacjentem, który chce tylko zalecenia lub liczyć kalorie (4 h)

Problemy z relacją z dietą i ciałem u osób aktywnych fizycznie (16 h)

- Osoba aktywna: kiedy to jeszcze sport, a kiedy już problem (4 h)
- Ortoreksja i bigoreksja (4 h)
- Jak rozmawiać o sylwetce, masie ciała i kaloriach (4 h)
- RED-S i współpraca z osobą aktywną (4 h)

Projekt końcowy (8h)

Formą zaliczenia będzie projekt grupowy realizowany w czteroosobowych zespołach, polegający na opracowaniu i prezentacji wybranego przypadku wraz z przygotowaniem opisu przypadku, scenariusza rozmowy, diagnozy funkcjonalnej oraz 4-tygodniowego planu współpracy, a następnie omówieniu pracy na podstawie checklisty.

Partner kierunku

DIETETYKA #NieNaŻarty

Warunki przyjęcia na studia

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

- Oferujemy specjalne, większe **zniżki** dla naszych **absolwentów**.
- Na wybranych kierunkach 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

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Wrocławiu, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

Czego się nauczysz?

- Nauczysz się **rozpoznawać zaburzenia odżywiania** – anoreksję, bulimię, kompulsywne objadanie się i ARFID – oraz prowadzić pacjenta w granicach kompetencji psychodietetyka.
- Poznasz **jasne zasady współpracy interdyscyplinarnej**: kiedy pracować samodzielnie, a kiedy kierować pacjenta do psychologa lub psychiatry i jak komunikować takie decyzje.
- Opanujesz **narzędzia do pracy z jedzeniem emocjonalnym**, stresem, schematem „od poniedziałku" oraz cyklem restrykcja → napad → poczucie winy.
- Nauczysz się **prowadzić proces zmiany u dzieci i dorosłych**, w tym pracować z rodzicami, rodzinami oraz osobami aktywnymi fizycznie, u których „zdrowy styl życia" powoduje napięcie psychiczne.
- Zdobędziesz **gotową strukturę prowadzenia pierwszej konsultacji psychodietetycznej** – od wywiadu, przez analizę trudności, aż po ustalenie realnego planu działania.
- Opanujesz **pracę z oporem, brakiem motywacji i nawrotami**, korzystając z gotowych schematów prowadzenia procesu zmiany aż do utrzymania efektów.

Wykładowcy i eksperci prowadzący zajęcia

dr Anna Rychter

- Absolwentka Szkoły Doktorskiej UM w Poznaniu, związana z Kliniką Gastroenterologii i Dietetyki. Dwukrotna stypendystka za wybitne osiągnięcia naukowe.
- Autorka publikacji w czołowych czasopismach, m.in. *Clinical Nutrition*; IF łączny 208,2, indeks Hirscha 17.
- Odbyła staż w jednostce Epidemiologii Żywienia UMH w Alicante, współtworzącej badanie PREDIMED-PLUS.
- Dietetyczka w Dietetyce #NieNaŻarty i poradniach stacjonarnych, gdzie pracuje z pacjentami klinicznymi, łącząc praktykę z EBM.

Dorota Sikora

- Psycholożka dzieci i młodzieży, specjalizująca się w problemach żywieniowych związanych z wybiórczością pokarmową oraz zaburzeniach karmienia.
- Na co dzień pracuje terapeutycznie z dziećmi i nastolatkami z wybiórczością pokarmową, w tym z zaburzeniem odżywiania ARFID, opierając pracę o EBM i aktualne dane naukowe.
- Doświadczenie zdobywała m.in. w placówkach oświatowych, Poradni Zdrowia Psychicznego, Oddziale Dziennym Psychiatrycznym dla Dzieci i Młodzieży oraz instytucjach pomocy społecznej.
- Autorka narzędzi wykorzystywanych w terapii dzieci i młodzieży oraz publikacji naukowych z zakresu zaburzeń odżywiania, aktywnie uczestnicząca w konferencjach branżowych.

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Wrocławiu, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

Justyna Płoskonka

- Dietetyczka kliniczna i specjalistka psychodietetyki, od lat pracująca głównie z osobami z zaburzeniami odżywiania, w tym anoreksją i bulimią.
- Ukończyła Studium Leczenia Zaburzeń Odżywiania w Ogólnopolskim Centrum Zaburzeń Odżywiania oraz liczne szkolenia z zakresu CBT, DBT, ACT i TSR, wykorzystywane w pracy z pacjentami.
- W swojej praktyce łączy dietetykę z psychologią, pracując nad wyjściem z błędnego koła diet, poprawą relacji z jedzeniem oraz procesem zdrowienia po anoreksji i bulimii.
- Regularnie szkoli się i występuje jako prelegentka, a pracę prowadzi w duchu empatii, partnerstwa i indywidualnego podejścia do pacjenta.

Marta Biel

- Dietetyczka kliniczna i psychodietetyczka specjalizująca się w pracy z osobami z zaburzeniami odżywiania oraz trudną relacją z jedzeniem.
- Na co dzień wspiera pacjentów z kompulsywnym objadaniem się oraz przewlekłymi restrykcjami żywieniowymi, łącząc podejście dietetyczne z psychologicznym.
- W pracy koncentruje się na odbudowie zdrowych nawyków, normalizacji jedzenia oraz poprawie relacji z jedzeniem bez skrajności i presji perfekcjonizmu.
- Od lat tworzy w Dietetyce #NieNaŻarty dział psychodietetyki, tworząc procedury i zalecenia.

Małgorzata Jackowska

- Psychodietetyczka dziecięca specjalizująca się w żywieniu niemowląt, dzieci i nastolatków oraz wsparciu rodziców w budowaniu zdrowych nawyków żywieniowych od pierwszych lat życia.
- Ekspertka w obszarze rozszerzania diety, BLW, wybiórczości pokarmowej, neofobii żywieniowej oraz pracy z tzw. „niejadkami”.
- Od lat pomaga rodzinom układać praktyczne żywienie dzieci, bez gotowania kilku osobnych posiłków każdego dnia.
- Autorka szkoleń, materiałów edukacyjnych i konsultacji, łącząca aktualną wiedzę naukową z realiami codziennego życia rodziców.

Dr Maria Brzegowy

- W 2023 uzyskała stopień doktora w dyscyplinie Technologia Żywności i Żywienia.
- Od 2016 roku w pracy zawodowej skupia się na psychodietetycznym podejściu we współpracy z pacjentem chorującym na otyłość (w tym chirurgii bariatrycznej oraz farmakologii).
- W swojej pracy odchodzi od restrykcyjnych diet, koncentrując się na skutecznych rozwiązaniach możliwych do utrzymania w codziennym życiu.
- Edukatorka i praktyczka pokazująca, jak prowadzić leczenie otyłości w sposób empatyczny, nowoczesny i oparty na realnej zmianie zachowań.

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Wrocławiu, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

Sylwia Maksym

- Absolwentka kierunku dietetyka oraz specjalistycznych studiów podyplomowych z zakresu psychodietetyki i żywienia klinicznego, stale rozwijająca kompetencje zawodowe.
- W latach 2020-2024 pierwsza dietetyczna reprezentacji Polski kobiet w piłce nożnej.
- Sportsmenka, rozumiejąca potrzeby psychodietetyczne osób aktywnych od strony dietetycznej jak i sportowej.
- Edukatorka i prelegentka, od lat szkoląca specjalistów oraz popularyzująca nowoczesne podejście do dietetyki opartej na faktach.

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Wrocławiu, studentem zawierana jest w formie pisemnej.