



Zielony Fizjotrening – nowoczesne i ekologiczne podejście do profilaktyki i treningu medycznego

Numer usługi 2025/06/30/51191/2846795

5 200,00 PLN brutto
5 200,00 PLN netto
325,00 PLN brutto/h
325,00 PLN netto/h

NEXTDAY spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

★★★★★ 4,8 / 5
2 629 ocen

📍 Wodzisław Śląski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 27.09.2025 do 28.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Trenerzy personalni, instruktorzy fitness i wellness, fizjoterapeuci, edukatorzy zdrowotni oraz osoby pracujące lub planujące pracę w obszarze profilaktyki zdrowotnej i aktywności fizycznej, zainteresowane nowoczesnym, proekologicznym podejściem do treningu.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	26-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do prowadzenia nowoczesnych, ekologicznych i zrównoważonych zajęć fizjotreningu wspierającego zdrowie publiczne, ograniczających koszty medyczne i promujących aktywność fizyczną jako element zrównoważonego stylu życia. Uczestnicy rozwiną wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne w zakresie diagnozy funkcjonalnej, planowania oraz realizacji bezpiecznych jednostek treningowych. Szkolenie kończy się możliwością uzyskania kwalifikacji branżowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje i charakteryzuje podstawowe dysfunkcje ruchowe i dobiera odpowiednie ćwiczenia	Poprawnie wskazuje ćwiczenia korygujące na podstawie studium przypadku	Test teoretyczny
Wykonuje podstawową analizę postawy i testy funkcjonalne	Wykonuje testy FMS i analizę postawy uczestnika warsztatów	Analiza dowodów i deklaracji
Prawidłowo prowadzi jednostkę fizjotreningu dla osób z ograniczeniami	Opracowuje i prezentuje plan treningowy dla wybranego przypadku	Analiza dowodów i deklaracji
Wykorzystuje wiedzę z anatomii funkcjonalnej i prewencji urazów	Wyjaśnia funkcje wybranych układów i proponuje ćwiczenia profilaktyczne	Analiza dowodów i deklaracji
Planuje trening medyczny zgodny z zasadami zrównoważonego rozwoju	Wskazuje sposoby ograniczania kosztów zdrowotnych i promowania lokalnej profilaktyki	Analiza dowodów i deklaracji
Rozwija zielone kompetencje społeczne	Uczestniczy aktywnie w dyskusji i warsztatach, proponuje rozwiązania promujące prozdrowotny, zrównoważony styl życia oraz lokalne inicjatywy profilaktyczne	Analiza dowodów i deklaracji

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

Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR Tak

Program

Szkolenie skierowane jest do następujących grup docelowych:

Trenerzy personalni, instruktorzy fitness i wellness, fizjoterapeuci, edukatorzy zdrowotni oraz osoby pracujące lub planujące pracę w obszarze profilaktyki zdrowotnej i aktywności fizycznej, zainteresowane nowoczesnym, proekologicznym podejściem do treningu.

Kwalifikacje

Szkolenie kończy się możliwością uzyskania kwalifikacji branżowej pn.

„Specjalista fizjotreningu prozdrowotnego i ekologicznej profilaktyki ruchowej”,

nadawanej przez niezależną instytucję certyfikującą, uznaną w branży fitness, wellness i rehabilitacji, rekomendowaną przez pracodawców sektora usług prozdrowotnych, gabinetów rehabilitacyjnych i klubów sportowych.

Formalny egzamin przeprowadzany jest po zakończeniu szkolenia i oceniany przez niezależną instytucję certyfikującą. Pozytywny wynik egzaminu uprawnia uczestnika do otrzymania certyfikatu potwierdzającego uzyskaną kwalifikację oraz zdobyte kompetencje zawodowe.

W ramach usługi przewidziano także wewnętrzną walidację efektów uczenia się, prowadzoną przez walidatora, polegającą na analizie dowodów i deklaracji, obserwacji oraz wywiadzie podsumowującym. Walidacja ta służy sprawdzeniu stopnia osiągnięcia efektów uczenia się, jednak nie zastępuje oficjalnego egzaminu certyfikacyjnego.

Uczestnik, który pozytywnie ukończy proces walidacji i zda formalny egzamin, uzyskuje kwalifikację branżową potwierdzającą przygotowanie do samodzielnego planowania, prowadzenia i monitorowania jednostek fizjotreningu oraz treningu medycznego, zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju, profilaktyki zdrowotnej i obowiązującymi standardami bezpieczeństwa.

Zgodność z RSI 2030 Woj. Śląskiego

Szkolenie jest odpowiedzią na rosnące zapotrzebowanie rynku pracy w zakresie rozwoju zielonych kompetencji zdrowotnych i społecznych, wpisując się w realizację założeń **Strategii Rozwoju Województwa Śląskiego „Śląskie 2030”** oraz projektów regionalnych, w tym **Działania 10.17**.

Program szkolenia wspiera realizację m.in.:

- **Priorytet B – Szanse rozwojowe mieszkańców**, cel **B.1 – Poprawa kondycji zdrowotnej mieszkańców województwa** poprzez edukację w zakresie profilaktyki urazów, rehabilitacji ruchowej, planowania aktywności fizycznej i promocji zdrowego stylu życia.
- **Priorytet A – Zielona gospodarka**, cel **A.2 – Wdrażanie zasad zrównoważonego rozwoju** dzięki propagowaniu naturalnych metod prewencji, ograniczeniu farmakoterapii, redukcji zużycia zasobów medycznych oraz stosowaniu wielorazowego sprzętu treningowego o niskim śladzie środowiskowym.
- **Priorytet C – Cyfrowa transformacja**, cel **C.3 – Rozwój kompetencji cyfrowych społeczeństwa** poprzez wykorzystanie narzędzi ICT do monitorowania postępów treningowych, prowadzenia cyfrowej diagnostyki oraz planowania jednostek fizjotreningu.
- **Priorytet B – Aktywizacja zawodowa i wsparcie rynku pracy**, cel **B.4 – Rozwój kwalifikacji i kompetencji w zawodach przyszłości**, obejmujący przygotowanie specjalistów gotowych do pracy w sektorze usług prozdrowotnych, wellness i rehabilitacji, z uwzględnieniem wymogów zielonej transformacji.

Szkolenie promuje zdrowy, aktywny i świadomy styl życia oparty na profilaktyce urazów, ograniczaniu kosztów zdrowotnych i kształtowaniu postaw odpowiedzialnych społecznie oraz ekologicznie. Program kładzie nacisk na **planowanie zrównoważonego treningu funkcjonalnego i medycznego** z poszanowaniem zdrowia uczestnika i minimalizacją obciążeń dla systemu ochrony zdrowia.

Możliwości zawodowe po ukończeniu szkolenia:

Absolwenci, po uzyskaniu kwalifikacji branżowej **„Specjalista fizjotreningu prozdrowotnego i ekologicznej profilaktyki ruchowej”**, będą przygotowani do pracy w:

- klubach fitness, studiach treningu personalnego i gabinetach rehabilitacyjnych,
- ośrodkach odnowy biologicznej, wellness i SPA,

- placówkach edukacji zdrowotnej, fundacjach i stowarzyszeniach promujących aktywność fizyczną,
- projektach i programach profilaktyki zdrowotnej realizowanych przez samorządy i instytucje publiczne,
- działalności gospodarczej w branży treningu medycznego, fizjotreningu i usług prozdrowotnych z uwzględnieniem aspektów środowiskowych.

Szkolenie podnosi konkurencyjność uczestników na rynku pracy, umożliwia poszerzenie oferty usług o elementy ekologicznej profilaktyki ruchowej i otwiera drogę do realizacji kontraktów w ramach programów zdrowotnych i proekologicznych finansowanych ze środków publicznych oraz unijnych.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych.

Przerwy, walidacja i certyfikacja wliczone są w czas trwania usługi.

Dzień 1 – Podstawy teoretyczne i diagnostyka funkcjonalna (8h) 4h teoria, 4h praktyka

- Wprowadzenie do treningu medycznego i fizjotreningu – profilaktyka urazów i ograniczenie obciążeń zdrowotnych, znaczenie aktywności fizycznej w zrównoważonym stylu życia
- Anatomia funkcjonalna – świadoma praca z ciałem z elementami ekologicznego podejścia (szacunek dla ciała jako zasobu, ograniczenie medykalizacji)
- Przerwa
- Diagnostyka funkcjonalna: testy i analiza postawy – ograniczanie zbędnych interwencji medycznych poprzez wczesną prewencję, promowanie świadomej opieki zdrowotnej
- Mobilność, stabilność, aktywacja – ćwiczenia wspierające zdrowie publiczne, redukujące koszty systemu zdrowia i sprzyjające ekologicznej profilaktyce

Dzień 2 – Praktyka fizjotreningu – planowanie i prowadzenie treningu (8h) 8h praktyka

- Praktyka treningu medycznego – funkcjonalne ćwiczenia prewencyjne i rehabilitacyjne z użyciem sprzętu wielokrotnego użytku, ograniczającego ślad środowiskowy
- Tworzenie jednostki fizjotreningu – personalizacja planu treningowego z naciskiem na lokalne potrzeby zdrowotne, wspieranie profilaktyki jako elementu zielonej gospodarki
- Przerwa
- Praktyczne warsztaty tematyczne – rotacyjne stacje z treningiem równowagi, stabilizacji i mobilności z omówieniem wpływu aktywności na zdrowie publiczne i środowisko
- Omówienie przypadków – dyskusja o ograniczaniu śladu środowiskowego w usługach zdrowotnych i roli fizjotreningu w realizacji celów zrównoważonego rozwoju
- Walidacja szkolenia
- Egzamin

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 • Wprowadzenie do treningu medycznego i fizjotreningu – profilaktyka urazów i ograniczenie obciążeń zdrowotnych, znaczenie aktywności fizycznej w zrównoważonym stylu życia	Tomasz Majewski	27-09-2025	08:00	09:00	01:00
2 z 12 • Anatomia funkcjonalna – świadoma praca z ciałem z elementami ekologicznego podejścia (szacunek dla ciała jako zasobu, ograniczenie	Tomasz Majewski	27-09-2025	09:00	13:00	04:00
3 z 12 Przerwa	Tomasz Majewski	27-09-2025	13:00	13:30	00:30
4 z 12 Diagnostyka funkcjonalna: testy i analiza postawy	Tomasz Majewski	27-09-2025	13:30	15:00	01:30
5 z 12 • Mobilność, stabilność, aktywacja – ćwiczenia wspierające zdrowie publiczne,	Tomasz Majewski	27-09-2025	15:00	16:00	01:00
6 z 12 • Praktyka treningu medycznego – funkcjonalne ćwiczenia prewencyjne i rehabilitacyjne	Tomasz Majewski	28-09-2025	08:00	10:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 12 • Tworzenie jednostki fizjotreningu – personalizacja planu treningowego z naciskiem na lokalne potrzeby zdrowotne, wspieranie profilaktyki jako elementu zielonej gospodarki	Tomasz Majewski	28-09-2025	10:00	13:00	03:00
8 z 12 Przerwa	Tomasz Majewski	28-09-2025	13:00	13:30	00:30
9 z 12 • Praktyczne warsztaty tematyczne – rotacyjne stacje z treningiem równowagi, stabilizacji i mobilności	Tomasz Majewski	28-09-2025	13:30	14:30	01:00
10 z 12 Omówienie przypadków przypadków	Tomasz Majewski	28-09-2025	14:30	15:00	00:30
11 z 12 Walidacja	-	28-09-2025	15:00	15:30	00:30
12 z 12 Egzamin	-	28-09-2025	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	325,00 PLN

Koszt osobogodziny netto	325,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	200,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Majewski

Tomasz Majewski – doświadczony szkoleniowiec i dietetyk, specjalizujący się w branży fitness, dietetycznej oraz rozwoju osobistego i zawodowego. Posiada międzynarodowe akredytacje jako trener personalny (2019), trener medyczny (2020), fizjotrenaer (2023) i dietetyk (ekspert ds. dietetyki i dietoterapii – 2020), a także jest certyfikowanym trenerem mentalnym REPs (2021) i egzaminatorem standardów REPs z międzynarodową akredytacją EQF6 (2025). Jest również międzynarodowym trenerem biznesu Brian Tracy International (od 2021) oraz autorem książek pod szyldem Brian Tracy International (certyfikacja 2025). W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu treningu, dietetyki i coachingu, prowadząc kursy i szkolenia z kompetencji trenera personalnego oraz dietetyki z elementami zrównoważonego rozwoju. Organizator wydarzeń, takich jak „Wodzisławski dzień zdrowego odżywiania i treningu”, promujących zdrowy i proekologiczny styl życia. Autor i współautor publikacji książkowych (m.in. „Potęga biznesowych inspiracji” z Brianem i Michaeliem Tracy) oraz wieloletni wykładowca nagradzany za swoje kompetencje dydaktyczne. W pracy z klientami i uczestnikami szkoleń kładzie nacisk na praktyczne zastosowanie dietoterapii i treningu medycznego, z uwzględnieniem zasad ekologii i lokalności produktów oraz ograniczania marnowania żywności. Prowadzi własne studio treningu personalnego i dietetyki w Wodzisławiu Śląskim. Powyższe kompetencje zostały nabyte i są systematycznie aktualizowane w ostatnich 5 latach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały: Maty, rollery, taśmy oporowe, hantle

Informacje dodatkowe

Informacja o zwolnieniu z VAT: Dz. U. poz. 1722 §3, ust. 1, pkt 14 z dnia 20 grudnia 2013 roku.

Uwaga do harmonogramu szkolenia:

Przerwa obiadowa ustalona jest na godz. 13:00 do 13:30.

Informacja dotycząca realizacji usługi zgodnie z wytycznymi:

Usługa rozwojowa realizowana w formie usługi stacjonarnej, zostanie zrealizowana zgodnie

z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Adres

ul. dr. Lucjana Mendego 12/-

44-304 Wodzisław Śląski

woj. śląskie

.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Elżbieta Sipko

E-mail e.sipko@change.info.pl

Telefon (+48) 536 150 179