

# PRZEDMIOT: PODSTAWY PSYCHODIETETYKI

III R. I° DIETETYKI 2024/2025

## PLAN ZAJĘĆ

WYKŁADY prowadzone przez dr Ewę Wojtynię  
odbywać się będą we wtorki od 25.02.-25.03. w godz. 17.00-16.30/online/

### ĆWICZNIENIA NIEKLINICZNE

| Data   | Piątek                        |                                 | Data   | Wtorek                                       |                                                  |
|--------|-------------------------------|---------------------------------|--------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|        | CN1<br>11.15-13.30<br>Sala S4 | Gr CN2<br>8.30-10.45<br>sala S4 |        | CN3<br>8.30-10.45<br>sala komputerowa KiZDiB | Gr CN4<br>11.00-13.15<br>sala komputerowa KiZDiB |
| 28.02. | 1                             | 1                               | 04.03. | 1                                            | 1                                                |
| 07.03. | 2                             | 2                               | 11.03. | 2                                            | 2                                                |
| 14.03. | 3                             | 3                               | 18.03. | 3                                            | 3                                                |
| 28.03  | 4                             | 4                               | 25.03. | 4                                            | 4                                                |
| 04.04. | 5*                            | 5**                             | 01.04. | 5                                            | 5                                                |

\*Zajęcia odbędą się w godzinach 8.30-10.45, sala S23 Kat. i Zakł. Biologii Molekularnej i Komórkowej

\*\*Zajęcia odbędą się w godzinach 13.00-15.15, , sala S23 Kat. i Zakł. Biologii Molekularnej i Komórkowej

### Prowadzący ćwiczenia niekliniczne:

dr Joanna Pieczyńska CN1, CN2

mgr Natalia Gryglewicz-Szymanek CN3, CN4

### **Tematy ćwiczeń nieklinicznych:**

1. Hierarchia potrzeb i celów: Omówienie podstawowej teorii Masłowa, zastosowanie hierarchii Masłowa w pracy dietetyka; ustalanie celów krótkoterminowych i długoterminowych
2. Znaczenie motywacji w realizacji celów dietetycznych: motywacja wewnętrzna i zewnętrzna; techniki motywacyjne
3. Wywiad motywujący: fazy wywiadu motywującego - angażowanie, faza rozważania, faza wyjaśniania ambiwalencji, faza planowania.
4. Wywiad motywujący: aktywne słuchanie, używanie pytań otwartych, odbicie i parafraza, podsumowanie, wyrażanie empatii, umiejętność wyrażania afirmacji.
5. Narzędzia przydatne w pracy psychodietetyka: grafik postępów; strategia SMARTER; ćwiczenia motywujące; dzienniczek emocjonalno -żywnościowy