



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Breaking WEIGHT BIAS

---

Promowanie zdrowia bez  
szkody za pomocą  
cyfrowych narzędzi  
szkoleniowych

Numer projektu:

2020-1-UK01-KA204-  
079106

## Moduł 3. Internalizacja odchylenia wagi ODBICIE





## ODBICIE

**(maksymalnie 100 słów)**

To zadanie opiera się na osobistej refleksji. Napisz o tym, jak zaangażowałeś się w kurs i jak doprowadził on do zmiany w twoim myśleniu o internalizacji błędu wagi i mechanizmach radzenia sobie z pacjentami.

Po drugie, napisz o tym, jak możesz przełożyć swoje zrozumienie na działanie z pacjentem.

Kluczowe punkty, które możesz wziąć pod uwagę podczas refleksji:

- Możesz użyć zwrotów takich jak "Kiedyś wierzyłem, że ..., teraz myślę, że ...", "Mój pogląd zmienił się, ponieważ..."
- W jaki sposób możesz wykorzystać to, czego się nauczyłeś, aby zareagować na internalizację błędu wagi? Jak mógłbyś podzielić się swoim zrozumieniem z innymi?