



Trener rozwoju osobistego z psychodietetyką

- Kierunek - studia podyplomowe

Hybrydowe Niestacjonarne 2 semestr OSTATNIE MIEJSCA

Opis kierunku

Grupa uruchomiona. Dołącz już teraz.

Celem studiów jest przekazanie skutecznych narzędzi coachingowych użytecznych w pracy dietetyka. Zdobędziesz konkretne umiejętności i kompetencje wymagane w zmianie zachowań jednostki oraz grupy w celu leczenia chorób dietozależnych oraz zmianie stylu życia. Jako uczestnik studiów podyplomowych zyskasz świadomość własnych umiejętności, będziesz mógł dokonać autodiagnozy własnych możliwości oraz obszarów wymagających rozwoju, mających kluczowe znaczenie dla budowania Twojej wiarygodności w oczach osób, którym będziesz towarzyszyć w drodze do samorozwoju i zmiany na lepsze. Poza wiedzą medyczną i fizjologiczną pogłębisz swoją wiedzę na temat skutków spożywania określonych produktów żywnościowych dla funkcjonowania człowieka, jego samopoczucia, funkcji kognitywnych (np. pamięci operacyjnej, koncentracji uwagi, plastyczności umysłowej), rozwoju depresji oraz chorób neurodegeneracyjnych. Ponadto poznasz podstawowe zasady i metody treningowe oraz zdobędziesz umiejętności pozwalające na budowanie świadomości i przekonania klienta o konieczności podejmowania codziennej aktywności fizycznej.

Co zyskujesz?

- Umiejętność wyznaczania ambitnych celów, pracy z ograniczającymi i wzmacniającymi przekonaniem oraz motywowania klientów do trwałej zmiany.
- Umiejętność holistycznego podejścia do pracy z klientem.
- Umiejętność komponowania jadłospisu dopasowanego do potrzeb danego klienta.
- Podniesienie poziomu samoświadomości dotyczącej szeroko pojętej tematyki żywienia.
- Poznanie diety przyjaznej dla mózgu, wpływającej na poprawę jego funkcjonowania.

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 torun a studentem zawierana jest w formie pisemnej.



- Zadbanie o prawidłowe nawyki żywieniowe pod kątem funkcji psychicznych.
- Podniesienie poziomu wiedzy o czynnikach pokarmowych rujnących zdrowie i samopoczucie.
- Umiejętność tworzenia prostych programów treningowych.

Jako absolwent będziesz miał szerokie możliwości podjęcia zatrudnienia w placówkach medycznych oraz instytucjach propagujących zdrowy styl życia, m.in. takich, jak gabinety lekarskie, gabinety dietetyczne, obiekty SPA & Wellness, siłownie, cateringi dietetyczne. Możesz także otworzyć własną działalność.

Dla kogo?

- Absolwentów kierunków związanych z rozwojem osobistym i neurodydaktyki.
- Psychologów.
- Dietetyków.
- Technologów żywności.
- Pielęgniarek.
- Lekarzy.
- Trenerów personalnych.
- Osób związanych z promocją zdrowia.
- Osób zainteresowanych komfortem i dobrostanem biopsychicznym swoim i swoich bliskich.
- Osób zainteresowanych własnym rozwojem i zdrowym stylem życia.

Hybrydowe studia podyplomowe

Okolo 80% zajęć zrealizujesz na uczelni, a 20% na platformie MS Teams, w czasie których z wykładowcami i kolegami z grupy kontaktujesz się przez internet, w czasie rzeczywistym (synchronicznie). Dodatkowo skorzystasz z materiałów zamieszczanych w Internecie i na platformie Moodle, w dogodnym dla Ciebie czasie (asynchronicznie).

Program studiów

Program studiów podyplomowych na kierunku **Trener rozwoju osobistego z psychodietetyką**.

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 torun a studentem zawierana jest w formie pisemnej.



Liczba miesięcy nauki:
9



Liczba godzin: **160**



Liczba zjazdów: **10**



Liczba semestrów: **2**

Moduł psychodietetyczny: (80 godz.)

- Psychologia i socjologia żywienia.
- Neurobiologiczne podstawy funkcjonowania mózgu.
- Wpływ składników żywieniowych na funkcje psychiczne.
- Podstawy neurodietetyki (dieta przyjazna dla mózgu).
- Neurogeneza, stres oksydacyjny, przeciwutleniacze a dieta.
- Zespół metaboliczny i konsekwencje psychospołeczne.
- Fizjologia żywienia człowieka.
- Żywność człowieka.
- Uważne jedzenie – o czym myślisz, gdy jesz?
- Potrzeby żywieniowe w poszczególnych etapach rozwoju.
- Potrzeby żywieniowe sportowców rekreacyjnych i zawodowych, poradnictwo żywieniowe w sporcie i rekreacji.
- Interwencje żywieniowe - dietoterapia wybranych chorób.
- Praktyczne aspekty pracy z pacjentem – dietetyczne studium przypadku i projektowanie diet.

Moduł coachingowy: (50 godz.)

- Diet Coaching.
- Narzędzia coachingowe w pracy dietetyka.
- Motywowanie klienta do zmiany.
- Trening mentalny.

Moduł „W zdrowym ciele zdrowy duch”: (20 godz.)

- Rozwój osobisty a zdrowie – jak cielesność wpływa na umysł, emocje i codzienne funkcjonowanie.
- Pojęcie rozwoju – jego obszary i wymiary.
- O naturze nawyku – czym jest i jak go zmieniać?

Forma zaliczenia:

- Test.
- Praca indywidualna.

Wykładowcy

Tomasz Gordon

Tomasz Gordon jest trenerem biznesu, coachem oraz wykładowcą akademickim. Od ponad 12 lat wspiera działy sprzedaży, menedżerów i właścicieli firm. Ukończył Akademię Trenera Biznesu „Kontrakt OSH”. Jest również certyfikowanym ekspertem wielopoziomowego testu kompetencji zawodowych Master Person Analysis. Wykłada „Teorię i praktykę coachingu” na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu. Sprawuje także funkcję koordynatora „Akademii Menedżera” - studiów podyplomowych w Wyższej Szkole Bankowej w Toruniu i w Bydgoszczy.

dr Dorota Ackermann-Szulgit

Neuropsycholog, psycholog społeczny, adiunkt w Katedrze Nauk Społecznych WSB w Toruniu, szkoleniowiec z wieloletnim doświadczeniem, współautorka publikacji z zakresu neuropsychologii, neurobiologii, psychochirurgii. Obszar Jej zainteresowań naukowych i badawczych to: neuropsychologia, neurodydaktyka, neurodietetyka, neurobiologia emocji i empatii, neuroanatomia funkcjonalna płci, neurochirurgia i psychochirurgia, neuroanatomia komunikacji, a także psychologia społeczna.

W przypadku neurodietetyki jej zainteresowanie skierowane są głównie na:

- wpływ składników żywieniowych na funkcje poznawcze i nastrój
- wpływ diety na neurogenezę
- działanie osi mózg-jelita
- wpływ postów i głodówek na funkcjonowanie
- psychiczne i odmładzanie organizmu.

Psycholog praktyk ze znaczącym i bogatym doświadczeniem zawodowym, zdobywanym przy realizacji badań neuropsychologicznych w licznych ośrodkach i szpitalach. Prowadzi szkolenia z zakresu neurodydaktyki, neurodietetyki (jak jedzenie wpływa na myślenie), badań neuromarketingowych i kompetencji miękkich. Jej największym marzeniem jest praca w we własnym "neuro-labie".

mgr Ewa Kawka- Lewandowska

Dietetyk, kosmetolog (absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu) szkoleniowiec z wieloletnim doświadczeniem, wykładowca akademicki. Od kilkunastu lat pracuje jako manager obiektów SPA & Wellness propagujących zdrowy styl życia, w których wprowadza programy charakteryzujące się holistycznym podejściem do pacjenta. Na co dzień prowadzi firmę zajmującą się indywidualnymi szkoleniami i konsultacjami wspierającymi właścicieli i menedżerów w budowaniu wyjątkowych i rentownych obiektów w obszarze beauty & health oraz w wykształcaniu ich umiejętności przywódczych, a zespoły w rozwoju ich kompetencji m.in.

budowaniu autorytetu oraz profesjonalnej obsługi pacjenta.

Kornel Jarzębiński

Właściciel firmy Studio Rozwoju Personalnego "Progress Line", magister pedagogiki, terapeuta rodzinny, certyfikowany specjalista terapii uzależnień i współuzależnienia, profilaktyk, coach, trener rozwoju osobistego, trener personalny, wykładowca współpracujący z uczelniami wyższymi i instytucjami społecznymi, współpracownik i członek Kujawsko – Pomorskiego Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U”. Posiada wieloletnie doświadczenie kliniczne w prowadzeniu psychoterapii indywidualnej, terapii rodzinnej, terapii uzależnień i współuzależnienia, coachingu oraz konsultacji wychowawczych. Zajmuje się również prowadzeniem grup wsparcia, warsztatów i szkoleń. Jest edukatorem rodzinnym w zakresie rekomendowanego Programu Wzmacniania Rodziny (Strenghtening Families Programme). Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z młodzieżą i dorosłymi. Pracuje z Klientami indywidualnymi, parami, rodzinami i grupami.

Judyta Małagowska

Absolwentka Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, kierunek Biologia oraz absolwentka Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy kierunek dietetyka. Z dietetyką związana zawodowo od 7 lat, prowadzi swoje gabinety dietetyczne w kilku miastach oraz pełni funkcję managera w jednej z największych sieci poradni dietetycznych w Polsce. Wykładowca na kursach, szkoleniach oraz studiach podyplomowych z zakresu dietetyki i żywienia człowieka. Prywatnie szczęśliwa zona i mama.

Partnerzy kierunku



Ceny dla kandydatów

Studia to inwestycja, która się zwraca

W Wyższej Szkole Bankowej szanujemy Twój czas i pieniądze, dlatego o finansach mówimy otwarcie. Nie mnożymy dodatkowych opłat, nie przemycamy małym druczkiem ukrytych kosztów. U nas wiesz dokładnie, za co płacisz.

Studia podyplomowe to inwestycja, która zwraca się już w ich trakcie w postaci nowych umiejętności i kontaktów, które zaowocują w biznesie. Wybierz studia podyplomowe w WSB i przekonaj się na własnym przykładzie, jak inwestować w siebie, aby czerpać z tego korzyści teraz i w przyszłości.

Niestacjonarne - Gwarantowane czesne stałe

	Rok nauki	Czesne
1 rata	1 rok	3650 zł 3950 zł

	Rok nauki	Czesne
2 raty	1 rok	1825 zł 1975 zł

	Rok nauki	Czesne
10 rat	1 rok	365 zł 395 zł



WYŻSZA SZKOŁA BANKOWA W TORUNIU

	Rok nauki	Czesne
12 rat	1 rok	305 zł 330 zł

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 torun a studentem zawierana jest w formie pisemnej.



Ceny dla absolwentów WSB

Niestacjonarne - Gwarantowane czesne stałe

	Rok nauki	Czesne
1 rata	1 rok	3650 zł 3950 zł

	Rok nauki	Czesne
2 raty	1 rok	1825 zł 1975 zł

	Rok nauki	Czesne
10 rat	1 rok	365 zł 395 zł

	Rok nauki	Czesne
12 rat	1 rok	305 zł 330 zł