



AWDIR KRYSTIAN  
BAJOR

★★★★★ 5,0 / 5

2 254 oceny

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

Numer usługi 2025/06/06/52663/2797710

📍 Gliwice / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 54 h

📅 06.09.2025 do 14.09.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

92,59 PLN brutto/h

92,59 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Styl życia / Sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Grupa docelowa usługi           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Osób planujących rozpocząć karierę w danej branży i poszukujących praktycznych umiejętności oraz wiedzy.</li><li>• Osób młodych, które są na etapie wyboru ścieżki zawodowej i chcą zdobyć kwalifikacje przydatne na rynku pracy.</li><li>• Pasjonatów tematyki związanej ze szkoleniem, zainteresowanych poszerzaniem swojej wiedzy i umiejętności.</li><li>• Osób z doświadczeniem, które chcą odświeżyć lub zaktualizować swoje kwalifikacje w oparciu o aktualne trendy i dobre praktyki.</li></ul> <p>—</p> |
| Minimalna liczba uczestników    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Maksymalna liczba uczestników   | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Data zakończenia rekrutacji     | 05-09-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Forma prowadzenia usługi        | mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Liczba godzin usługi            | 54                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 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 <sub>2</sub> .                                                | 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 Podmiotu prowadzącego walidację                  | Fundacja My Personality Skills                                                              |
| Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR | Tak                                                                                         |
| Nazwa 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: 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 II : 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 - 15:00 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 - 18:00** Stretching - praca na obciążonych wzorcach ruchowych

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

### **Moduł III: Marketing trenera personalnego**

**10:00 - 12:00** Oferta z wykorzystaniem AI i sprzedaż usług w duchu zrównoważonego rozwoju

- • Automatyzacja w sprzedaży zielonych rozwiązań

**12:00 - 12:15** Przerwa

**12:15 - 14:45** Kampanie reklamowe i social media w duchu ESG

- • Budowanie wizerunku trenera zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju

**14:45 - 15:00** Przerwa

**15:00 - 18:00** 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 - 15:00** 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: 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** Żywnienie w różnych celach treningowych

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

**13:45 - 15:00** Makro i mikroskładniki 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 - 17:30** Monitorowanie postępów i modyfikacja planu żywieniowego

- Wykorzystanie aplikacji mobilnych do śledzenia diety i ograniczenia marnowania żywności

**17:30 – 18:30** 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. Egzamin jest wliczony w czas usługi rozwojowej
  6. Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji w zawodzie: „Trener personalny z elementami zrównoważonego rozwoju”
  7. 80% czasu trwania usługi stanowią zajęcia praktyczne, co pozwala uczestnikom na zdobycie realnych umiejętności i doświadczenia w wykonywaniu zabiegów.
- godzin praktycznych: 42 godziny dydaktyczne,
  - godzin teoretycznych: 11 godziny dydaktyczne.

PRT:

3.3 - GOSPODAROWANIE ODPADAMI

3.6 - ZARZĄDZANIE ŚRODOWISKIEM

4.1 - TECHNOLOGIE TELEKOMUNIKACYJNE

4.2 TECHNOLOGIE INFORMACYJNE

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 32

| Przedmiot / temat zajęć                                              | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin | Forma stacjonarna |
|----------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| <div>1 z 32</div> Anatomia układu ruchu i jego adaptacja do treningu | Julia Kosmol | 06-09-2025            | 10:00               | 11:30               | 01:30         | Tak               |
| <div>2 z 32</div> Biomechanika ruchu człowieka                       | Julia Kosmol | 06-09-2025            | 11:30               | 12:00               | 00:30         | Tak               |

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                  | Prowadzący   | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| <b>3 z 32</b><br>Przerwa                                                                    | Julia Kosmol | 06-09-2025               | 12:00                  | 12:15                  | 00:15         | Tak                  |
| <b>4 z 32</b><br>Fizjologia<br>wysiłku<br>fizycznego                                        | Julia Kosmol | 06-09-2025               | 12:15                  | 13:45                  | 01:30         | Tak                  |
| <b>5 z 32</b> Ocena<br>postawy ciała<br>i testy<br>diagnostyczn<br>e                        | Julia Kosmol | 06-09-2025               | 13:45                  | 15:00                  | 01:15         | Tak                  |
| <b>6 z 32</b><br>Przerwa                                                                    | Julia Kosmol | 06-09-2025               | 15:00                  | 15:15                  | 00:15         | Tak                  |
| <b>7 z 32</b><br>Cyfrowe<br>systemy<br>oceny<br>postawy i<br>analizy<br>biomechanicz<br>nej | Julia Kosmol | 06-09-2025               | 15:15                  | 18:00                  | 02:45         | Tak                  |
| <b>8 z 32</b><br>Podstawy<br>treningu<br>funkcjonalneg<br>o /<br>rehabilitacyjn<br>ego      | Julia Kosmol | 07-09-2025               | 10:00                  | 12:00                  | 02:00         | Tak                  |
| <b>9 z 32</b><br>Przerwa                                                                    | Julia Kosmol | 07-09-2025               | 12:00                  | 12:15                  | 00:15         | Tak                  |
| <b>10 z 32</b><br>Stabilizacja w<br>treningu<br>siłowym                                     | Julia Kosmol | 07-09-2025               | 12:15                  | 15:00                  | 02:45         | Tak                  |
| <b>11 z 32</b><br>Przerwa                                                                   | Julia Kosmol | 07-09-2025               | 15:00                  | 15:15                  | 00:15         | Tak                  |
| <b>12 z 32</b><br>Stretching -<br>praca na<br>obciążonych<br>wzorcach<br>ruchowych          | Julia Kosmol | 07-09-2025               | 15:15                  | 18:00                  | 02:45         | Tak                  |

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                                                                 | Prowadzący         | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| 13 z 32 Oferta z wykorzystaniem AI i sprzedaż usług w duchu zrównoważonego rozwoju (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu) | Szymon Mroczkowski | 12-09-2025               | 10:00                  | 12:00                  | 02:00         | Nie                  |
| 14 z 32 Przerwa                                                                                                                            | Szymon Mroczkowski | 12-09-2025               | 12:00                  | 12:15                  | 00:15         | Nie                  |
| 15 z 32 Kampanie reklamowe i social media w duchu ESG (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)                              | Szymon Mroczkowski | 12-09-2025               | 12:15                  | 14:45                  | 02:30         | Nie                  |
| 16 z 32 Przerwa                                                                                                                            | Szymon Mroczkowski | 12-09-2025               | 14:45                  | 15:00                  | 00:15         | Tak                  |
| 17 z 32 Optymalizacja komunikacji i wykorzystanie AI w budowaniu społeczności (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)      | Szymon Mroczkowski | 12-09-2025               | 15:00                  | 18:00                  | 03:00         | Nie                  |
| 18 z 32 Ogólne zasady treningu siłowego i ekologiczne podejście do ćwiczeń                                                                 | Przemysław Ćwil    | 13-09-2025               | 10:00                  | 11:30                  | 01:30         | Tak                  |

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                                                                    | Prowadzący           | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| 19 z 32<br>Technika<br>podstawowych ćwiczeń i<br>ich wpływ na<br>środowisko                                                                   | Przemysław<br>Ćwil   | 13-09-2025               | 11:30                  | 12:00                  | 00:30         | Tak                  |
| 20 z 32<br>Przerwa                                                                                                                            | Przemysław<br>Ćwil   | 13-09-2025               | 12:00                  | 12:15                  | 00:15         | Tak                  |
| 21 z 32<br>Metodyka<br>nauczania<br>ćwiczeń i<br>dobór regresji                                                                               | Przemysław<br>Ćwil   | 13-09-2025               | 12:15                  | 15:00                  | 02:45         | Tak                  |
| 22 z 32<br>Przerwa                                                                                                                            | Przemysław<br>Ćwil   | 13-09-2025               | 15:00                  | 15:15                  | 00:15         | Tak                  |
| 23 z 32<br>Bezpieczeństwo i<br>ergonomia w<br>treningu<br>siłowym                                                                             | Przemysław<br>Ćwil   | 13-09-2025               | 15:15                  | 18:00                  | 02:45         | Tak                  |
| 24 z 32<br>Podstawy<br>dietetyki i jej<br>wpływ na<br>zrównoważony rozwój<br>(Wykład,<br>rozmowa na<br>żywo, chat i<br>współdzielenie ekranu) | Martyna<br>Zielińska | 14-09-2025               | 10:00                  | 11:30                  | 01:30         | Nie                  |
| 25 z 32<br>Sposoby<br>szacowania<br>bilansu<br>kalorycznego<br>(Wykład,<br>rozmowa na<br>żywo, chat i<br>współdzielenie ekranu)               | Martyna<br>Zielińska | 14-09-2025               | 11:30                  | 12:00                  | 00:30         | Nie                  |
| 26 z 32<br>Przerwa                                                                                                                            | Martyna<br>Zielińska | 14-09-2025               | 12:00                  | 12:15                  | 00:15         | Nie                  |

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                                                         | Prowadzący        | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| <div>27 z 32</div> Żywnienie w różnych celach treningowych (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)                 | Martyna Zielińska | 14-09-2025               | 12:15                  | 13:45                  | 01:30         | Nie                  |
| <div>28 z 32</div> Makro i mikroskładniki oraz ich rola w treningu (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)         | Martyna Zielińska | 14-09-2025               | 13:45                  | 15:00                  | 01:15         | Nie                  |
| <div>29 z 32</div> Przerwa                                                                                                         | Martyna Zielińska | 14-09-2025               | 15:00                  | 15:15                  | 00:15         | Nie                  |
| <div>30 z 32</div> Tworzenie planów żywieniowych i suplementacja (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)           | Martyna Zielińska | 14-09-2025               | 15:15                  | 16:45                  | 01:30         | Nie                  |
| <div>31 z 32</div> Monitorowanie postępów i modyfikacja planu żywieniowego (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu) | Martyna Zielińska | 14-09-2025               | 16:45                  | 17:30                  | 00:45         | Nie                  |
| <div>32 z 32</div> Egzamin - Walidacja                                                                                             | -                 | 14-09-2025               | 17:30                  | 18:30                  | 01:00         | 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                 | 92,59 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 92,59 PLN    |
| W tym koszt walidacji brutto              | 125,00 PLN   |
| W tym koszt walidacji netto               | 125,00 PLN   |
| W tym koszt certyfikowania brutto         | 250,00 PLN   |
| W tym koszt certyfikowania netto          | 250,00 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 ze zrównoważonym żywieniem i ekologicznym podejściem do komponowania diet.

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.

Doświadczenie zawodowe z ostatnich 5 lat: W ciągu ostatnich pięciu lat Martyna Zielińska aktywnie rozwijała swoją praktykę zawodową jako dietetyk kliniczny. Od 2020 roku prowadzi własny gabinet MZ Dietetyka, w którym realizuje indywidualne programy żywieniowe dostosowane do potrzeb pacjentów. Równolegle, od 2021 roku, współpracuje z firmą FITELITE, gdzie odpowiada za opracowywanie i wdrażanie strategii żywieniowych wspierających zdrowie i kondycję fizyczną klientów. W tym okresie przeprowadziła ponad 300 godzin szkoleń i warsztatów edukacyjnych z zakresu dietetyki i zdrowego stylu życia, zarówno w formie stacjonarnej, jak i online. Jej działalność obejmuje również udział w licznych kursach i szkoleniach branżowych.



2 z 4

## Szymon Mroczkowski

Szymon Mroczkowski to doświadczony marketer z ponad 5-letnim stażem w branży, który rozwijał swoje umiejętności w agencjach reklamowych oraz jako freelancer. Specjalizuje się w promowaniu firm usługowych, prowadząc kampanie leadowe w Meta Ads i Google Ads. Jest absolwentem zarządzania przedsiębiorstwem na uczelni ASBIRO i uczestnikiem licznych kursów z zakresu marketingu internetowego, analityki oraz strategii digital. W ostatnich latach pogłębiał wiedzę także w zakresie zielonych kompetencji w biznesie, takich jak wdrażanie zrównoważonych praktyk czy ograniczanie śladu węglowego, oraz nowoczesnych technologii – m.in. automatyzacji marketingu i wykorzystania sztucznej inteligencji w analizie danych.

Doświadczenie zawodowe z ostatnich 5 lat:

W okresie ostatnich pięciu lat Szymon prowadził działania marketingowe dla kilkudziesięciu firm z sektora usługowego, realizując kampanie reklamowe nastawione na wzrost sprzedaży i pozyskiwanie klientów. Jako trener przeprowadził ponad 300 godzin szkoleń z zakresu marketingu internetowego i strategii komunikacyjnych. Regularnie uczestniczy w branżowych szkoleniach, stale poszerzając swój warsztat o nowe narzędzia i metody pracy. Kluczowe kwalifikacje i doświadczenie zawodowe zostały zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat.



3 z 4

## Przemysław Ćwil

Trener personalny z niemal dziesięcioletnim doświadczeniem, pracujący zarówno z zawodnikami wielu dyscyplin sportowych, jak i osobami niemającymi wcześniejszego kontaktu z aktywnością fizyczną – często zgłaszającymi się z powodu bólu, kontuzji lub dyskomfortu wynikającego z przeciążeń aparatu ruchu. W pracy trenerskiej skupia się na poprawie komfortu życia i osiągnięciach klientów poprzez świadome nauczanie ruchu, indywidualne podejście oraz przemyślane programowanie treningowe. Łączy podejście funkcjonalne z elementami przygotowania motorycznego i profilaktyki urazów. Jego praktyka bazuje na rzetelnej wiedzy, którą stale pogłębia, uczestnicząc w licznych szkoleniach z zakresu treningu siłowego, fizjoterapii, biomechaniki oraz przygotowania motorycznego. Dbą również o świadome i odpowiedzialne podejście do treningu w kontekście zdrowia i środowiska, co potwierdza ukończeniem szkolenia z zakresu zrównoważonego rozwoju w sporcie i treningu.

Doświadczenie zawodowe z ostatnich 5 lat: W ciągu ostatnich pięciu lat prowadził setki treningów indywidualnych i grupowych, pracując zarówno w klubach fitness, jak i prywatnie. W tym czasie przeprowadził około 500 godzin szkoleń i warsztatów z zakresu treningu personalnego, ergonomii ruchu oraz profilaktyki przeciążeń. Kluczowe kwalifikacje i doświadczenie zdobył właśnie w tym okresie, pracując z szerokim przekrojem klientów – od amatorów po sportowców – i stale rozwijając swoje kompetencje zawodowe.



4 z 4

## Julia Kosmol

Magister fizjoterapii, absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Specjalizuje się w fizjoterapii ortopedycznej i pooperacyjnej, terapii blizny, pracy z pacjentami bólowymi, kobietami z osłabionym dnem miednicy oraz sportowcami. Szczególne miejsce w jej praktyce zajmuje terapia pacjentów stomatologicznych i ortodontycznych z dysfunkcjami stawu skroniowo-żuchwowego. Łączy terapię manualną z ruchem, dobierając indywidualne rozwiązania dla każdego pacjenta. Od 2018 roku pracuje również jako trener personalny. Posiada liczne certyfikaty z zakresu terapii blizny, treningu funkcjonalnego, suchego igłowania, PNF, diagnostyki narządu ruchu i stawów skroniowo-żuchwowych. Uczestniczyła także w szkoleniach z diagnostyki USG oraz metodzie PRI. Dbą o świadome, zrównoważone podejście do zdrowia i aktywności fizycznej – potwierdzone ukończeniem szkolenia z zakresu zrównoważonego rozwoju w treningu. Doświadczenie zawodowe z ostatnich 5 lat: Od 2018 roku prowadzi indywidualne terapie oraz treningi, pracując z pacjentami ortopedycznymi, sportowcami i osobami w procesie rehabilitacji. Przeprowadziła około 500 godzin

szkoleń z zakresu treningu i pracy z ciałem. Kluczowe doświadczenie i umiejętności zdobyła w ostatnich 5 latach, stale podnosząc swoje kwalifikacje poprzez specjalistyczne kursy i praktykę kliniczną.

## 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](mailto:krystianv6@gmail.com)

**Telefon** (+48) 728 310 309