

**HARMONOGRAM
SZKOLENIE PSYCHODIETETYKA
w ramach projektu
„OKNO NA ŚWIAT – zintegrowany program UJK w Kielcach na rzecz
rozwoju regionu świętokrzyskiego”
nr POWR.03.05.00-00-ZR24/18**

Realizator szkolenia:

Psychodietetyk Paulina Maciejewska ul. Limanowskiego 19/4, 30-551 Kraków; NIP: 9591594041

Miejsce odbywania zajęć:

City Core sp. z o.o. Hotel Kongresowy, Al. Solidarności 34, 25-323 Kielce

Szkolenie w dn. 06.10.2020r.

9:00 – 9:15 **Rejestracja uczestników**

9:15 – 10:00 **Psychodietetyka** – Wstęp do zagadnienia. Na jakie pytania odpowiada? Jak znajomość psychologii odżywiania może pomóc w pracy dietetyka? Dlaczego ludzie jedzą, to co jedzą? Jak powstają wybory żywieniowe? - zapoznanie z modelem rozwojowym, poznawczym oraz psychofizjologicznym.

10:00 – 10:10 **Przerwa kawowa**

10:10 – 10:55 **Psychologiczne, społeczne i kulturowe znaczenie pożywienia**- systemy klasyfikacji pożywienia, pożywienie jako manifestacja Ja, pożywienie jako forma interakcji społecznych, pożywienie jako tożsamość kulturowa.

10:55 – 11:00 **Przerwa**

11:00 – 11:45 **Emocje i ich regulacja a jedzenie**- pojęcie emocji oraz kryteria podziału, negatywne emocje versus. pozytywne emocje a jedzenie, pojęcie głodu emocjonalnego, teoria hipotezy maskującej

11:45 – 11:50 **Przerwa**

11:50 – 12:35 **Relacja między stresem a zachowaniami żywieniowymi** – Pojęcie stresu, koncepcja stresu transakcyjnego; związek między stresem a otyłością, style radzenia sobie ze stresem, zapoznanie z osobowością typu D, sposoby terapii i autoterapii stresu.

12:35 – 12:45 **Przerwa kawowa**

12:45 – 13:30 **Zmiana nawyków żywieniowych jako proces psychologiczny-** Zdolność samoregulacji i powody jej utraty. Jak umysł reaguje na restrykcje żywieniowe? Zmiana jako proces psychologiczny (formułowanie intencji, zyski i straty, poczucie własnej skuteczności; utrzymanie zmiany, planowanie, jak uniknąć niechcianych nawrotów, zmiana a wsparcie społeczne).

13:30 – 13:35 **Przerwa**

13:35 – 14:20 **Motywacja a działanie człowieka-** Motywacja (czym jest, jakie są jej etapy, motywacja w odchudzaniu, sposoby motywowania); Dialog motywujący

14:20 – 15:05 **Pętla nawyku – jak działają nawyki?** Jak wykształcić nowe nawyki i przeprowadzić stałą transformację?

15:05 – 15:15 **Przerwa**

15:15 – 16:00 **Studium Przypadku** - Ćwiczenia w przeprowadzeniu procesu zmiany nawyków żywieniowych u osoby z otyłością. Zastosowanie dialogu motywującego.

16:00 – 16:30 **Zakończenie – rozdanie Certyfikatów**