



Lauren Peso Polska
S.A.



Trening personalny z osobami otyłymi- szkolenie

Numer usługi 2024/08/02/8291/2249322

📍 Elk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 10.09.2024 do 10.09.2024

2 380,00 PLN brutto

2 380,00 PLN netto

297,50 PLN brutto/h

297,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Trenerzy personalni.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	09-09-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

"Trening personalny z osobami otyłymi-szkolenie" - przygotowuje do samodzielnego prowadzenia treningu personalnego z osobami otyłymi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje jak właściwie pod kątem sportowym należy podejść do osób otyłych.	Prowadzi odpowiednią komunikację i weryfikację wskazań i przeciwwskazań treningowych.	Test teoretyczny
Omawia współpracę z dietetykiem, psychologiem, rodziną, najbliższymi podopiecznego.	Stosuje działania angażujące w proces odchudzania klienta je jego najbliższym otoczeniem oraz dietetykiem czy psychologiem.	Test teoretyczny
Przygotowuje proces treningowy i motywacyjny do działań odchudzających klienta. Programuje trening.	Przygotowuje plan działań i harmonogram działań treningowych podczas procesu odchudzania klienta.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Po ukończeniu szkolenia Uczestnik otrzymuje imienne zaświadczenie o ukończeniu szkolenia wraz z opisem osiągniętych efektów uczenia się.

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

Tak, zaświadczenie stanowi potwierdzenie osiągnięcia założonych efektów uczenia się w programie szkolenia na podstawie walidacji w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria weryfikacji.

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

Dokument potwierdza ukończenie procesu szkoleniowego, zapewniając zastosowanie rozwiązań rozdzielających procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Test zostanie zweryfikowany przez osobę wskazaną jako walidator szkolenia.

Program

Szkolenie skierowane jest do osób pracujących w zawodzie trenera personalnego.

Szkolenie składa się z części teoretycznej oraz praktycznej.

1. Właściwe podejście do osób otyłych.
2. Czego unikać podczas pierwszych zajęć z osobami z nadwagą.
3. Jak zachęcić osobę z nadprogramowymi kilogramami do zajęć.
4. Programowanie treningu i jego periodyzacja.
5. Współpraca z dietetykiem, psychologiem, rodziną, najbliższymi.

6. Motywowanie, realizacja realnych celów i etapy ich realizacji.

W trakcie szkolenia przewidziane są przerwy, które nie są wliczone w czas trwania szkolenia.

Godziny trwania szkolenia liczone są w godzinach zegarowych- 8 godzin (1 godzina=60 minut).

Harmonogram jest orientacyjnym czasem realizacji poszczególnych etapów szkolenia. Godziny realizacji poszczególnych modułów mogą ulec zmianie.

Warunki otrzymania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia:

1. Frekwencja Uczestnika na poziomie co najmniej 90% czasu trwania szkolenia oraz
2. Uzyskanie co najmniej 70% poprawnych odpowiedzi w teście wiedzy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Właściwe podejście do osób otyłych.	Michał Wesołowski	10-09-2024	07:00	08:00	01:00
2 z 9 Czego unikać podczas pierwszych zajęć z osobami z nadwagą	Michał Wesołowski	10-09-2024	08:00	09:00	01:00
3 z 9 Jak zachęcić osobę z nadprogramowymi kilogramami do zajęć.	Michał Wesołowski	10-09-2024	09:00	10:30	01:30
4 z 9 Przerwa (nie wlicza się do czasu trwania szkolenia)	Michał Wesołowski	10-09-2024	10:30	10:45	00:15
5 z 9 Programowanie treningu i jego periodyzacja	Michał Wesołowski	10-09-2024	10:45	12:45	02:00
6 z 9 Współpraca z dietetykiem, psychologiem, rodziną i najbliższymi osoby z nadwagą.	Michał Wesołowski	10-09-2024	12:45	14:00	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 9 Przerwa (nie wlicza się do czasu trwania szkolenia)	Michał Wesołowski	10-09-2024	14:00	14:15	00:15
8 z 9 Motywowanie, realizacja realnych celów i etapy ich realizacji	Michał Wesołowski	10-09-2024	14:15	15:00	00:45
9 z 9 Walidacja	-	10-09-2024	15:00	15:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 380,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 380,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	297,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	297,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Michał Wesołowski

Czynny szkoleniowiec w zakresie szkoleń trenerskich. Występuje jako prelegent na konferencjach, warsztatach, szkoleniach. Aktywny zawodowo trener. Specjalizuje się w pracy zarówno indywidualnej jak i grupowej. Stosuje metody ogólnorozwojowe, korzysta z wielu dyscyplin sportu. Zgłębił i ciągle zgłębia wiedzę niezbędną w branży. Pracuje treningowo z ludźmi o różnych potrzebach i stanie zdrowia - od osób po chorobach, ciąży, przedszkolaków po zawodowych sportowców. Posiada ponad 1500h doświadczenia jako trener trenerów personalnych. Doświadczony szkoleniowiec w zakresie programowania i prowadzenia treningów dla osób otyłych. Posiada ponad 1500 h doświadczenia z nauczania innych trenerów z prowadzenia tego typu treningów.

Rozwinął swój klub sportowy i wyszkolił ponad 20 trenerów, którzy do dnia dzisiejszego pracują w zawodzie trenera personalnego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Zestawy ćwiczeń, scenariusze, plany treningowe, sala szkoleniowa, wyposażenie treningowe.

Adres

ul. Tadeusza Kościuszki 26A
19-300 Ełk
woj. warmińsko-mazurskie

Kontakt



Alina Krasoń-Stajniak

E-mail a.krason@laurenpeso.pl

Telefon (+48) 739 017 507