Możliwość dofinansowania

Lubuska Izba Rzemieślnicza w Gorzowie Wlkp.

★★★★★

Szkolenia instruktorskie ruchowych zajęć grupowych Power Barre, które łączą balet, jogę i pilates! 40 h Akredytowane przez Yoga Allience YACEP

Numer usługi 2025/04/10/11822/2681703

4 500,00 PLN brutto
4 500,00 PLN netto
112,50 PLN brutto/h
112,50 PLN netto/h

Gorzów Wielkopolski / stacjonarna
Usługa szkoleniowa
40 h
21.07.2025 do 25.07.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikator projektu	FELB.06.03-IZ.00-0003/24 ZIPH
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Kurs skierowany jest do osób, które chcą zdobyć kwalifikacje instruktora Power Barre – unikalnych zajęć łączących jogę, pilates i taniec klasyczny. Zarówno doświadczonych instruktorów fitness, jogi, pilatesu i nauczycieli tańca, jak i osoby pragnące rozpocząć nową ścieżkę zawodową w świecie świadomego ruchu i harmonii ciała.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	04-07-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do profesjonalnego prowadzenia zajęć Power Barre poprzez zdobycie wiedzy teoretycznej oraz praktycznych umiejętności niezbędnych do efektywnego i bezpiecznego treningu. Program kursu koncentruje się na rozwoju kompetencji instruktorskich, nauce budowania harmonijnych sekwencji ruchowych oraz kształtowaniu umiejętności motywowania uczestników.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posiadają wiedzę teoretyczną z zakresu anatomii, biomechaniki i zasad treningu funkcjonalnego, co pozwala im prowadzić zajęcia w sposób świadomy i bezpieczny.	Zna podstawowe mięśnie i kości w ciele człowieka – potrafi wymienić i wskazać kluczowe mięśnie i kości, które biorą udział w wykonywaniu ćwiczeń Power Barre, rozumie ich funkcje w kontekście anatomii.	Test teoretyczny
		Test teoretyczny
	Identyfikuje kluczowe wzorce ruchowe – potrafi rozpoznać i ocenić poprawność wykonywanych ruchów, takich jak przysiady, wykroki czy pozycje rozciągające, oraz wskazać, które mięśnie są aktywowane podczas tych ćwiczeń.	Test teoretyczny
		Test teoretyczny
	Poprawnie stosuje terminologię – używa odpowiednich terminów związanych z anatomią, biomechaniką i techniką ćwiczeń, zarówno w trakcie nauczania, jak i w analizie ruchu.	Test teoretyczny
Zna techniki Power Barre oraz potrafią tworzyć płynne, efektywne i logicznie ułożone sekwencje ćwiczeń, dostosowane do różnych poziomów zaawansowania.	Potrafi poprawnie wykonywać i demonstrować podstawowe ćwiczenia Power Barre, w tym elementy jogi, pilatesu i baletu, zgodnie z założeniami metody.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wykazuje umiejętność prowadzenia zajęć w sposób zdecydowany, z odpowiednią postawą, która inspiruje i motywuje uczestników.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Jest gotowy do prowadzenia zajęć grupowych i indywidualnych w studiach fitness, szkołach tańca, klubach sportowych oraz innych przestrzeniach treningowych.	skutecznie organizuje przestrzeń treningową, dba o odpowiednią atmosferę i kontroluje dynamikę grupy, zapewniając porządek i komfort wszystkim uczestnikom.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
	klarownie tłumaczy ćwiczenia, udziela konstruktywnych wskazówek i potrafi nawiązać pozytywną relację z uczestnikami, co sprzyja efektywności treningu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Po ukończeniu usługi rozwojowej wydawane jest zaświadczenie o ukończeniu szkolenia potwierdzające uzyskania kompetencji, zawierające opis efektów uczenia się

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

Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia obejmuje opis walidacji oraz kryteria weryfikacji efektów uczenia się

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

Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia potwierdzi zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

Program

Plan ramowy kursu Power Barre

DZIEŃ 1

Wprowadzenie do metody Power Barre – jego idea, korzyści i zalety tej niezwykle skutecznej formy treningu

- **2 godziny praktyki** – wprowadzenie do podstawowych ćwiczeń Power Barre, zapoznanie z metodą oraz jej zaletami.
- **2 godziny teorii** – omówienie filozofii metody Power Barre, korzyści zdrowotnych, fizycznych i mentalnych wynikających z regularnej praktyki.

Podstawy anatomii człowieka – kluczowe aspekty pracy z ciałem, zrozumienie funkcjonowania układu kostnego, mięśniowego oraz budowy miednicy

- **2 godziny teorii** – podstawy anatomii, omawianie układu kostnego, mięśniowego i struktury miednicy.
- **2 godziny praktyki** – ćwiczenia mające na celu lepsze zrozumienie funkcji poszczególnych grup mięśniowych i układu kostego ciała człowieka

DZIEŃ 2

Fundamenty treningu – kluczowe zasady poprawnego wykonywania ćwiczeń i ich wpływ na sylwetkę

- **2 godziny teorii** –poznanie ćwiczeń metody Barre, prawidłowe słownictwo oraz zasady wykonywania ćwiczeń, ich wpływ na sylwetkę, wzmacnianie mięśni głębokich i poprawa elastyczności.
- **2 godziny praktyki** – nauka prawidłowego wykonywania ćwiczeń i pracy nad postawą ciała.

Budowanie sekwencji – nauka sekwencji oraz tworzenie własnych programów treningowych

- **2 godziny teorii** – zasady tworzenia sekwencji, analiza i nauczka skryptu.
- **2 godziny praktyki** – ćwiczenia sekwencji Power Barre poznanej na szkoleniu.

DZIEŃ 3

Techniki ćwiczeń – analiza i precyzyjny opis każdego ruchu stosowanego w Power Barre

- **2 godziny teorii** – omówienie dokładnych mechanizmów pracy ciała podczas każdego ćwiczenia.
- **2 godziny praktyki** – szczegółowa analiza techniki i precyzyjne wykonanie każdego ruchu w Power Barre.

Analiza i praktyka Techniki Power Barre – analiza i precyzyjny opis każdego ruchu stosowanego w Power Barre

- **2 godziny praktyki** – intensyfikacja nauki i analizy technik ćwiczeń Power Barre.
- **2 godziny teorii** – dalsze szczegółowe omówienie ruchów oraz ich mechanizmów.

DZIEŃ 4

Struktura i logika zajęć – prowadzenie spójnych, płynnych i inspirujących treningów

- **2 godziny teorii** – zasady organizacji zajęć: logika i płynność treningów, angażowanie uczestników.
- **2 godziny praktyki** – nauka tworzenia struktury zajęć Power Barre, od rozgrzewki po zakończenie treningu.

Muzyka i flow – tworzenie zajęć, które angażują i motywują dzięki odpowiedniej muzyce i harmonii ruchu

- **2 godziny praktyki** – dobieranie odpowiedniej muzyki do zajęć Power Barre, tworzenie rytmu i flow w trakcie treningu.
- **2 godziny teorii** – rola muzyki w Power Barre, jak dobrać odpowiednią ścieżkę dźwiękową i wykorzystywać ją do motywowania uczestników. Zasady, prawa i bezpieczeństwo.

DZIEŃ 5

Praca z grupą – skuteczna komunikacja i dostosowanie zajęć do różnych poziomów zaawansowania

- **2 godziny teorii** – nauka skutecznej komunikacji z grupą, dostosowywanie treningu do różnych poziomów, udzielanie wskazówek i motywacja.

Q&A analiza i powtórka wiedzy

- **1 godziny praktyki** – interaktywne sesje z pytaniami i odpowiedziami, powtórka kluczowych zagadnień kursu.
- **1 godziny teorii** – szczegółowe omówienie materiału, rozwiązywanie wątpliwości oraz dodatkowe ćwiczenia.

Egzamin końcowy – praktyczna i teoretyczna weryfikacja Twojej wiedzy i umiejętności

- **2 godziny teorii** – test wiedzy teoretycznej z zakresu anatomii, technik ćwiczeń, budowania sekwencji i struktury zajęć.
- **Egzamin praktyczny** – przeprowadzenie zajęć Power Barre, zaprezentowanie umiejętności w pracy z grupą, poprawność technik i budowa sekwencji.

Jak naprawdę wygląda praca instruktora – jak zacząć swoją karierę zawodową

- **2 godziny teorii** – omówienie rzeczywistego obrazu pracy instruktora, jak budować karierę, pozyskiwać klientów, rozwijać swoje umiejętności i znajdować swoje miejsce na rynku.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Wprowadzenie do metody Power Barre PRAKTYKA	-	21-07-2025	08:00	10:00	02:00
2 z 20 Wprowadzenie do metody Power Barre TEORIA	-	21-07-2025	10:00	12:00	02:00
3 z 20 Podstawy anatomii człowieka TEORIA	-	21-07-2025	12:00	14:00	02:00
4 z 20 Podstawy anatomii człowieka PRAKTYKA	-	21-07-2025	14:30	16:30	02:00
5 z 20 Fundamenty treningu TEORIA	-	22-07-2025	08:00	10:00	02:00
6 z 20 Fundamenty treningu PRAKTYKA	-	22-07-2025	10:00	12:00	02:00
7 z 20 Budowanie sekwencji TEORIA	-	22-07-2025	12:00	14:00	02:00
8 z 20 Budowanie sekwencji PRAKTYKA	-	22-07-2025	14:30	16:30	02:00
9 z 20 Techniki ćwiczeń TEORIA	-	23-07-2025	08:00	10:00	02:00
10 z 20 Techniki ćwiczeń PRAKTYKA	-	23-07-2025	10:00	12:00	02:00
11 z 20 Analiza i praktyka Techniki Power Barre TEORIA	-	23-07-2025	12:00	14:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 20 Analiza i praktyka Techniki Power Barre PRAKTYKA	-	23-07-2025	14:30	16:30	02:00
13 z 20 Struktura i logika zajęć TEORIA	-	24-07-2025	08:00	10:00	02:00
14 z 20 Struktura i logika zajęć PRAKTYKA	-	24-07-2025	10:00	12:00	02:00
15 z 20 Muzyka i flow TEORIA	-	24-07-2025	12:00	14:00	02:00
16 z 20 Muzyka i flow PRAKTYKA	-	24-07-2025	14:30	16:30	02:00
17 z 20 Praca z grupą TEORIA	-	25-07-2025	08:00	10:00	02:00
18 z 20 Q & A	-	25-07-2025	10:00	12:00	02:00
19 z 20 Egzamin końcowy	-	25-07-2025	12:00	14:00	02:00
20 z 20 Jak naprawdę wygląda praca instruktora – jak zacząć swoją karierę zawodową	-	25-07-2025	14:30	16:30	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	112,50 PLN

Koszt osobogodziny netto	112,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników szkolenia Power Barre:

1. **Manual szkoleniowy** – szczegółowy podręcznik, który będzie podstawowym źródłem wiedzy teoretycznej podczas szkolenia. Zawiera on wszystkie kluczowe informacje dotyczące metodologii Power Barre, technik ćwiczeń, anatomii, budowania sekwencji oraz struktury zajęć.
2. **Zeszyt** – specjalny zeszyt do notatek, który pomoże uczestnikom w dokumentowaniu najważniejszych zagadnień omawianych podczas kursu. To doskonałe narzędzie do utrwalenia wiedzy i zapisania wskazówek na temat praktyki.
3. **Torba** – praktyczna torba, która pomieści wszystkie materiały szkoleniowe oraz osobiste rzeczy uczestników. Będzie to także doskonałe miejsce do przechowywania zeszytu i manuala podczas sesji.
4. **Koszulka z logo** – koszulka z logo Power Barre, która stanowi symbol uczestnictwa w kursie oraz pozwala poczuć się częścią społeczności Power Barre. Koszulka jest również wygodna do noszenia podczas ćwiczeń praktycznych.

Adres

ul. Franciszka Walczaka 25
66-400 Gorzów Wielkopolski
woj. lubuskie

Studio Jogi Joganika to kameralne i przytulne miejsce, które sprzyja nauce i rozwojowi. Zlokalizowane w spokojnej, inspirującej przestrzeni, z darmowym parkingiem blisko centrum miasta. Dzięki kameralnej atmosferze, każdy uczestnik może liczyć na indywidualne podejście oraz komfortowe warunki do nauki i praktyki.

Zapraszamy do Joganiki – miejsca, gdzie nauka staje się przyjemnością, a każda chwila treningu jest pełna inspiracji.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt

Karolina Lev

E-mail karolina@joganika.com
Telefon (+48) 799 090 566