



FUNDACJA PTA



Trener Personalny

Numer usługi 2024/02/07/48579/2066901

Bełchatów / stacjonarna

Usługa szkoleniowa

108 h

25.05.2024 do 14.07.2024

10 800,00 PLN brutto

10 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Grupa docelowa usługi to: - osoby fizyczne, osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życia - osoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane w regulaminie projektu, do którego aplikuje Uczestnik - osoby chcące z własnej inicjatywy podnieść/uzupełnić swoje umiejętności, kompetencje lub kwalifikacje Osoby zainteresowane aktywnością fizyczną, chcące osiąść kompetencje niezbędne do rozpoczęcia pracy w zawodzie trenera personalnego.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	21-05-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	108
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do objęcia zawodu trenera personalnego. Ponadto szkolenie daje uczestnikom możliwość zastosowania konkretnych kompetencji twardych niezbędnych do prowadzenia bezpiecznych i efektywnych sesji treningowych oraz kompetencji miękkich umożliwiających im komplementarną komunikację z podopiecznymi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się nomenklaturą zawodu trenera personalnego	- stosuje nazewnictwo związane z prowadzeniem treningów personalnych	Test teoretyczny
Praktykuje najważniejsze obowiązki pracy trenera	- stosuje w praktyce MOK z uwzględnieniem najważniejszych założeń pracy trenerskiej	Test teoretyczny
	- sporządza kontrakt z podopiecznym regulujący ich wzajemne prawa i obowiązki	Test teoretyczny
	- planuje wolumen sprzedaży swoich usług	Test teoretyczny
	- prowadzi rozmowę handlową	Test teoretyczny
Posiada wiedzę na temat specyfiki produktu, który oferuje (trening personalny)	- posługuje się podstawowymi założeniami prowadzenia treningu personalnego	Test teoretyczny
	- używa technik pozwalających na prowadzenie treningów personalnych	Test teoretyczny
	- stosuje MOK zgodny ze standardami PTA	Test teoretyczny
Wykorzystuje model obsługi klienta PTA	- odróżnia 3 fazy obsługi klienta faza przedtransakcyjna, – faza transakcyjna, – faza potransakcyjna.	Test teoretyczny
Buduje swój wizerunek wykorzystując swoje pierwsze pozytywne wrażenie	- stosuje technikę metody "pierwszych 3 sekund"	Test teoretyczny
	- praktykuje podstawowe techniki autoprezentacji	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi wywiad medyczno lifestyle'owy z potencjalnym klientem i interpretuje jego wyniki	- dokonuje analizy składu ciała oraz interpretuje jej wyniki	Test teoretyczny
	- opracowuje test oceny funkcjonalnej na podstawie wzorca OHS, interpretuje jego wyniki	Test teoretyczny
	- prowadzi uproszczony trening diagnostyczny i ocenia stan wyjściowy podopiecznego	Test teoretyczny
	- posiada wiedzę na temat najważniejszych testów sprawności opartych o model Zuchory	Test teoretyczny
Dokonuje analizy składu ciała oraz interpretuje jej wyniki	- dokonuje analizy wzrokowej sylwetki	Test teoretyczny
	- wykorzystuje nowoczesne narzędzia pomiarowe	Test teoretyczny
Stosuje główne typologie motywacji (zewnętrzna / wewnętrzna, dążenie / unikanie)	- odróżnia różne rodzaje systemu motywacyjnego (zewnętrzna / wewnętrzna, dążenie / unikanie)	Test teoretyczny
	- używa modelu motywacyjnego DNA Tamary Lowe	Test teoretyczny
Rozpoznaje najważniejsze dolegliwości cywilizacyjne XXI wieku	- wymienia choroby XXI wieku	Test teoretyczny
	- dopasowuje strategie żywieniowe i suplementacyjne dostosowane do celów podopiecznego	Test teoretyczny
Wykonuje bezpieczną próbną sesję treningową	- prowadzi testy sprawności na podopiecznym i interpretuje ich wyniki	Test teoretyczny
	- sporządza odpowiedni plan treningowy podstawie wcześniej zebranych wyników	Test teoretyczny
Posiada wiedzę na temat najważniejszych zagadnień teoretycznych dot. Treningu cross, treningu hybrydowego, dwuboju siłowego i trójboju siłowego	- odtwarza najważniejsze wzorce ruchowe Treningu cross, treningu hybrydowego, dwuboju siłowego i trójboju siłowego	Test teoretyczny
	- posługuje się nowoczesnymi przyrządami treningowymi oraz dobiera je odpowiednio do celów treningowych swoich podopiecznych	Test teoretyczny
	- stosuje metody budowania stabilizacji	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje podstawy zdrowego żywienia i suplementacji osób aktywnych fizycznie	- tworzy podstawowe zalecenia żywieniowe dla podopiecznego	Test teoretyczny
	- tworzy podstawowe zalecenia suplementacyjne dla osób aktywnych fizycznie	Test teoretyczny
Rozpoznaje elementy dotyczące anatomii i fizjologii człowieka	- wskazuje poszczególne mięśnie w ciele człowieka	Test teoretyczny
	- wskazuje poszczególne kości w ciele człowieka	Test teoretyczny
	- wskazuje mechanizmy rządzące przebiegiem czynności życiowych	Test teoretyczny
Identyfikuje aspekty założenia działalności gospodarczej	- tłumaczy jakie warunki trzeba spełnić, aby otworzyć działalność gospodarczą	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Zaświadczenie wydawane dla Uczestnika zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak

Program

1. Autorski model obsługi klienta PTA opisujący wszystkie elementy procesu współpracy od pierwszego kontaktu z potencjalnym klientem, przez, diagnostykę, dopasowanie narzędzi treningowych, do planowania długofalowej współpracy. MODEL OBSŁUGI KLIENTA
2. Teoria sportu -> cykle treningowe, metody, periodyzacja, cechy motoryczne.
3. Podstawowe elementy treningu cross, treningu siłowego, dwuboju olimpijskiego, trójboju siłowego.

- 4. Anatomia i fizjologia. Diagnostyka i lokalizacja najpopularniejszych schorzeń i dysfunkcji. Metody korekcji. Trening rehabilitacyjny.
- 5. Wstęp teoretyczny do treningu stability. Warsztat praktyczny
- 6. Warsztat praktyczny dotyczący wykorzystania w treningu nowoczesnych przyborów treningowych.
- 7. Przygotowanie motoryczne.
- 8. Podstawy żywienia i suplementacji.
- 9. Biznes Trenera Personalnego -> sprzedaż, marketing, budowanie wizerunku, planowanie rozwoju
- 10. Motywacja w pracy z podopiecznym, wyznaczanie celów i komunikacja.
- 11. Trening siłowy.
- 12. Otwieranie działalności gospodarczej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 44

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 44 Specyfika pracy Trenera personalnego. Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA cz. I	Mateusz Stypułkowski	25-05-2024	10:00	14:00	04:00
2 z 44 Przerwa	Mateusz Stypułkowski	25-05-2024	14:00	14:30	00:30
3 z 44 Specyfika pracy Trenera personalnego. Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA - cz. II	Mateusz Stypułkowski	25-05-2024	14:30	18:00	03:30
4 z 44 Autorski model obsługi PTA, autoprezentacja, budowanie pierwszego wrażenia cz. I	Dominik Michał Fortuna	26-05-2024	10:00	14:00	04:00
5 z 44 Przerwa	Dominik Michał Fortuna	26-05-2024	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 44 Autorski model obsługi PTA, autoprezentacja, budowanie pierwszego wrażenia cz. II	Dominik Michał Fortuna	26-05-2024	14:30	18:00	03:30
7 z 44 Nowoczesne przybory treningowe. Warsztat praktyczny cz.I	Bartłomiej Lubecki	01-06-2024	10:00	14:00	04:00
8 z 44 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	01-06-2024	14:00	14:30	00:30
9 z 44 Nowoczesne przybory treningowe. Warsztat praktyczny cz. II	Bartłomiej Lubecki	01-06-2024	14:30	18:00	03:30
10 z 44 Teoria wysiłku fizycznego. Wywiad z podopiecznym, kontrakt, analiza składu ciała, trening diagnostyczny cz. I	Dominik Michał Fortuna	02-06-2024	10:00	14:00	04:00
11 z 44 Przerwa	Dominik Michał Fortuna	02-06-2024	14:00	14:30	00:30
12 z 44 Teoria wysiłku fizycznego. Wywiad z podopiecznym, kontrakt, analiza składu ciała, trening diagnostyczny cz. II	Dominik Michał Fortuna	02-06-2024	14:30	18:00	03:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 44 Anatomia funkcjonalna. Testy oceny funkcjonalnej OHS, strategie korekcji i rehabilitacji. Warsztat praktyczny cz. I	Agata Korzemiacka	08-06-2024	10:00	14:00	04:00
14 z 44 Przerwa	Agata Korzemiacka	08-06-2024	14:00	14:30	00:30
15 z 44 Anatomia funkcjonalna. Testy oceny funkcjonalnej OHS, strategie korekcji i rehabilitacji. Warsztat praktyczny cz. II	Agata Korzemiacka	08-06-2024	14:30	18:00	03:30
16 z 44 Trening medyczny, praca z klientami z urazami kręgosłupa. Warsztat praktyczny cz. I	Agata Korzemiacka	09-06-2024	10:00	14:00	04:00
17 z 44 Przerwa	Agata Korzemiacka	09-06-2024	14:00	14:30	00:30
18 z 44 Trening medyczny, praca z klientami z urazami kręgosłupa. Warsztat praktyczny cz. II	Agata Korzemiacka	09-06-2024	14:30	18:00	03:30
19 z 44 Planowanie i periodyzacja treningowa. Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. I	Bartłomiej Lubecki	15-06-2024	10:00	14:00	04:00
20 z 44 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	15-06-2024	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 44 Planowanie i periodyzacja treningowa. Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. II	Bartłomiej Lubecki	15-06-2024	14:30	18:00	03:30
22 z 44 Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. I	Bartłomiej Lubecki	16-06-2024	10:00	14:00	04:00
23 z 44 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	16-06-2024	14:00	14:30	00:30
24 z 44 Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. II	Bartłomiej Lubecki	16-06-2024	14:30	18:00	03:30
25 z 44 Trening motoryczny. Warsztat praktyczny cz. I	Agata Korzemiacka	22-06-2024	10:00	14:00	04:00
26 z 44 Przerwa	Agata Korzemiacka	22-06-2024	14:00	14:30	00:30
27 z 44 Trening motoryczny. Warsztat praktyczny cz. II	Agata Korzemiacka	22-06-2024	14:30	18:00	03:30
28 z 44 Trening motoryczny. Warsztat praktyczny cz. III	Agata Korzemiacka	23-06-2024	10:00	14:00	04:00
29 z 44 Przerwa	Agata Korzemiacka	23-06-2024	14:00	14:30	00:30
30 z 44 Trening motoryczny. Warsztat praktyczny cz. IV	Agata Korzemiacka	23-06-2024	14:30	18:00	03:30
31 z 44 Żywnienie i suplementacja. Case study cz. I	Mariusz Ługiewicz	06-07-2024	10:00	14:00	04:00
32 z 44 Przerwa	Mariusz Ługiewicz	06-07-2024	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
33 z 44 Żywnienie i suplementacja. Case study cz. II	Mariusz Ługiewicz	06-07-2024	14:30	18:00	03:30
34 z 44 Biznes trenera. Podstawowe metody i zasady sprzedaży cz. I	Mariusz Ługiewicz	07-07-2024	10:00	14:00	04:00
35 z 44 Przerwa	Mariusz Ługiewicz	07-07-2024	14:00	14:30	00:30
36 z 44 Biznes trenera. Podstawowe metody i zasady sprzedaży cz. II	Mariusz Ługiewicz	07-07-2024	14:30	18:00	03:30
37 z 44 Twój własny biznes trenerski. Warsztat praktyczny z tworzenia własnej marki i biznesu trenerskiego cz. I	Mateusz Stypułkowski	13-07-2024	10:00	14:00	04:00
38 z 44 Przerwa	Mateusz Stypułkowski	13-07-2024	14:00	14:30	00:30
39 z 44 Twój własny biznes trenerski. Warsztat praktyczny z tworzenia własnej marki i biznesu trenerskiego cz. II	Mateusz Stypułkowski	13-07-2024	14:30	18:00	03:30
40 z 44 Podsumowanie	Mariusz Ługiewicz	14-07-2024	10:00	12:00	02:00
41 z 44 Przerwa	Mariusz Ługiewicz	14-07-2024	12:00	12:15	00:15
42 z 44 Case study	Mariusz Ługiewicz	14-07-2024	12:15	13:15	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
43 z 44 Przerwa	Mariusz Ługiewicz	14-07-2024	13:15	13:30	00:15
44 z 44 Walidacja	-	14-07-2024	13:30	14:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	10 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	10 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

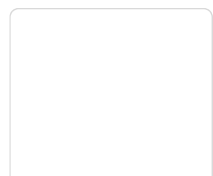
Liczba prowadzących: 5



1 z 5

Mariusz Ługiewicz

Od 12 lat pasjonat zdrowego, a przede wszystkim racjonalnego odżywiania. Swoje doświadczenie zdobywał poprzez wieloletnie doradztwo dietetyczne i suplementacyjne dla sportowców, oraz amatorów. W latach 2016-2019 manager jednego z największych sklepów z suplementami diety w Polsce. Na przestrzeni lat swoją wiedzę służył również wielu firmom suplementacyjnym. W swojej zawodowej karierze pracował przy akcjach odchudzających, dzięki którym dziesiątki osób osiągnęły wymarzone cele. Interesują go wszystkie formy ruchowe, ale jego pasją są sporty sylwetkowe. Swoją wiedzę oraz doświadczenie udokumentował startem w debiutach kulturystycznych federacji IFBB w kategorii Mens's Physique. Od tamtej pory towarzyszy mu motto „Celem nie jest bycie lepszym od kogoś innego, lecz bycie lepszym od tego, kim samemu było się wcześniej.” Ukończone szkolenia: – Trener Personalny PTA – Rola żywienia w zaburzeniach funkcji seksualnych – Dietetyka sportowa – obalamy mity i magiczne teorie – Dialog Motywujący jako technika pracy dietetyka z pacjentem – Jelita Kontra Depresja – Insulinooporność – od zespołu metabolicznego do chorób układu krążenia.



2 z 5

Bartłomiej Lubecki



Jestem zafascynowany ruchem oraz przenikaniem wzorców ruchowych pomiędzy różnymi dziedzinami sportu. Moją misją jest zapewnianie podopiecznym zdrowej dawki ruchu oraz wspólne poszukiwanie form aktywności które polubią i będą wykonywać z uśmiechem! W pracy z klientami wykorzystuję elementy treningu siłowego, sztuk walki, kalistenikę oraz Animal Flow, tworząc hybrydowe programy łączące te aktywności. Trening siłowy jest dla mnie fundamentem długowieczności i zdrowia aparatu ruchu oraz wprowadzeniem do podstawowych wzorców ruchowych. Sztuki walki ze szczególnym wskazaniem na kickboxing w moim toolboxie są elementami pracy nad motoryką, koordynacją ruchową oraz cardio. Kalistenika jest narzędziem pracy nad kuloodpornymi mięśniami core oraz silnymi ramionami. Animal flow używam jako elementu „flow” – płynnego łączenia wzorców ruchowych oraz wolnej ekspresji wyrażonej ruchem. Jestem trenerem personalnym od 2015r. Od tego momentu prowadzę kilkadziesiąt godzin treningów w każdym tygodniu. Pozwoliło mi to zbudować pokaźny bagaż doświadczenia zawodowego, którym, wraz z poszerzaną nieustannie wiedzą na codzień dzielę się w PTA Studio w Łodzi.



3 z 5

Agata Korzemiacka

Mówią o niej „Wulkan energii i kopalnia wiedzy”. Szkoleniowiec z wieloletnim doświadczeniem. Fizjoterapeutka specjalizująca się w fizjoterapii ortopedycznej, estetycznej, akupunkturzystka, trener medyczny, trener personalny, trener przygotowania motorycznego, specjalista ds. żywienia, elektroradiolog, oraz autorka wielu programów dydaktycznych, między innymi: Trener personalny, Modelowanie Pośladków, Trening Funkcjonalny, Skuteczna redukcja i wiele innych. Była tancerka baletu klasycznego. Swoje wieloletnie doświadczenie i pasję kieruje w stronę traumatologii układu ruchu, ukrytych wad postawy oraz diety sportowej. Na co dzień pracuje zarówno z zawodowymi sportowcami, jak i przysłówiowymi Kowalskimi. Specjalista w treningu mentalnym dzieci i młodzieży z zaburzeniami odżywiania. Propagatorka koncepcji treningu funkcjonalnego oraz zdrowego stylu życia.



4 z 5

Dominik Michał Fortuna

Dyplomowany trener osobisty Life Fitness Academy (2013), nauczyciel wychowania fizycznego (2006), instruktor sportu ze specjalnością Rugby (2012). W 2011 roku ukończył międzywydziałowe studia podyplomowe Uniwersytetu Łódzkiego i Politechniki Łódzkiej uzyskując tytuł Menedżera Sportu. Wielokrotny Mistrz Polski i zdobywca Pucharu Polski seniorów w Rugby oraz reprezentant Polski we wszystkich kategoriach wiekowych w tej dyscyplinie sportu. Uczestnik Mistrzostw Świata Juniorów w Rugby w Francja 2000 i Chile 2001, Pasjonat treningu funkcjonalnego oraz pracy z odważnikami kulowymi – Kettlebells – instruktor Polskiego Stowarzyszenia Kettlebells i Fitness (2013). Posiada doświadczenie w zarządzaniu personelem klubu sportowego. Obecnie pracuje jako nauczyciel wychowania fizycznego w jednym z łódzkich gimnazjów ale przede wszystkim prowadzi własną działalność w charakterze trenera personalnego. Wizytówką jego 6-letniej pracy trenerskiej niech będą dziesiątki zadowolonych kobiet i mężczyzn, którym pomógł w osiągnięciu celów. Uczestnik wielu szkoleń i konwencji poświęconych treningowi, odżywianiu i suplementacji. Przez piętnaście lat związany z sekcją Rugby przy Klubie Sportowym „Budowlani”. Jego pasją jest szeroko pojęta aktywność fizyczna, a zwłaszcza trening funkcjonalny oraz trening TRX i Kettlebells.



5 z 5

Mateusz Stypułkowski

Mateusz Stypułkowski Założyciel PTA Pasję do sportu wykuł na światowych matach judo. Jako zawodnik 13-krotny medalista Mistrzostw Polski, wieloletni członek Kadry Narodowej. Po zakończeniu kariery zawodniczej z przyjemnością odkrywa uroki innych dyscyplin sportowych. Pasja do sportu przerodziła się w pracę – jako trener personalny i grup sportowych, zaraża entuzjazmem swoich podopiecznych. Trenowanie innych jest obecnie odskocznią od codziennych

obowiązków. Najbardziej realizuje się w roli managera branży fitness. General Manager największego centrum sportu w Polsce – Vera Sport General Manager klubu Jatomi Fitness Właściciel Fitbreak – pierwszego łódzkiego studia treningów personalnych EMS. Jego głównym zadaniem jest sprzedaż. Aktualnie niezależny doradca biznesowy branży fitness. Pomaga uruchamiać nowe inwestycje oraz sprawia, że te już funkcjonujące podnoszą swoją rentowność. Jego największy projekt – Pierwsze w Polsce Centrum Human Performance – już wkrótce na mapie Łodzi. Mateusz to przede wszystkim praktyk, którego doświadczenie pomoże Ci wpłynąć na szerokie sprzedażowe wody. Dzięki jego wskazówkom przekroczysz oczekiwania podopiecznych dotyczące doświadczeń treningowych Szkolenia: Ostatnie trenerskie: Elite Performance Institute, Phasa 2 NCSC I wiele innych Ostatnie managerskie: Harvard Business School – ICAN Institute – Executive Business Management Uczestnik praktycznie wszystkich eventów szkoleniowych, konwencji, kongresów branży Fitness.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie prowadzone na podstawie prezentacji trenera. Dodatkowo każdy uczestnik otrzymuje:

- Podręcznik dotyczący Modelu Obsługi PTA
- Podręcznik Trenera
- Szablon wywiadu z Klientem wg wzoru PTA
- Szablon oceny OHS wg wzoru PTA
- Szablon chodu wg wzoru PTA
- Test DNA motywacyjny
- Wzór kontraktu
- Czarna lista błędów trenerskich
- Interpretacja testu OHS

Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia usługi jest obecność na minimum 80% ilości przewidzianych godzin zajęciowych.

Adres

ul. Kościuszki 12
97-400 Bełchatów
woj. łódzkie

Well Fitness, Bełchatów, ul. Kościuszki 12

Kontakt



Anna Kuźnicka



E-mail anna.kuznicka@business-land.pl

Telefon (+48) 570 749 003