

ASKREATE.COM  
ALEKSANDRA  
SKOWRONEK



## Rozwój zielonych kompetencji w diagnostyce i prewencji urazów kończyn w sportach indywidualnych i grupowych z uwzględnieniem aspektów zrównoważonego rozwoju

Numer usługi 2024/11/07/154524/2400084

📍 Chorzów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 01.02.2025 do 02.02.2025

3 600,00 PLN brutto

3 600,00 PLN netto

180,00 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Medycyna
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Szkolenie kierowane jest do osób pełnoletnich, mieszkańców województwa śląskiego lub osób pracujących na terenie województwa śląskiego, które:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- są zainteresowane pozyskaniem wiedzy w zakresie kształtowania zielonych kompetencji w oparciu o koncepcję zrównoważonego rozwoju;</li><li>- z własnej inicjatywy chcą się szkolić, nabywać nowe kompetencje;</li><li>- z uwagi na obecnie wykonywaną pracę lub z uwagi na potencjalny zamiar podjęcia pracy w organizacjach, w których wdrażane są zielone rozwiązania, chcą zgłębić najnowsze trendy dominujące obecnie w funkcjonowaniu w przedsiębiorstwach zrównoważonego rozwoju, a tym samym poprawić w swoich środowiskach efektywność ich funkcjonowania i zwiększyć poziom odpowiedzialności wobec ekosystemu;</li><li>- pragną poszerzyć swoje umiejętności w zakresie ekologicznych praktyk w zakresie diagnostyki i prewencji urazów kończyn.</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	4
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	14
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	30-01-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna

---

<b>Liczba godzin usługi</b>	20
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

---

# Cel

## **Cel edukacyjny**

Usługa przygotowuje do zdobycia praktycznych umiejętności tworzenia zielonych miejsc pracy poprzez redukcję energii. Szkolenie ma na celu dostarczenie wiedzy teoretycznej oraz zdobycie praktycznych umiejętności wykorzystania zasobooszczędności poprzez redukcję kosztów wytwarzania a tym samym ograniczenie zużycia energii. Uczestnicy dowiedzą się w jaki sposób zapobiegać kontuzjom lub przeciążeniom, poprawiać ogólną sprawność pacjenta przy stosowaniu oszczędnych energetycznie metod w diagnostyce.

## **Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji**

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
	<p>Uczestnik rozróżnia podstawowe pojęcia związane z zielonymi kompetencjami, takie jak zrównoważony rozwój, diagnostyka ekologiczna, prewencja urazów, oraz różnice między tradycyjnymi a ekologicznymi metodami diagnostyki i prewencji urazów kończyn.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Uczestnik omawia zasady zrównoważonego rozwoju w praktykach medycznych, z naciskiem na ich wpływ na poprawę zdrowia sportowców i minimalizację negatywnego wpływu na środowisko.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik definiuje pojęcia związane z zielonymi kompetencjami w diagnostyce i prewencji urazów kończyn, z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju w praktykach medycznych.</p>	<p>Uczestnicy będą w stanie prawidłowo zidentyfikować i opisać główne układy ciała ludzkiego oraz wyjaśnić, w jaki sposób urazy wpływają na funkcjonowanie tych układów</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Uczestnicy analizując przypadki urazów, poprawnie zidentyfikują dotknięte struktury anatomiczne oraz mechanizm urazu</p>	<p>Debata swobodna</p>
	<p>Uczestnik charakteryzuje zielone kompetencje oparte na nowoczesnych technologiach ukierunkowanych na niskoemisyjność, które mają zastosowanie w diagnostyce i prewencji urazów kończyn, wskazując ich znaczenie dla zdrowia pacjentów oraz dla ochrony środowiska.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Uczestnik rozpoznaje obszary pracy, w których zielone kompetencje mogą zostać zastosowane w praktykach diagnostycznych, identyfikując ekologiczną wartość tych działań w medycynie sportowej.</p>	<p>Debata swobodna</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
	<p>Uczestnik rozróżnia nowoczesne technologie ukierunkowane na zasobooszczędność i niskoemisyjność w metodach diagnostyki i prewencji urazów kończyn od tradycyjnych technik, wskazując ich korzyści związane z ochroną ekosystemów i minimalizację odpadów i zanieczyszczeń.</p>	<p>Debata swobodna</p>
<p>Uczestnik planuje działania związane z diagnostyką i prewencją urazów kończyn, w sposób uwzględniający ekologiczne rozwiązania oraz zrównoważone podejście do zasobów w branży medycznej.</p>	<p>Uczestnik charakteryzuje proces planowania działań związanych z diagnostyką i prewencją urazów, uwzględniając ekologiczne rozwiązania ukierunkowane na niskoemisyjność i zasobooszczędność oraz zrównoważone wykorzystanie zasobów w praktyce medycznej.</p> <p>Uczestnik omawia dostępne metody i narzędzia, które sprzyjają zrównoważonemu podejściu do diagnostyki i prewencji urazów, w kontekście ochrony zasobów i minimalizacji negatywnego wpływu na środowisko.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Debata swobodna</p>
	<p>Uczestnik rozpoznaje obszary, w których można zastosować zrównoważone praktyki w diagnostyce urazów, planując działania, które jednocześnie chronią zdrowie pacjentów i wspierają środowisko naturalne.</p>	<p>Debata swobodna</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
	<p>Uczestnik rozróżnia innowacyjne metody diagnostyki urazów kończyn od tradycyjnych technik, podkreślając ich wpływ na ochronę środowiska poprzez stosowanie technologii ukierunkowanych na niskoemisyjność.</p>	<p>Debata swobodna</p>
	<p>Uczestnik charakteryzuje najnowsze standardy ochrony środowiska, które są stosowane w diagnostyce urazów kończyn, oraz ich praktyczne zastosowanie w codziennej pracy medycznej.</p>	<p>Debata swobodna</p>
<p>Uczestnik posługuje się wiedzą dotyczącą innowacyjnych metod diagnostyki urazów kończyn, w oparciu o najnowsze standardy ochrony środowiska oraz praktyki sprzyjające zrównoważonemu rozwojowi.</p>	<p>Uczestnik omawia korzyści wynikające z wykorzystania ekologicznych rozwiązań i innowacyjnych technologii w procesie diagnostycznym, uwzględniając ich wpływ na zdrowie pacjentów i środowisko.</p> <p>Uczestnik poprawnie zademonstruje co najmniej 3 techniki prewencji urazów (np. prawidłowe użycie sprzętu ochronnego, rozgrzewka przed wysiłkiem) podczas ćwiczeń praktycznych biorąc pod uwagę optymalne wykorzystanie energii.</p> <p>Uczestnik rozpoznaje sytuacje, w których można efektywnie zastosować innowacyjne metody diagnostyki, opartymi na niskoemisyjności, wskazując ich konkretne zastosowanie w branży medycznej.</p>	<p>Debata swobodna</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Debata swobodna</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
	<p>Uczestnik stworzy plan programu prewencyjnego, obejmujący analizę potrzeb, cele programu, metody monitorowania i ewaluacji, oraz harmonogram działań, świadomego na wpływ zielonych miejsc pracy, kompetencji cyfrowych jako składniki budowania ekologicznego środowiska życia i pracy.</p>	<p>Debata swobodna</p>
	<p>Uczestnik poprawnie dobiera techniki prewencyjne do przedstawionych sytuacji w symulowanych przypadkach działając w oparciu o nowoczesne technologie ukierunkowane na niskoemisyjność</p>	<p>Debata swobodna</p>
<p>Uczestnik świadomie kieruje procesem diagnostycznym i prewencyjnym, biorąc pod uwagę nie tylko aspekty zdrowotne, ale także wpływ tych działań na środowisko naturalne, w kontekście tworzenia zrównoważonych miejsc pracy w fizjoterapii i medycynie sportowej.</p>	<p>Uczestnik rozróżnia różne metody diagnostyczne i prewencyjne, które mają znaczący wpływ na zdrowie pacjentów oraz minimalizują negatywne skutki dla środowiska naturalnego.</p>	<p>Debata swobodna</p>
	<p>Uczestnik charakteryzuje zrównoważone podejście do procesu diagnostycznego i prewencyjnego, uwzględniając zarówno aspekty zdrowotne, jak i ekologiczne w kontekście fizjoterapii i medycyny sportowej.</p>	<p>Debata swobodna</p>
	<p>Uczestnik omawia sposoby integrowania zrównoważonych praktyk w procesie diagnostycznym i prewencyjnym, podkreślając znaczenie tworzenia miejsc pracy opartych na zasadach zrównoważonego rozwoju.</p>	<p>Debata swobodna</p>
	<p>Uczestnik rozpoznaje kluczowe czynniki wpływające na środowisko w ramach działań diagnostycznych i prewencyjnych, oraz określa, jak wdrożenie ekologicznych rozwiązań może przyczynić się do poprawy efektywności pracy w branży medycznej.</p>	<p>Debata swobodna</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik buduje świadomość efektywnej współpracy w zespole interdyscyplinarnym, łącząc wiedzę z różnych dziedzin, aby wspólnie diagnozować i zapobiegać urazom kończyn, biorąc pod uwagę aspekty ekologiczne i zdrowotne.</p>	<p>Poprawnie stosuje techniki aktywnego słuchania, zadawania otwartych pytań oraz udzielania wyjaśnień w sposób jasny i empatyczny. Poprawność komunikacji będzie oceniana na podstawie zdolności do zrozumienia potrzeb pacjenta oraz zapewnienia mu odpowiednich informacji</p>	<p>Debata swobodna</p>
	<p>Umiejętnie wyraża empatię, zrozumienie i dostosowują język do rozmówcy</p>	<p>Debata swobodna</p>
	<p>Komunikuje się w sposób efektywny i przejrzysty, jest świadomy wpływu komunikacji na organizację pracy w firmach opartych na zrównoważonym rozwoju. Buduje kulturę organizacji opartą na wspieraniu zielonych i cyfrowych kompetencji</p>	<p>Debata swobodna</p>
	<p>Poprawnie identyfikują etyczne zagrożenia i proponują właściwe rozwiązania zgodne z zasadami etycznymi</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>Rozwija zdolności do identyfikacji etycznych problemów i zastosowania odpowiednich zasad etycznych w praktyce.</p>	<p>Debata swobodna</p>
<p>Uczestnik buduje świadomość społecznej odpowiedzialności związanej z wprowadzaniem zrównoważonych praktyk w fizjoterapii i medycynie sportowej, dbając o zdrowie pacjentów oraz środowisko.</p>	<p>Omawia sposoby działań mogących przyczynić się do ochrony środowiska i poprawy zdrowia pacjentów.</p>	<p>Debata swobodna</p>
	<p>Uczestnik buduje szacunek i zaufanie do swojej osoby jako pracownik w zielonych organizacjach poprzez konsekwentne i przejrzyste działania oraz wykazywanie zrozumienia dla zielonej gospodarki. Uczestnik podejmuje działania i decyzje wykorzystując zasady zrównoważonego rozwoju, prezentuje postawę wzorowego i świadomego na wpływ zielonych miejsc pracy, kompetencji cyfrowych jako składniki budowania ekologicznej organizacji</p>	<p>Debata swobodna</p>

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji (certyfikat ukończenia szkolenia) 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, dokument (certyfikat ukończenia szkolenia) potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji

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

Tak, dokument (certyfikat ukończenia szkolenia) potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

## Program

Usługa szkoleniowa „Rozwój zielonych kompetencji w diagnostyce i prewencji urazów kończyn w sportach indywidualnych i grupowych z uwzględnieniem aspektów zrównoważonego rozwoju” dostarcza uczestnikom praktyczną wiedzę i wskazówki, daje jasne drogowskazy na rozwój zielonych organizacji i zespołów.

**Cel szkolenia:** Zdobycie praktycznych umiejętności tworzenia zielonych miejsc pracy oraz przygotowanie do zdobycia wiedzy z zakresu zielonej kultury pracy, prewencji urazów oraz praktycznych umiejętności w zakresie oceny deficytów mięśniowych, ryzyka urazu poszczególnych mięśni i struktur czy dysbalansu mięśniowego. Uczestnicy dowiedzą się w jaki sposób zapobiegać kontuzjom lub przeciążeniom, poprawiać ogólną sprawność pacjenta przy stosowaniu oszczędnych energetycznie metod w diagnostyce zgodnie z programem Europejskiego Zielonego Ładu. Po ukończonym szkoleniu Uczestnik rozpozna obszary pracy, w których zielone kompetencje mogą zostać zastosowane w praktykach diagnostycznych, identyfikując ekologiczną wartość tych działań w medycynie sportowej.

Usługa przygotowuje do stosowania rozwiązań wspierających ekologię pracy oraz do kształtowania postaw proekologicznych. Usługa skupia się na wdrażaniu zasad zrównoważonego rozwoju oraz minimalizacji zużycia zasobów.

Usługa realizowana będzie w godzinach dydaktycznych (godzina dydaktyczna rozumiana jest jako 45 minut).

Zakres szkolenia i kompetencje, które nabędzie uczestnik są zielone na podstawie bazy danych ESCO – wykazu przykładowych zielonych umiejętności opracowanych przez KE w ramach klasyfikacji ESCO: Identyfikację rodzajów odpadów generowanych podczas pracy oraz naukę ich efektywnej segregacji i recyklingu. Zrozumienie przepisów dotyczących recyklingu i zarządzania odpadami w kontekście swojego środowiska pracy, a także znajomość zasad ekologii stosowanych w miejscu pracy uczestnika Omawianie kluczowych zagadnień środowiskowych, takich jak minimalizacja zużycia materiałów, zarządzanie zasobami wodnymi i energetycznymi oraz wdrażanie zrównoważonych praktyk. Promowanie zrównoważonego rozwoju w codziennej pracy, w tym poprzez zastosowanie ekologicznych rozwiązań i odpowiedzialne korzystanie z materiałów i narzędzi. Wzbudzanie pasji do ekologii i przyrody oraz angażowanie innych w praktyki przyjazne środowisku poprzez świadome decyzje i działania w miejscu pracy.

Materiały szkoleniowe (skrypty) dostarczy trener w dniu rozpoczęcia usługi. W trakcie usługi

prowadzona będzie prezentacja części teoretycznej oraz część praktyczna prowadzona na

nowoczesnych urządzeniach diagnostyczno-treningowych, funkcjonalnych.

Szkolenie będzie trwało 2 dni i będzie miało formę głównie warsztatową. Zarówno pierwszy jak i drugi dzień trwać będzie 8 godzin zegarowych (łącznie z przerwą obiadową). Na każdy dzień szkoleniowy przypada 30 min przerwy obiadowej, która zaplanowana jest na ok. godzinę 12.30 (zaplanowany czas przerwy obiadowej może się różnić w zależności od wymagań grupy i procesu wykonywania



programu szkolenia).

### **DZIEŃ 1 - Wprowadzenie do zrównoważonego rozwoju i zielonych kompetencji w diagnostyce**

1. Definicja zielonych kompetencji w kontekście medycyny sportowej
2. Zrównoważony rozwój w branży medycznej i fizjoterapii, znaczenie ochrony środowiska w branży medycznej
3. Innowacyjne ekologiczne metody diagnostyki urazów kończyn; przegląd innowacyjnych metod diagnostycznych z minimalnym wpływem na środowisko
4. Wdrażanie zielonych praktyk w diagnostyce (case studies).
5. Prewencja urazów w oparciu o zasady zrównoważonego rozwoju
6. Zielone miejsca pracy w medycynie sportowej i fizjoterapii; tworzenie zrównoważonych miejsc pracy w branży medycznej
7. Jak zintegrować zrównoważone praktyki w codziennej pracy fizjoterapeuty i diagnosty:

Diagnostyka sportowa – teoria

### **DZIEŃ 2: Zastosowanie zielonych kompetencji w praktyce diagnostycznej i prewencyjnej**

1. Wdrażanie innowacyjnych, ekologicznych metod diagnostyki urazów
  2. Diagnostyka sportowa – praktyka :
  3. Strategie prewencji urazów w zespołach sportowych z uwzględnieniem ochrony środowiska
  4. Tworzenie planów prewencyjnych dla sportów indywidualnych i grupowych
  5. Rola liderów w promowaniu ekologicznych strategii prewencyjnych
  6. Praktyczne wdrożenie zrównoważonych strategii w codziennej pracy
- Case study: Planowanie działań diagnostycznych i prewencyjnych w realnych warunkach
7. Rozwiązywanie problemów związanych z wdrażaniem ekologicznych rozwiązań
  8. Prezentacja grupowych projektów diagnostyczno-prewencyjnych z uwzględnieniem aspektów zrównoważonego rozwoju
  9. Feedback i dyskusja na temat najważniejszych wyzwań oraz innowacyjnych rozwiązań
  10. Zakończenie szkolenia i walidacja

## **Harmonogram**

Liczba przedmiotów/zajęć: 20

<b>Przedmiot / temat zajęć</b>	<b>Prowadzący</b>	<b>Data realizacji zajęć</b>	<b>Godzina rozpoczęcia</b>	<b>Godzina zakończenia</b>	<b>Liczba godzin</b>
<b>1 z 20</b> Wstęp na temat diagnostyki w sporcie - definicja zielonych kompetencji w kontekście medycyny sportowej	Łukasz Pawlas	01-02-2025	08:00	08:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>2 z 20</b> Zrównoważony rozwój w branży medycznej i fizjoterapii, znaczenie ochrony środowiska w branży medycznej. Rodzaje i specyfika techniki biegowej. Biomechanika biegu, skoku, strzału.</p>	Łukasz Pawlas	01-02-2025	08:30	09:30	01:00
<p><b>3 z 20</b> Przegląd innowacyjnych metod diagnostycznych z minimalnym wpływem na środowisko</p>	Maciej Bulej	01-02-2025	09:30	10:30	01:00
<p><b>4 z 20</b> Bieganie w grach zespołowych oraz typowe urazy w sportach drużynowych. Wdrażanie zielonych praktyk w diagnostyce</p>	Maciej Bulej	01-02-2025	10:30	11:00	00:30
<p><b>5 z 20</b> Bieganie w grach zespołowych oraz typowe urazy w sportach drużynowych. Wdrażanie zielonych praktyk w diagnostyce</p>	Łukasz Pawlas	01-02-2025	11:00	11:30	00:30
<p><b>6 z 20</b> Zadanie dla uczestników - przygotowanie do diagnostyki. Prewencja urazów w oparciu o zasady zrównoważonego rozwoju.</p>	Łukasz Pawlas	01-02-2025	11:30	12:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>7 z 20</b> Przerwa obiadowa	Łukasz Pawlas	01-02-2025	12:30	13:00	00:30
<b>8 z 20</b> Prowadzenie diagnostyki przez uczestników szkolenia	Łukasz Pawlas	01-02-2025	13:00	14:30	01:30
<b>9 z 20</b> Diagnostyka sportowa – teoria i testy: funkcjonalne, siłowe, statyczne, dynamiki i mocy, ekscentryka, skocznościowe; analiza ruchu i biegu w oparciu o energooszczędne metody pracy	Przemysław Burliga	01-02-2025	14:30	16:00	01:30
<b>10 z 20</b> Diagnostyka sportowa – praktyka: testy funkcjonalne - wdrażanie innowacyjnych, ekologicznych metod diagnostyki urazów	Maciej Bulej	02-02-2025	08:00	09:00	01:00
<b>11 z 20</b> Testy statyczne (platforma stabilometryczna)	Łukasz Pawlas	02-02-2025	09:00	10:00	01:00
<b>12 z 20</b> Testy siłowe (izometria i izokinetyka)	Przemysław Burliga	02-02-2025	10:00	11:30	01:30
<b>13 z 20</b> Podsumowanie zebranych wyników z testów	Łukasz Pawlas	02-02-2025	11:30	12:00	00:30
<b>14 z 20</b> Testy skocznościowe (Hop test)	Łukasz Pawlas	02-02-2025	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>15 z 20</b> Przerwa obiadowa	Łukasz Pawlas	02-02-2025	12:30	13:00	00:30
<b>16 z 20</b> Strategie prewencji urazów w zespołach sportowych z uwzględnieniem ochrony środowiska	Łukasz Pawlas	02-02-2025	13:00	13:30	00:30
<b>17 z 20</b> Rola liderów w promowaniu ekologicznych strategii prewencyjnych	Łukasz Pawlas	02-02-2025	13:30	14:00	00:30
<b>18 z 20</b> Praktyczne wdrożenie zrównoważonych strategii w codziennej pracy. Planowanie działań diagnostycznych i prewencyjnych w realnych warunkach	Łukasz Pawlas	02-02-2025	14:00	14:30	00:30
<b>19 z 20</b> Problemy związane z wdrażaniem ekologicznych rozwiązań. Ustalenie słabych ogniw oraz dobór strategii wzmacniających	Łukasz Pawlas	02-02-2025	14:30	15:00	00:30
<b>20 z 20</b> Zakończenie szkolenia/Podsumowanie/Walidacja	-	02-02-2025	15:00	16:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

### Maciej Bulej

Jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Jest terapeutą manualnym oraz ruchowym, zajmuje się również prowadzeniem treningu motorycznego sportowców młodzieżowych oraz seniorów różnych dyscyplin. Od początku przygody z fizjoterapią fascynowała go praca z aparatem ruchu, przywracanie pacjentom sprawności oraz prewencja urazów. Miał przyjemność uczestniczyć w wielu szkoleniach i konferencjach, ale także prowadzić szkolenia z zakresu obsługi platformy stabilometrycznej, obiektywizacji procesu powrotu do zdrowia oraz treningu, wykorzystania fizykoterapii wysokoenergetycznej. Współtworzył również ścieżkę diagnostyczną „Return to sport” dla ośrodka Fizjo Factory. W wolnych chwilach aktywnie trenuje sporty siłowe oraz tenisa stąd wie, jak ważna jest sprawność narządu ruchu. Posiada wiedzę i kompetencje z obszaru tzw. Zielonej Gospodarki, które wykorzystuje w terapii manualnej i treningu motorycznym (Certyfikat ukończenia szkolenia pn. "Akademia Zielonych Kompetencji"). Od 2019 roku przeprowadził ok. 1000 treningów motorycznych.



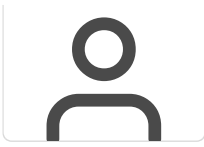
2 z 3

### Łukasz Pawlas

Magister fizjoterapii z 15 letnim stażem, trener motoryki, szkoleniowiec. Specjalizuje się w diagnostyce sportowej, treningu inercyjnym oraz treningu z odważnikami Kettleball. Doświadczenie szkoleniowe zdobywał od roku 2015 prowadząc liczne kursy masażu klasycznego, sportowego, drenażu limfatycznego oraz masażu tkanek głębokich ze współpracy z As Edukacja. Od 2020 roku mentor oraz szkoleniowiec trenerów, fizjoterapeutów, dietetyków, lekarzy z obsługi aparatów wysokoenergetycznych, nowoczesnych urządzeń diagnostycznych, reedukacji chodu, platform stabilometrycznych, urządzeń z biofeedbackiem. Specjalista diagnostyki klinicznej i sportowej, dzięki czemu współpracuję z najlepszymi sportowcami pod względem prewencji urazu, diagnostyki oraz planowaniu rehabilitacji. Posiada wiedzę i kompetencje z obszaru tzw. Zielonej Gospodarki, które wykorzystuje w pracy trenera motoryki (Certyfikat ukończenia szkolenia pn. "Akademia Zielonych Kompetencji"). Od 2019 roku przeprowadził ok. 400 treningów z zakresu diagnostyki sportowej.



3 z 3



## Przemysław Burliga

Absolwent studiów magisterskich na kierunku Fizjoterapia na AWF w Katowicach. Specjalizuje się w fizjoterapii i rehabilitacji sportowej, ortopedycznej i treningu funkcjonalnym. Wykorzystuje metody terapii tkanek miękkich i terapii powięziowej, łącząc to z aktywną pracą pacjenta. Posiada doświadczenie związane z wykorzystaniem nowoczesnych technologii w procesie rehabilitacji na podstawie szkoleń odbytych w Polsce i za granicą. Specjalizuje się w:

1. diagnostyce i treningu siły mięśniowej w warunkach izokinetycznych, izotonicznych, izometrycznych, koncentrycznych, ekscentrycznych z wykorzystaniem Biodex System 4;
2. diagnostyce i treningu równowagi z wykorzystaniem platformy w warunkach stabilnego i niestabilnego podłoża;
3. Trening ekscentryczny kończyn dolnych - wykorzystanie w rehabilitacji pacjentów, ortopedycznych i sportowych;
4. Diagnostyka i trening w rehabilitacji z wykorzystaniem rozwiązań robotycznych - ocena i trening w warunkach izotonicznych i izokinetycznych;

Posiada wiedzę i kompetencje z obszaru tzw. Zielonej Gospodarki, które wykorzystuje w pracy trenera motoryki (Certyfikat ukończenia szkolenia pn. "Akademia Zielonych Kompetencji").

Od 2019 roku przeprowadził około 500 treningów funkcjonalnych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w wersji papierowej i elektronicznej tj.:

- prezentacja PP,
- podręcznik trenera w wersji papierowej,
- niezbędne materiały biurowe.

### Warunki uczestnictwa

Przed zapisaniem się na usługę, bardzo proszę o kontakt e-mail: [info@aleksandraskowronek.pl](mailto:info@aleksandraskowronek.pl) lub pod numer telefonu +48 517 555 871 w celu potwierdzenia dostępności miejsca w grupie szkoleniowej.

### Informacje dodatkowe

Jedna godzina rozumiana jest jako 45 minut (godzina dydaktyczna). Do harmonogramu szkolenia zostały doliczone dwie 30-minutowe przerwy obiadowe.

Warunkiem ukończenia szkolenia jest obecność w 80% czasu szkolenia.

Zakres szkolenia i kompetencje, które nabędzie uczestnik są zielone na podstawie bazy danych ESCO - wykazu przykładowych zielonych umiejętności opracowanych przez Komisję Europejską w ramach klasyfikacji ESCO.

Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych.

Szkolenie zostanie przeprowadzone zgodnie z obecnie obowiązującymi przepisami prawa oraz zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Program szkolenia stanowi własność intelektualną firmy ASkreate.com Aleksandra Skowronek.

Podstawa zwolnienia z podatku VAT: Art. 43 ust 1 pkt 29 lit. a Ustawy o VAT oraz paragraf 3 ust 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra finansów z dnia 20 grudnia 2013 w sprawie zwolnień od podatku.

# Adres

ul. Graniczna 92  
41-506 Chorzów  
woj. śląskie

Sala dydaktyczna w Ośrodku Rehabilitacyjnym Fizjo Factory w Chorzowie przy ul. Granicznej 92

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



**Aleksandra Skowronek**

**E-mail** [info@aleksandraskowronek.pl](mailto:info@aleksandraskowronek.pl)

**Telefon** (+48) 517 555 871