



Pilates Pro Eco – Zielone kompetencje w zrównoważonym rozwoju.

Numer usługi 2025/06/12/160374/2811688

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

Grupa HR Design

Małgorzata

Szydłowska-Pęsko

★★★★★ 4,9 / 5

957 ocen

📍 Przytęków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 13.09.2025 do 14.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową stanowią osoby, które chcą rozwijać swoje umiejętności związane z pilatesem. Stan zdrowia i ogólna sprawność fizyczna pozwala uczestnikowi na aktywne uczestnictwo w zajęciach.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

08-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do kształtowanie umiejętności świadomego i zrównoważonego rozwoju w podejścia do zdrowia i aktywności fizycznej poprzez praktykę Pilates oraz promowanie stylu życia opartego na uważności, równowadze wewnętrznej i trosce o środowisko naturalne. Szkolenie ma na celu rozwinięcie świadomości ciała, oddechu i ruchu, a także inspirowanie do podejmowania proekologicznych i holistycznych wyborów w codziennym życiu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia podstawowe zasady metody Pilates oraz ich znaczenie dla świadomego ruchu i dobrostanu.	Prawidłowo rozróżnia i opisuje 6 zasad klasycznego Pilates oraz ich zastosowanie w praktyce.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje powiązania między zielonymi kompetencjami a praktyką ruchu i proekologicznym stylem życia.	Rozpoznaje przykłady zielonych kompetencji w kontekście pracy z ciałem i ruchem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Demonstruje poprawne wykonanie podstawowych ćwiczeń Pilates z zachowaniem zasad ustawienia ciała i świadomego oddechu.	Prawidłowo wskazuje, które ustawienie ciała odpowiada zasadom poprawnego wykonania konkretnego ćwiczenia.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera ekologiczne rozwiązania w praktyce ruchowej, takie jak naturalne materiały, oszczędne wykorzystanie przestrzeni i energii.	Wskazuje odpowiednie praktyki i materiały wspierające zrównoważoną organizację przestrzeni do ćwiczeń.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Współpracuje z uczestnikami zajęć w sposób empatyczny i uważny, z poszanowaniem dla indywidualnych potrzeb i różnic.	Rozpoznaje właściwe sposoby reagowania na zróżnicowane potrzeby uczestników podczas pracy w parach.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Promuje ideę zrównoważonego stylu życia w swojej pracy edukacyjnej i relacjach z otoczeniem.	Wybiera działania, które wspierają świadomość ekologiczną w pracy instruktora ruchu.	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?

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

1 godzina szkoleniowa = 45 minut dydaktycznych

[16*45=720 720/60=12h]

Usługa szkoleniowa odbywa się w jednostkach dydaktycznych, stąd rozbieżność pomiędzy liczbą godzi wykazaną w polu "Liczba godzin usługi" a Harmonogramem. W harmonogramie uwzględniono przerwy, które są wliczane do procesu kształcenia. Walidacja wliczona jest do czasu procesu kształcenia

Dzień 1 – Fundamenty Świadomego Ruchu i Zrównoważonego rozwoju

12:00–12:30 – Powitanie, integracja i cele kursu

- Przedstawienie uczestników i prowadzącego
- Oczekiwania i wartości szkolenia
- Wprowadzenie do idei *Pilates Pro Eco*
- Zielone kompetencje – czym są i jak dotyczą ruchu i zdrowia

12:30–13:00 – Przerwa obiadowa

13:00 - 14:00 – Historia, filozofia i zasady metody Pilates

- Joseph Pilates i filozofia kontroli ciała
- 6 zasad Pilates: koncentracja, kontrola, centrum, precyzja, płynność, oddech
- Klasyczny vs. współczesny Pilates
- Świadomy ruch jako narzędzie dobrostanu i profilaktyki

14:00–15:15 – Ćwiczenia Pre-Pilates + oddech i ustawienia ciała

- Tor oddechowy – praca z przeponą
- Pozycje wyjściowe: neutralny kręgosłup, miednica, barki, głowa
- Ćwiczenia aktywizujące centrum i rozluźniające napięcia
- Zastosowanie naturalnych pomocy: drewno, korek, bawełna

15:15–15:30 – Przerwa

15:30–16:30 – Anatomia funkcjonalna i ekologia ciała

- Kręgosłup, miednica, klatka piersiowa – rola w ruchu
- Mięśnie głębokie: poprzeczny brzucha, dno miednicy, wielodzielny
- Równowaga w ciele jako metafora równowagi w życiu

16:30–17:30 – Praktyka w parach: obserwacja postawy i oddechu

- Wzajemna obserwacja neutralnych ustawień
- Feedback z empatią i uważnością
- Świadomość języka ciała i sygnałów przeciążeniowych

17:30–19:00 – Podsumowanie dnia i technika regeneracji

- Stretching, uziemienie, relaksacja
- Mindfulness w ruchu
- Zrównoważony rozwój – mikro decyzje, makro efekt

Dzień 2 – Ekologiczne podejście do nauczania i integracja ruchu z dobrostanem

08:00–10:30 – Świadomość ekologiczna w praktyce Pilates

• Wybór „zielonych” akcesoriów – maty, piłki i paski z materiałów przyjaznych środowisku.

- Jak styl życia wpływa na ciało i układ nerwowy
- Energia osobista a wypalenie zawodowe
- Minimalizm w praktyce – jak ograniczyć zużycie plastiku i energii w przestrzeni treningowej.

10:30–11:30 – Ćwiczenia podstawowe Pilates + technika i oddech

- • Setka, Roll-Up, Leg Circles, Rolling Like a Ball
- Neutralne ustawienia, precyzja, oddech
- Korekty w duchu empatii i uważności

11:30-11:45 – Przerwa

11:45–13:00 – Ciało i umysł – techniki relaksacji i regeneracji

- • Praca z oddechem: uspokajanie układu nerwowego
- Skupienie na "tu i teraz" – elementy mindfulness
- Finalna sekwencja integracyjna (body scan, stretching, oddech)

13:00–13:30 – Przerwa obiadowa

13:30–14:30 – Zrównoważone podejście do pracy z ciałem

- • Jak uczyć odpowiedzialnie i z szacunkiem do ciała
- Proste praktyki eko: sprzęt, przestrzeń, komunikacja
- Pilates jako narzędzie długofalowego dobrostanu ustawicznego zrównoważonego rozwoju

14:30-16:00 – Podsumowanie i zamknięcie szkolenia

- • Wymiana refleksji
- Wręczenie zaświadczeń
- Inspiracje do dalszej praktyki – ruch, środowisko, relacje
- Walidacja - Post test

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Powitanie, integracja i cele kursu	Agnieszka Rędzia	13-09-2025	12:00	12:30	00:30
2 z 16 Przerwa obiadowa	Agnieszka Rędzia	13-09-2025	12:30	13:00	00:30
3 z 16 Historia, filozofia i zasady metody Pilates	Agnieszka Rędzia	13-09-2025	13:00	14:00	01:00
4 z 16 Ćwiczenia Pre-Pilates + oddech i ustawienia ciała	Agnieszka Rędzia	13-09-2025	14:00	15:15	01:15
5 z 16 Przerwa	Agnieszka Rędzia	13-09-2025	15:15	15:30	00:15
6 z 16 Anatomia funkcjonalna i ekologia ciała	Agnieszka Rędzia	13-09-2025	15:30	16:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 16 Praktyka w parach: obserwacja postawy i oddechu	Agnieszka Rędzia	13-09-2025	16:30	17:30	01:00
8 z 16 Podsumowanie dnia i technika regeneracji	Agnieszka Rędzia	13-09-2025	17:30	19:00	01:30
9 z 16 Świadomość ekologiczna w praktyce Pilates	Agnieszka Rędzia	14-09-2025	08:00	10:30	02:30
10 z 16 Ćwiczenia podstawowe Pilates + technika i oddech	Agnieszka Rędzia	14-09-2025	10:30	11:30	01:00
11 z 16 Przerwa	Agnieszka Rędzia	14-09-2025	11:30	11:45	00:15
12 z 16 Ciało i umysł – techniki relaksacji i regeneracji	Agnieszka Rędzia	14-09-2025	11:45	13:00	01:15
13 z 16 Przerwa obiadowa	Agnieszka Rędzia	14-09-2025	13:00	13:30	00:30
14 z 16 Zrównoważone podejście do pracy z ciałem	Agnieszka Rędzia	14-09-2025	13:30	14:30	01:00
15 z 16 Podsumowanie i zamknięcie szkolenia	Agnieszka Rędzia	14-09-2025	14:30	15:45	01:15
16 z 16 Walidacja	-	14-09-2025	15:45	16:00	00:15

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	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Rędzia

Od 2002 roku nieustannie dzielę się pasją do ruchu, zdrowia i wewnętrznej siły. Jestem nauczycielką pilatesu, trenerką personalną i medyczną, instruktorką kettlebell i Bulgarian Bag. Moją specjalnością jest pilates na sprężcie, którego uczę w wielu szkołach, stale pogłębiając swoją wiedzę w zaawansowanym programie nauczycielskim Comprehensive Pilates Teacher.

Wierzę, że ruch to coś więcej niż aktywność fizyczna – to droga do lepszego życia, większej świadomości ciała i głębokiego poczucia spełnienia. Każdy trening to dla mnie okazja, by inspirować, wspierać i dodawać odwagi – szczególnie kobietom, które pragną odzyskać moc, energię i radość z życia.

Jako trener/instruktor w swojej pracy promuję podejście holistyczne, w którym praktyka ruchu łączy się z troską o dobrostan człowieka i planety. Od ponad 5 lat uzupełniam wiedzę z zakresu zrównoważonego stylu życia, obejmującą m.in. świadome zarządzanie energią, wybory ekologiczne w codziennej pracy (ekologiczny sprzęt, oszczędność zasobów, minimalizm w przestrzeni) oraz budowanie relacji opartych na uważności i szacunku.

W swojej praktyce uczę, jak poprzez małe, codzienne decyzje – zarówno w ruchu, jak i poza matą – wpływać pozytywnie na własne zdrowie fizyczne i psychiczne, a także kształtować bardziej odpowiedzialne podejście do środowiska. Dzielę się sprawdzonymi metodami wspierającymi równowagę między ciałem, umysłem i otoczeniem, pokazując Pilates jako narzędzie nie tylko treningowe, ale i życiowe.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej. Uczestnicy otrzymują : materiały autorskie, opracowane przez wykładowców-praktyków.

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.

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych, 1 godzina = 45minut.

W ramach walidacji prowadzony jest między innymi teoretyczny test automatycznie zliczający wyniki oraz obserwacja w warunkach symulowanych. Test automatyczny samo zliczający wyniki będzie realizowany za pomocą aplikacji Microsoft Forms. Uczestnicy dostępu do testu dostaną na szkoleniu w postaci kodu QR. Warunki techniczne: Aby wypełnić test w aplikacji Microsoft Forms, użytkownicy potrzebują urządzenia z dostępem do internetu, takiego jak komputer, laptop, tablet lub smartfon. Formularze można wypełniać za pomocą popularnych przeglądarek internetowych, w tym Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge i Safari. Należy mieć włączony JavaScript w przeglądarce, aby poprawnie wyświetlały się wszystkie funkcje formularza. Microsoft Forms ma także aplikację mobilną dostępną na systemy Android i iOS, umożliwiającą wypełnianie formularzy na urządzeniach mobilnych.

Adres

ul. Kępka 3

34-331 Przylęków

woj. śląskie

hotel Żywiecki

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Marta Kostecka

E-mail marta.kostecka@ghrd.pl

Telefon (+48) 500 176 332