

# Anna Paluch

PSYCHOLOG, PSYCHODIETETYK



## PSYCHOLOG

Ukończyłam studia magisterskie na kierunku psychologia stosowana na Uniwersytecie Jagiellońskim. Prowadzę Gabinet Psychodietetyczny Flow By Ania, pracuję z osobami zmieniającymi nawyki żywieniowe oraz w zakresie zaburzeń odżywiania.

## PSYCHODIETETYK

Ukończyłam studia podyplomowe na kierunku psychodietetyka na SWPS Uniwersytecie Humanistycznospołecznym filia Katowice. Uczestniczę w konferencjach i szkoleniach.

## SZKOLENIOWIEC

Współpracuję z firmami prowadząc szkolenia z zakresu psychologii i psychodietetyki. Prowadzę E-kursy z psychodietetyki, w których wzięło już udział ponad 300 osób.

Jestem psychologiem, psychodietetykiem, szkoleniowcem, autorką szkoleń stacjonarnych oraz e-kursów i webinarów psychodietetycznych dla firm i klientów indywidualnych. Już od 6 lat prowadzę Gabinet Psychodietetyczny Flow By Ania, gdzie pomagam naprawiać relacje z jedzeniem, wspieram w wychodzeniu z zaburzeń odżywiania. Udzielam wsparcia psychologicznego w pracy z kryzysem i w pracy nad rozwojem osobistym z zakresu wzmacniania poczucia własnej wartości, pewności siebie czy stawiania granic w relacjach. Wspieram w rozwoju zawodowym w radzeniu sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym. Pracuję holistycznie – korzystam z różnych gałęzi psychologii w oparciu o pracę z wartościami i niewspierającymi przekonaniem.

## SZKOLENIA PSYCHODIETETYCZNE

- Materiały merytoryczne, współautorka „Teczka pracy dietetyka” Food Forum, Forum Media Polska 2021
- Wykładowca przedmiotu „Psychologia” na kierunku dietetyka i kosmetologia w Małopolska Wyższa Szkoła im. J. Dietla w Krakowie 2021- do teraz
- Wykład ” Czy odchudzanie może być ciałopozytywne?” Konferencja Rozmiar w umyśle, 09.2021
- Szkolenie ” Samokontrola w procesie redukcji masy ciała – jak może pomóc dietetyk?” Instytut Edukacji Żywieniowej 2021
- Szkolenie „Dlaczego diety nie działają” Szkolenia Eleteive, 2020
- Materiały merytoryczne ” Psychodietetyka w praktyce. Kurs multiekspercki” A4 Academy, 2020
- Szkolenie „Pułapki umysłu i odzyskanie kontroli nad procesem jedzenia” Instytut Edukacji Żywieniowej, 2019
- Regularnie prowadzone webinary psychodietetyczne. Flow By Ania 2017 -
- Regularnie prowadzone E-kursy psychodietetyczne dla specjalistów. 8 edycji, 2016-

## KONTAKT



[kontakt@dbamocud.pl](mailto:kontakt@dbamocud.pl)



[www.dbamocud.pl](http://www.dbamocud.pl)