



Grupa HR Design
Małgorzata
Szydłowska-Pęsko



Kurs dla instruktorów pilates - Pilates Mata 1

Numer usługi 2025/05/06/160374/2726980

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 08.08.2025 do 11.08.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

156,25 PLN brutto/h

156,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową stanowią osoby, które przygotowują się do pracy w charakterze instruktora metody Pilates. Stan zdrowia i ogólna sprawność fizyczna pozwala uczestnikowi na aktywne uczestnictwo w zajęciach.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	01-07-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	32
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do bezpiecznego i świadomego prowadzenia podstawowych zajęć Pilates na macie, zgodnie z zasadami metody Josepha Pilatesa. Szkolenie przygotowuje do rozpoznawania i analizy postawy ciała, planowania i strukturyzowania lekcji zgodnie z zasadami Pilates oraz dobierania ćwiczeń odpowiednich do indywidualnych potrzeb i ograniczeń klientów. Szkolenie przygotowuje do stosowania poprawnej techniki, oddechu i ustawień ciała w pracy własnej i podczas nauczania innych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wymienia zasady metody Pilates oraz opisuje historię i rozwój metody.	Definiuje sześć zasad metody Pilates i opisuje znaczenie i korzyści każdej z nich w praktyce. Opisuje różnice między Pilates klasycznym a współczesnym na przykładach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia główne mięśnie głębokie stabilizujące tułów i ich funkcje. Opisuje zależności między pracą przepony a stabilizacją kręgosłupa.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik samodzielnie planuje i przeprowadza sesję Pilates dla osób początkujących.	Przygotowuje konspekt zajęć Pilates	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Prowadzi wybrane ćwiczenia Pilates z wykorzystaniem poprawnych instrukcji i korekt.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik analizuje postawę ciała klienta oraz dobiera odpowiednie ćwiczenia	Przeprowadza obserwację i metodyczną rozmowę diagnozującą w celu oceny postawy i zakresu ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera ćwiczenia dopasowane do indywidualnych potrzeb na podstawie analizy sylwetki.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik świadomie stosuje narzędzia empatycznej i bezpiecznej komunikacji w pracy z klientem.	Reaguje z empatią i spokojem na potrzeby i trudności uczestników zajęć.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje język wspierający i niedyrektywny podczas udzielania wskazówek.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik współpracuje w zespole, udziela i przyjmuje konstruktywny feedback.	Udziela informacji zwrotnej współwiczącemu w sposób merytoryczny i wspierający.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Praktykuje aktywne słuchanie i otwartość na sugestie od uczestników i grupy.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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, dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze.

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację	Grupa HR Design Małgorzata Szydłowska-Pęsko.
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego	Grupa HR Design Małgorzata Szydłowska-Pęsko.
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Dzień 1 – Wprowadzenie do metody Pilates

10:00–10:45 – Powitanie i integracja grupy

- Przedstawienie trenera oraz uczestników
- Zasady organizacyjne i cele szkolenia
- Ćwiczenie wstępne: test mobilności i krótka obserwacja postawy

10:45–11:30 – Historia i gł. założenia Pilatesa

- Joseph Pilates – kontekst powstania metody
- 6 zasad Pilates: koncentracja, kontrola, centrum, precyzja, płynność, oddech
- Różnice między Pilates klasycznym a współczesnym

11:30–11:45 – Przerwa

11:45–13:30 – Ćwiczenia Pre-Pilates – przygotowanie ciała do ruchu

- Praca z oddechem – tor dolnożebrowy
- Pozycje wyjściowe: neutralny kręgosłup, miednica, ułożenie barków i głowy
- Ćwiczenia aktywizujące centrum (core) i rozluźniające napięcia

13:30–14:30 – Metodyka nauczania Pre-Pilates

- Jak objaśniać i demonstrować ćwiczenie
- Zasady dawania korekty werbalnej i dotykowej
- Praca z osobami początkującymi – progresje i regresje

14:30–14:45 – Przerwa

14:45–16:00 – Ćwiczenia w parach: obserwacja i prowadzenie

- Wzajemna korekta w bezpiecznym zakresie
- Feedback od instruktora i grupy

Dzień 2 – Anatomia i ocena sylwetki

10:00–11:30 – Anatomia funkcjonalna w kontekście Pilates

- Budowa i funkcje kręgosłupa, miednicy i klatki piersiowej
- Znaczenie mięśni głębokich: poprzeczny brzucha, dna miednicy, wielodzielny
- Rola przepony i toru oddechu w stabilizacji

11:30–11:45 – Przerwa

11:45–13:30 – Mięśnie globalne i lokalne – teoria i praktyka

- Równowaga napięć mięśniowych
- Łańcuchy mięśniowe a kompensacje w ruchu
- Analiza napięcia i mobilności w różnych segmentach

13:30–14:30 – Warsztat: Ocena postawy i funkcjonalności

- Obserwacja postawy w różnych pozycjach
- Testy zakresów ruchu, stabilności i aktywacji mięśni
- Notowanie indywidualnych wniosków

14:30–14:45 – Przerwa

14:45–16:00 – Interpretacja wyników i planowanie pracy z klientem

- Dobór ćwiczeń do rodzaju sylwetki i ograniczeń
- Jak rozpoznać przeciwwskazania do ćwiczeń Pilates
- Ćwiczenia dopasowane do potrzeb: wzmacnianie vs mobilizacja

Dzień 3 – Ćwiczenia Pilates – nauka i metodyka

10:00–11:30 – Ćwiczenia podstawowe Pilates – nauka techniki

- Setka, Roll-Up, Leg Circles, Rolling Like a Ball
- Pozycjonowanie ciała, aktywacja core, kontrola oddechu
- Utrzymanie neutralnych ustawień podczas ruchu

11:30–11:45 – Przerwa

11:45–13:30 – Metodyka nauczania – część I

- Jak planować lekcję Pilates (struktura zajęć)
- Techniki obserwacji klienta podczas ćwiczeń
- Praca z głosem, demonstracja, intonacja, rytm

13:30–14:30 – Praktyka – prowadzenie mini-lekcji w parach

- Każdy uczestnik prowadzi wybrane ćwiczenie
- Feedback od trenera i grupy

14:30–14:45 – Przerwa

14:45–16:00 – Wprowadzenie elementów relaksacyjnych i oddechowych

- Końcowa część sesji Pilates
- Techniki oddechowe, skupienie i rozluźnienie
- Mindfulness w Pilates

Dzień 4 – Ewaluacja i doskonalenie umiejętności

10:00–11:30 – Ćwiczenia własne – doskonalenie techniki

- Powtórzenie zestawu podstawowego
- Korekty, stabilizacja, precyzja i oddech

11:30–11:45 – Przerwa

11:45–13:30 – Metodyka nauczania – część II

- Tworzenie konspektu zajęć
- Praca z klientem indywidualnym i grupą
- Jak rozwijać poziom trudności zajęć

13:30–14:30 – Podsumowanie i zakończenie szkolenia (część I)

- Omówienie postępów uczestników
- Wskazówki do dalszego rozwoju

14:30–14:45 – Przerwa

14:45–15:30 – Walidacja

- Pytania zamknięte i krótkie odpowiedzi
- Sprawdzenie zrozumienia materiału teoretycznego

15:30–16:00 – Egzamin

- Wyjaśnienie odpowiedzi
- Rozwianie wątpliwości dotyczących teorii i praktyki
- Wręczenie zaświadczeń i pożegnanie
- Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji.
- Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych.
- Walidacja prowadzona jest na zasadzie testu elektronicznego z wynikiem generowanym automatycznie.
- Test bada wszystkie efekty uczenia się: wiedzę, umiejętności kompetencje społeczne (postawy).
- Walidacja online zostanie przeprowadzona w Microsoft Forms, a wyniki testu zostaną wygenerowane automatycznie przez wbudowany mechanizm oceny odpowiedzi. Test składał się z pytań o typie "choice" w trybie single-answer selection (jednokrotnego wyboru). Każde pytanie będzie przypisaną jedną prawidłową odpowiedź, skonfigurowaną na etapie tworzenia formularza. Mechanizm automatycznej walidacji w Microsoft Forms działa na zasadzie porównania odpowiedzi użytkownika z wcześniej zdefiniowaną wartością poprawną. System wykorzystuje algorytm oceny warunkowej, który:
 - A. Rejestruje odpowiedzi użytkownika i porównuje je z predefiniowaną bazą poprawnych odpowiedzi.
 - B. Automatycznie przypisuje punktację na podstawie poprawności udzielonych odpowiedzi, zgodnie z wcześniej określonymi wagami.
 - C. Generuje wynik końcowy, który jest dostępny natychmiast po zakończeniu testu.
 - D. Cały proces oceny odbywa się bez interwencji użytkownika dzięki wbudowanym funkcjom przetwarzania danych w Microsoft Forms, zapewniając obiektywną i zautomatyzowaną analizę wyników. System samodzielnie zlicza poprawne odpowiedzi i generuje końcowy wynik testu w arkuszu Excel.
- W trakcie każdego dnia szkolenia przewidziana jest przerwa 30 min. (wliczona w czas szkolenia).
- Cena usługi to koszt przypadający na jednego uczestnika.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 26

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 26 Wprowadzenie do metody Pilates. Powitanie, przedstawienie.	Justyna Leśkiewicz	08-08-2025	10:00	10:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 26 Historia i główne założenia metody Pilates. 6 zasad.	Justyna Leśkiewicz	08-08-2025	10:45	11:30	00:45
3 z 26 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	08-08-2025	11:30	11:45	00:15
4 z 26 Ćwiczenia Pre-Pilates – przygotowanie ciała do ruchu	Justyna Leśkiewicz	08-08-2025	11:45	13:30	01:45
5 z 26 Metodyka nauczania Pre-Pilates	Justyna Leśkiewicz	08-08-2025	13:30	14:30	01:00
6 z 26 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	08-08-2025	14:30	14:45	00:15
7 z 26 Ćwiczenia w parach: obserwacja i prowadzenie	Justyna Leśkiewicz	08-08-2025	14:45	16:00	01:15
8 z 26 Anatomia funkcjonalna w kontekście Pilates	Patrycja Kornaś	09-08-2025	10:00	11:30	01:30
9 z 26 Przerwa	Patrycja Kornaś	09-08-2025	11:30	11:45	00:15
10 z 26 Mięśnie globalne i lokalne – teoria i praktyka	Patrycja Kornaś	09-08-2025	11:45	13:30	01:45
11 z 26 Warsztat: Ocena postawy i funkcjonalności	Patrycja Kornaś	09-08-2025	13:30	14:30	01:00
12 z 26 przerwa	Patrycja Kornaś	09-08-2025	14:30	14:45	00:15
13 z 26 Interpretacja wyników i planowanie pracy z klientem	Patrycja Kornaś	09-08-2025	14:45	16:00	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 26 Ćwiczenia podstawowe Pilates – nauka techniki	Justyna Leśkiewicz	10-08-2025	10:00	11:30	01:30
15 z 26 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	10-08-2025	11:30	11:45	00:15
16 z 26 Metodyka nauczania – część I	Justyna Leśkiewicz	10-08-2025	11:45	13:30	01:45
17 z 26 Praktyka – prowadzenie mini-lekcji w parach	Justyna Leśkiewicz	10-08-2025	13:30	14:30	01:00
18 z 26 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	10-08-2025	14:30	14:45	00:15
19 z 26 Wprowadzenie elementów relaksacyjnych i oddechowych	Justyna Leśkiewicz	10-08-2025	14:45	16:00	01:15
20 z 26 Ćwiczenia własne – doskonalenie techniki	Justyna Leśkiewicz	11-08-2025	10:00	11:30	01:30
21 z 26 przerwa	Justyna Leśkiewicz	11-08-2025	11:30	11:45	00:15
22 z 26 Metodyka nauczania – część II	Justyna Leśkiewicz	11-08-2025	11:45	13:30	01:45
23 z 26 Podsumowanie i zakończenie szkolenia (część I)	Justyna Leśkiewicz	11-08-2025	13:30	14:30	01:00
24 z 26 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	11-08-2025	14:30	14:45	00:15
25 z 26 Walidacja	-	11-08-2025	14:45	15:30	00:45
26 z 26 Egzamin	-	11-08-2025	15:30	16:00	00:30

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	156,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	156,25 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

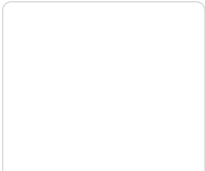
Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Justyna Leśkiewicz

Pracą z ludźmi i różnymi formami ruchu zajmuje się od prawie 20 lat. W 2007 r. uzyskała dyplom Instruktora rekreacji ruchowej na AWFie w Katowicach i od tamtej pory nieustannie zgłębia wiedzę w tym zakresie i rozwija kompetencje, aby coraz lepiej rozumieć pracę z ciałem. Prowadzeniem zajęć z pilates zajmuje się od 2012 roku. Szkolenia w tematyce ćwiczeń prowadzi od 5 lat, zajęcia dla instruktorów pilates od 2023 roku. Przez te lata zdążyła ukończyć wiele kursów zarówno w Polsce jak i zagranicą: szkolenie w My Pilates Methods we Wrocławiu, kurs w Diamond Pilates w Warszawie i w Movimento Magdaleny Nowak. Od 2023 roku uczestniczy w programie mentoringowym u Kathy Corey oraz szkoli się pod okiem Marian i Miguela w Tianie (pod Barceloną). Uwielbia pracę z ludźmi i możliwość dzielenia się z nimi wiedzą z zakresu pilatesu, ponieważ wierzy, że ta metoda pomaga wielu osobom na co dzień utrzymać zdrowie i dobrą formę.



2 z 2

Patrycja Kornaś



Fizjoterapeutka, absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, specjalizująca się w pracy z pacjentami ortopedycznymi oraz sportowcami.

W swojej praktyce stosuje zindywidualizowane podejście oparte na terapii manualnej i ruchu, co pomaga jej skutecznie wspierać pacjentów w procesie powrotu do zdrowia i pełnej sprawności. Prywatnie pasjonatka wszelkiej aktywności fizycznej, ze szczególną sympatią do pilatesu. W pracy z klientami stawia na dokładność i świadomość ruchu. Od ukończenia kursu instruktora pilates nieustannie rozwija swoje umiejętności, aby jej treningi stawały się coraz bardziej efektywniejsze i dopasowane do potrzeb klientów. Szkolenia i kursy:

Ośrodek Szkoleniowy ELPAX Kierunek: technik masażysta: 10.2020 - 06.2022 rok

Szkolenie 2-modułowe ANATOMIA PALPACYJNA – 02.2022 rok.

„FORLAJF” Warsztaty fizjoterapeutyczne: „Rozmówki fizjoterapeutyczne. Ocena motoryczna po rekonstrukcji ACL” - 03.2022 rok

„GALEN rehabilitacja” Szkolenie Terapia Punktów Spustowych – 04.2022 rok „NEURO PROJEKT”

Szkolenie Instruktora metody Pilatesa na sprzęcie – 2023 rok

Szkolenie Współczesna kinezyterapia – 03.2024 rok, Praktyczna Strona Treningu 01.2024 Szkolenie w zakresie terapii manualnej wg Standardów IFOMPT (moduł EB, moduł EII) 05.2024 rok.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej.

Uczestnicy otrzymują : materiały autorskie, opracowane przez wykładowców-praktyków.

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych, 1 godzina = 45minut (32hx45min=1440min, 1440 min/60min=24 godziny zegarowych).

W ramach walidacji prowadzony jest elektroniczny test generujący automatycznie wyniki.

Podstawa do zwolnienia z usługi z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 29 ustawy o VAT oraz paragraf 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku.

Adres

ul. Panewnicka 201/3

40-772 Katowice

woj. śląskie

Siedziba Bamboo Studio ul. Panewnicka 201/3, Katowice

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt

Marek Bogacz



E-mail marek.bogacz@ghrd.pl

Telefon (+48) 502 235 910