



AWDIR KRYSTIAN
BAJOR



Zielone umiejętności: Szkolenie trenera personalnego z elementami zrównoważonego rozwoju oraz cyfrowych i innowacyjnych technologii

Numer usługi 2025/04/24/52663/2706182

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
104,17 PLN brutto/h
104,17 PLN netto/h

- Gliwice / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- Usługa szkoleniowa
- 48 h
- 05.07.2025 do 13.07.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	- Osób planujących rozpocząć karierę w danej branży i poszukujących praktycznych umiejętności oraz wiedzy. - Osób młodych, które są na etapie wyboru ścieżki zawodowej i chcą zdobyć kwalifikacje przydatne na rynku pracy. - Pasjonatów tematyki związanej ze szkoleniem, zainteresowanych poszerzaniem swojej wiedzy i umiejętności. - Osób z doświadczeniem, które chcą odświeżyć lub zaktualizować swoje kwalifikacje w oparciu o aktualne trendy i dobre praktyki.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	04-07-2025
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	48
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 prowadzenia nowoczesnych i zrównoważonych treningów personalnych. Uczestnicy nauczą się integrować ekologiczne podejście do treningu, wykorzystywać technologie cyfrowe do analizy postępów i planowania ćwiczeń oraz budować markę trenera zgodnie z wartościami ESG. Program obejmuje również strategię zrównoważonego żywienia, ekologicznego doboru sprzętu oraz innowacyjnych metod treningowych. Uczestnicy poznają także zasady minimalizacji śladu węglowego w branży.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady zrównoważonego żywienia i suplementacji	Uczestnik rozróżnia ekologiczne źródła żywności, stosuje strategie minimalizacji odpadów oraz obsługuje cyfrowe narzędzia do monitorowania planów żywieniowych.	Test teoretyczny
Monitoruje efektywność energetyczną treningów i ogranicza ich wpływ na środowisko	Uczestnik analizuje zużycie energii w procesie treningowym oraz projektuje strategie oszczędzania zasobów w działalności trenerskiej.	Test teoretyczny
Opracowuje strategie minimalizacji śladu węglowego w działalności trenerskiej	Uczestnik analizuje wpływ własnych działań na środowisko oraz planuje zmiany redukujące emisję CO ₂ .	Test teoretyczny
Analizuje biomechanikę ruchu i jej wpływ na efektywność energetyczną	Uczestnik ocenia postawę ciała, analizuje techniki ruchowe pod kątem efektywności oraz wdraża metody optymalizujące wykorzystanie energii w treningu.	Test teoretyczny
Tworzy strategie marketingowe trenera personalnego zgodnie z ESG	Uczestnik opracowuje strategie marketingowe promujące zielone podejście do fitnessu oraz wdraża automatyzację komunikacji z klientami.	Test teoretyczny
Projektuje ekologiczne strategie treningowe	Uczestnik dobiera sprzęt treningowy wykonany z materiałów biodegradowalnych oraz optymalizuje przestrzeń treningową w celu zmniejszenia śladu węglowego.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje cyfrowe technologie w ocenie postawy i analizie treningowej	Uczestnik wdraża sztuczną inteligencję do diagnostyki ruchowej oraz obsługuje aplikacje do analizy techniki ćwiczeń i postępów klientów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wdraża ekologiczne podejście do regeneracji i mobilności	Uczestnik stosuje naturalne przestrzenie do ćwiczeń regeneracyjnych oraz planuje strategię redukcji zużycia energii w procesie treningu i odnowy biologicznej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Optymalizuje wykorzystanie sprzętu w treningu funkcjonalnym i rehabilitacyjnym	Uczestnik dobiera ćwiczenia minimalizujące obciążenie środowiskowe oraz kontroluje zastosowanie biodegradowalnych materiałów w procesie rehabilitacji.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Tworzy kompleksowe plany treningowe z uwzględnieniem zasad GOZ	Uczestnik planuje metody gospodarki o obiegu zamkniętym w treningu oraz nadzoruje recykling i ograniczenie odpadów w codziennej praktyce.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje zasady gospodarki o obiegu zamkniętym w pracy trenera personalnego	Uczestnik definiuje kluczowe zasady GOZ, wdraża je w praktyce trenerskiej i ocenia skuteczność ich zastosowania.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje ćwiczenia siłowe i funkcjonalne zgodnie z zasadami poprawnej techniki	Uczestnik ocenia prawidłowość ruchu, koryguje błędy w postawie oraz wdraża zasady bezpieczeństwa i ergonomii w treningu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Komunikuje korzyści ekologicznego podejścia do treningu	Uczestnik przedstawia zalety zrównoważonych metod treningowych oraz motywuje klientów do wdrażania ekologicznych praktyk.	Wywiad swobodny
Analizuje potrzeby klientów w kontekście zrównoważonego rozwoju	Uczestnik rozpoznaje oczekiwania klientów, dostosowuje strategię treningowe i rekomenduje ekologiczne rozwiązania w ich programach treningowych.	Wywiad swobodny
Wspiera klientów w wdrażaniu zrównoważonych nawyków	Uczestnik monitoruje postępy klientów, udziela wsparcia i proponuje rozwiązania zgodne z zasadami ekologii i gospodarki obiegu zamkniętego.	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/

sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

Tak.

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Zielone umiejętności: Kurs trenera personalnego z elementami zrównoważonego rozwoju oraz cyfrowych i innowacyjnych technologii

Moduł I: Dietetyka i suplementacja

10:00 - 11:30 Podstawy dietetyki i jej wpływ na zrównoważony rozwój

- Wybór ekologicznych źródeł żywności
- Minimalizacja marnowania żywności i wpływ produkcji na środowisko

11:30 - 12:00 Sposoby szacowania bilansu kalorycznego

- Cyfrowe narzędzia do analizy dietetycznej i optymalizacji planów żywieniowych

12:00 - 12:15 Przerwa

12:15 - 13:45 Żywienie w różnych celach treningowych

- Indywidualizacja diety pod kątem redukcji, masy i rekompozycji
- Wybór produktów o niskim śladzie węglowym

13:45 - 15:00 Makro i mikrośkładniki oraz ich rola w treningu

- Zastosowanie naturalnych i ekologicznych źródeł składników odżywczych

15:00 - 15:15 Przerwa

15:15 - 16:45 Tworzenie planów żywieniowych i suplementacja

- Tworzenie planów żywieniowych w duchu zrównoważonego rozwoju – wybór ekologicznych produktów

16:45 - 18:00 Monitorowanie postępów i modyfikacja planu żywieniowego

- Wykorzystanie aplikacji mobilnych do śledzenia diety i ograniczenia marnowania żywności

Moduł II: Anatomia i fizjologia w treningu

10:00 - 11:30 Anatomia układu ruchu i jego adaptacja do treningu

11:30 - 12:00 Biomechanika ruchu człowieka

- Ocena ruchu z wykorzystaniem systemów analizujących postawę

12:00 - 12:15 Przerwa

12:15 - 13:45 Fizjologia wysiłku fizycznego

- Optymalizacja treningu pod kątem efektywności energetycznej

13:45 - 15:00 Ocena postawy ciała i testy diagnostyczne

- Minimalizacja odpadów i cyfrowe dokumentowanie diagnostyki

15:00 - 15:15 Przerwa

15:15 - 18:00 Cyfrowe systemy oceny postawy i analizy biomechanicznej

- Praktyczne wykorzystanie sztucznej inteligencji w diagnostyce ruchowej

Moduł III: Marketing trenera personalnego

16:00 - 17:00 Oferta z wykorzystaniem AI i sprzedaż usług w duchu zrównoważonego rozwoju

- Automatyzacja w sprzedaży zielonych rozwiązań

17:00 - 17:15 Przerwa

17:15 - 18:30 Kampanie reklamowe i social media w duchu ESG

- Budowanie wizerunku trenera zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju

18:30 - 20:00 Optymalizacja komunikacji i wykorzystanie AI w budowaniu społeczności

Moduł IV: Podstawy treningu siłowego

10:00 - 11:30 Ogólne zasady treningu siłowego i ekologiczne podejście do ćwiczeń

- Optymalizacja przestrzeni treningowych dla zmniejszenia śladu węglowego

11:30 - 12:00 Technika podstawowych ćwiczeń i ich wpływ na środowisko

- Wykorzystanie sprzętu z recyklingu i naturalnych materiałów

12:00 - 12:15 Przerwa

12:15 - 14:00 Metodyka nauczania ćwiczeń i dobór regresji

- Cyfrowe aplikacje do analizy treningowej

15:00 - 15:15 Przerwa

15:15 - 18:00 Bezpieczeństwo i ergonomia w treningu siłowym

- Jak zmniejszyć odpady treningowe i wykorzystać materiały biodegradowalne

Moduł V: Trening funkcjonalny / rehabilitacyjny

10:00 - 12:00 Podstawy treningu funkcjonalnego / rehabilitacyjnego

- Trening ukierunkowany pod deficyty ruchowe klienta
- Wykorzystanie naturalnych przestrzeni do ćwiczeń w duchu ekologii

12:00 - 12:15 Przerwa

12:15 - 14:30 Stabilizacja w treningu siłowym

- Mobility - dobór ćwiczeń dla konkretnych przypadków
- Ekologiczne podejście do regeneracji i optymalizacja zużycia energii w treningu

15:00 - 15:15 Przerwa

15:15 - 17:30 Stretching - praca na obciążonych wzorcach ruchowych

- Dobór ćwiczeń dla konkretnych przypadków
- Minimalizacja sprzętu treningowego i wykorzystanie biodegradowalnych materiałów

17:30 - 18:00 Egzamin Walidacja

Uwagi dotyczące realizacji szkolenia:

1. Elastyczność harmonogramu: Ze względu na indywidualne tempo pracy uczestników oraz różnice w czasie wykonywania poszczególnych zabiegów, możliwe są niewielkie modyfikacje w rozkładzie czasowym zajęć.
 2. Usługa szkoleniowa będzie realizowana wg. przelicznika godzin dydaktycznych 1 godzina szkoleniowa = 45 min
 3. Jednostki dydaktyczne: Szkolenie prowadzone jest w oparciu o jednostki dydaktyczne. Z tego powodu może wystąpić różnica między łączną liczbą godzin podaną w polu "Liczba godzin usługi" a czasem wykazanym w szczegółowym harmonogramie.
 4. Przerwy są wliczone w czas usługi rozwojowej.
 5. Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji w zawodzie: „Trener personalny z elementami zrównoważonego rozwoju”
 6. Ponad 80% czasu trwania usługi stanowią zajęcia praktyczne, co pozwala uczestnikom na zdobycie realnych umiejętności i doświadczenia w wykonywaniu zabiegów.
- godzin praktycznych: 39 godziny dydaktyczne,
 - godzin teoretycznych: 9 godziny dydaktyczne.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 31

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 31 Podstawy dietetyki i jej wpływ na zrównoważony rozwój (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Martyna Zielińska	05-07-2025	10:00	11:30	01:30	Nie
2 z 31 Sposoby szacowania bilansu kalorycznego (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Martyna Zielińska	05-07-2025	11:30	12:00	00:30	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
3 z 31 Przerwa	Martyna Zielińska	05-07-2025	12:00	12:15	00:15	Nie
4 z 31 Żywnienie w różnych celach treningowych (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzieleni e ekranu)	Martyna Zielińska	05-07-2025	12:15	13:45	01:30	Nie
5 z 31 Makro i mikroskładnik i oraz ich rola w treningu (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzieleni e ekranu)	Martyna Zielińska	05-07-2025	13:45	15:00	01:15	Nie
6 z 31 Przerwa	Martyna Zielińska	05-07-2025	15:00	15:15	00:15	Nie
7 z 31 Tworzenie planów żywieniowych i suplementacj a (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzieleni e ekranu)	Martyna Zielińska	05-07-2025	15:15	16:45	01:30	Nie
8 z 31 Monitorowani e postępów i modyfikacja planu żywieniowego (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzieleni e ekranu)	Martyna Zielińska	05-07-2025	16:45	18:00	01:15	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
9 z 31 Anatomia układu ruchu i jego adaptacja do treningu	Julia Kosmol	06-07-2025	10:00	11:30	01:30	Tak
10 z 31 Biomechanika ruchu człowieka	Julia Kosmol	06-07-2025	11:30	12:00	00:30	Tak
11 z 31 Przerwa	Julia Kosmol	06-07-2025	12:00	12:15	00:15	Tak
12 z 31 Fizjologia wysiłku fizycznego	Julia Kosmol	06-07-2025	12:15	13:45	01:30	Tak
13 z 31 Ocena postawy ciała i testy diagnostyczne	Julia Kosmol	06-07-2025	13:45	15:00	01:15	Tak
14 z 31 Przerwa	Julia Kosmol	06-07-2025	15:00	15:15	00:15	Tak
15 z 31 Cyfrowe systemy oceny postawy i analizy biomechanicznej	Julia Kosmol	06-07-2025	15:15	18:00	02:45	Tak
16 z 31 Oferta z wykorzystaniem AI i sprzedaż usług w duchu zrównoważonego rozwoju (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Szymon Mroczkowski	10-07-2025	16:00	17:00	01:00	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
17 z 31 Przerwa	Szymon Mroczkowski	10-07-2025	17:00	17:15	00:15	Nie
18 z 31 Kampanie reklamowe i social media w duchu ESG (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzieleni e ekranu)	Szymon Mroczkowski	10-07-2025	17:15	18:30	01:15	Nie
19 z 31 Optymalizacja komunikacji i wykorzystanie AI w budowaniu społeczności (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzieleni e ekranu)	Szymon Mroczkowski	10-07-2025	18:30	20:00	01:30	Nie
20 z 31 Ogólne zasady treningu siłowego i ekologiczne podejście do ćwiczeń	Przemysław Ćwil	12-07-2025	10:00	11:30	01:30	Tak
21 z 31 Technika podstawowy ch ćwiczeń i ich wpływ na środowisko	Przemysław Ćwil	12-07-2025	11:30	12:00	00:30	Tak
22 z 31 Przerwa	Przemysław Ćwil	12-07-2025	12:00	12:15	00:15	Tak
23 z 31 Metodyka nauczania ćwiczeń i dobór regresji	Przemysław Ćwil	12-07-2025	12:15	15:00	02:45	Tak
24 z 31 Przerwa	Przemysław Ćwil	12-07-2025	15:00	15:15	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
25 z 31 Bezpieczeńst wo i ergonomia w treningu siłowym	Przemysław Ćwil	12-07-2025	15:15	18:00	02:45	Tak
26 z 31 Podstawy treningu funkcjonalneg o / rehabilitacyjn ego	Przemysław Ćwil	13-07-2025	10:00	12:00	02:00	Tak
27 z 31 Przerwa	Przemysław Ćwil	13-07-2025	12:00	12:15	00:15	Tak
28 z 31 Stabilizacja w treningu siłowym	Przemysław Ćwil	13-07-2025	12:15	15:00	02:45	Tak
29 z 31 Przerwa	Przemysław Ćwil	13-07-2025	15:00	15:15	00:15	Tak
30 z 31 Stretching - praca na obciążonych wzorcach ruchowych	Przemysław Ćwil	13-07-2025	15:15	17:30	02:15	Tak
31 z 31 Egzamin - Walidacja	-	13-07-2025	17:30	18:00	00:30	Tak

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	104,17 PLN

Koszt osobogodziny netto	104,17 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	0,00 PLN

Prowadzący

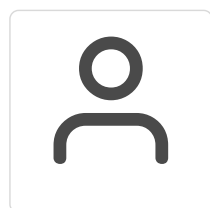
Liczba prowadzących: 4



1 z 4

Martyna Zielińska

Martyna Zielińska, absolwentka Dietetyki Klinicznej na Akademii Krakowskiej, to dyplomowany dietetyk kliniczny specjalizujący się w kompleksowej opiece żywieniowej. Ukończyła szkolenie pt. "Zielone Kompetencje w Dietetyce - Zrównoważone Strategie Żywieniowe", poszerzając swoje umiejętności o aspekty związane z zrównoważonym żywieniem i ekologicznym podejściem do komponowania diet. Obecnie pracuje w firmie FITELITE oraz prowadzi własny gabinet MZ Dietetyka, oferując indywidualne konsultacje i spersonalizowane plany żywieniowe. Jej misją jest wspieranie pacjentów w osiąganiu celów zdrowotnych poprzez profesjonalną opiekę dietetyczną i edukację żywieniową. Stale podnosi swoje kwalifikacje, uczestnicząc w szkoleniach branżowych, co pozwala jej stosować najnowsze, sprawdzone metody wspierające zdrowie pacjentów. Jako trenerka przeprowadziła ponad 300 godzin szkoleniowych. Kluczowe kwalifikacje i doświadczenie prowadzącego zostały zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat. Trener stale podnosi swoje kwalifikacje, zdobywając nowe umiejętności.



2 z 4

Szymon Mroczkowski

Szymon Mroczkowski to doświadczony marketer z ponad 5-letnim stażem w branży, który swoją wiedzę i umiejętności rozwijał zarówno w agencjach reklamowych, jak i jako niezależny freelancer. Specjalizuje się w promowaniu firm usługowych, tworząc skuteczne kampanie leadowe w Meta Ads i Google Ads. Szymon jest absolwentem zarządzania przedsiębiorstwem na uczelni ASBIRO oraz uczestnikiem licznych kursów z zakresu marketingu internetowego, które pozwoliły mu poszerzyć swoją wiedzę w takich dziedzinach jak reklama internetowa, analityka i budowanie strategii marketingowych. Jego zaangażowanie w rozwój zawodowy potwierdza także udział w szkoleniach związanych z zielonymi umiejętnościami w biznesie, dzięki którym zdobył wiedzę na temat wdrażania zrównoważonych praktyk w organizacjach, efektywnego zarządzania zasobami oraz ograniczania śladu węglowego w procesach biznesowych. Dodatkowo, uczestnictwo w kursach dotyczących wykorzystania sztucznej inteligencji w marketingu i zarządzaniu pozwoliło mu opanować takie umiejętności jak automatyzacja kampanii reklamowych, personalizacja komunikacji z klientami przy użyciu AI oraz analiza dużych zbiorów danych w celu podejmowania bardziej trafnych decyzji biznesowych. Jako trener przeprowadził ponad 300 godzin szkoleniowych. Kluczowe kwalifikacje i doświadczenie prowadzącego zostały zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat. Trener stale podnosi swoje kwalifikacje, zdobywając nowe umiejętności.



3 z 4

Przemysław Ćwil

Trener personalny z niemal dziesięcioletnim stażem, doświadczony w pracy z zawodnikami różnych dyscyplin sportowych oraz osobami niezwiązanymi ze sportem – często zgłaszającymi się z powodu dyskomfortu związanego ze stanem aparatu ruchu czy kontuzjami. Za sobą ma kilkuletnią przygodę z trójbojem siłowym oraz nieco krótszą z BJJ. W pracy skupia się na poprawie komfortu oraz osiągnięciach zawodnika/klienta poprzez przemyślane programowanie oraz nauczanie ruchu. Stale poszerza swoją wiedzę, uczestnicząc w licznych szkoleniach z zakresu treningu, fizjoterapii i przygotowania motorycznego. Dbą również o świadome podejście do treningu w kontekście zdrowia i środowiska, co potwierdza ukończeniem szkolenia z zakresu zrównoważonego rozwoju w treningu. Jako trener przeprowadził około 500 godzin szkoleniowych. Kluczowe kwalifikacje i doświadczenie prowadzącego zostały zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat. Trener stale podnosi swoje kwalifikacje, zdobywając nowe umiejętności.



4 z 4

Julia Kosmol

magister fizjoterapii, absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Specjalizuje się w fizjoterapii ortopedycznej i pooperacyjnej, w tym terapii blizny, a także w pracy z pacjentami bólowymi, kobietami z osłabionym dnem miednicy oraz sportowcami. Szczególne miejsce w jej praktyce zajmują pacjenci stomatologiczni i ortodontyczni z problemami ze stawem skroniowo-żuchwowym. Na co dzień łączy terapię manualną z terapią ruchem, dobierając indywidualne rozwiązania dla każdego pacjenta.

Od 2018 roku jest również trenerem personalnym. Swoją przygodę z pracą z ludźmi rozpoczęła jako instruktor tańca dzieci i dorosłych, a następnie, pasjonując się sportem i fitnesssem, szkoliła się u najlepszych specjalistów w branży.

Wśród jej kwalifikacji znajdują się m.in. certyfikaty z zakresu treningu funkcjonalnego, terapii blizny, diagnostyki narządu ruchu, PNF, suchego igłowania czy diagnostyki stawów skroniowo-żuchwowych. Dodatkowo, poszerzyła swoją wiedzę o szkolenia związane z diagnostyką USG oraz kompleksowym podejściem metodą PRI.

Julia dba nie tylko o rozwój w obszarze fizjoterapii i treningu, ale także o świadome i zrównoważone podejście do zdrowia i aktywności fizycznej, co potwierdza ukończeniem szkolenia z zakresu zrównoważonego rozwoju w treningu. Jako trener przeprowadziła około 500 godzin szkoleniowych. Kluczowe kwalifikacje i doświadczenie prowadzącego zostały zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat.

Trener stale podnosi swoje kwalifikacje, zdobywając nowe umiejętności.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają komplet profesjonalnych materiałów edukacyjnych, które obejmują zarówno materiały teoretyczne, jak i praktyczne. W skład zestawu wchodzi:

1. **Szczegółowe skrypty szkoleniowe** – zawierające wiedzę teoretyczną dotyczącą marketingu internetowego w social mediach
2. **Certyfikat ukończenia szkolenia** – potwierdzający zdobycie nowych kwalifikacji, który może być cennym dodatkiem do CV.

Dzięki temu uczestnicy będą mieli dostęp do kompleksowej wiedzy oraz narzędzi niezbędnych do samodzielnej pracy po zakończeniu szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest posiadanie podstawowej wiedzy z zakresu treningu.

Informacje dodatkowe

W przypadku dofinansowania usługi szkoleniowej na poziomie 70 i 80 % jest zwolniona z podatku VAT.

Podstawa: art. 43 ust.1 pkt 29 lit.c ustawy o VAT oraz §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2015, poz. 736)

Warunki techniczne

Miejsce realizacji usługi: on-line.

Szkolenie będzie przeprowadzane za pośrednictwem platformy ZOOM.

Wymagania sprzętowe:

- Komputer, bądź laptop z aktualną przeglądarką internetową (polecany chrom) - wymagania sprzętowe: Dual Core 2Ghz lub wyższy, 4gb ram (zalecane)
- Smartfon, bądź tablet z systemem Android/iOS (wymagane pobranie aplikacji ZOOM)
- Słuchawki/Głośniki
- Mikrofon
- Dostęp do internetu o preferowanej szybkości min. 1 MB/s

Dołączenie do szkolenia następuje poprzez kliknięcie w przesłany link (dostępny tylko i wyłącznie na czas trwania szkolenia), czas trwania szkolenia przedstawiony jest w harmonogramie.

Adres

ul. Lutycka 6
44-100 Gliwice
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Krystian Bajor

E-mail krystianv6@gmail.com

Telefon (+48) 728 310 309