



Kurs instruktorów Pilates - Pilates Mata1. Zielone kompetencje w zrównoważonym rozwoju.

Numer usługi 2025/07/09/160374/2868648

5 200,00 PLN brutto
5 200,00 PLN netto
162,50 PLN brutto/h
162,50 PLN netto/h

Grupa HR Design
Małgorzata
Szydłowska-Pęsko
★★★★★ 4,9 / 5
796 ocen

📍 Katowice / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 32 h
📅 20.09.2025 do 28.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową stanowią osoby, które:

- przygotowują się do pracy w charakterze instruktora metody Pilates a ich stan zdrowia i ogólna sprawność fizyczna pozwala na aktywne uczestnictwo w zajęciach.
- planujących rozpocząć karierę w branży i poszukując praktycznych umiejętności oraz wiedzy.
- osoby będące na etapie wyboru ścieżki zawodowej i chcące zdobyć kwalifikacje przydatne na rynku pracy.
- pasjonatów tematyki związanej ze szkoleniem, zainteresowanych poszerzaniem swojej wiedzy i umiejętności.
- mają doświadczenie i chcą odświeżyć lub zaktualizować swoje kwalifikacje w oparciu o aktualne trendy i dobre praktyki.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

31-08-2025

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 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
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
	Identyfikuje powiązania między zielonymi kompetencjami a praktyką ruchu i proekologicznym stylem życia.	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 współwiczającemu w sposób merytoryczny i wspierający.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Praktykuje aktywne słuchanie i otwartość na sugestie od uczestników i grupy.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje zależności anatomiczne istotne dla prawidłowego wykonywania ćwiczeń Pilates oraz wymienia główne struktury układu ruchu.	Wymienia główne mięśnie głębokie stabilizujące tułów i ich funkcje. Opisuje zależności między pracą przepony a stabilizacją kręgosłupa.	Test teoretyczny
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
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

Obszar technologiczny: Technologie dla ochrony środowiska

Podobszar: Technologie zarządzania środowiskiem

Dzień 1 – Wprowadzenie do metody Pilates i koncepcji zrównoważonego rozwoju.

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

- Przedstawienie trenera oraz uczestników
- Zasady organizacyjne i cele szkolenia
- Wprowadzenie do idei *Pilates Pro Eco*
- Zielone kompetencje – czym są i jak dotyczą ruchu i zdrowia i jej wpływ na środowisko
 - 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
- Świadomy ruch jako narzędzie dobrostanu i profilaktyki

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
- Zastosowanie naturalnych pomocy: drewno, korek, bawełna

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

14:45–15:30 – 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

15:30 –16:00 - 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

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*

14:45–15:30 – *Wprowadzenie elementów relaksacyjnych i oddechowych*

- • Końcowa część sesji Pilates
- Techniki oddechowe, skupienie i rozluźnienie
- Mindfulness w Pilates
- Zrównoważony rozwój – mikro decyzje, makro efekt

Dzień 4 – Ekologiczne podejście i integracja ruchu z dobrostanem. Metodyka cz. II

10:00–10:45 – *Świadomość ekologiczna w praktyce Pilates*

- • Jak styl życia wpływa na ciało i układ nerwowy
- Energia osobista a wypalenie zawodowe
- Wybór „zielonych” akcesoriów – maty, piłki i paski z materiałów przyjaznych środowisku.
- Minimalizm w praktyce – jak ograniczyć zużycie plastiku i energii w przestrzeni treningowej.

10:45–11:30 – *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

13:40–13:45 – *Przerwa*

14:00–15:15 – *Podsumowanie i zakończenie szkolenia (część I)*

- Omówienie postępów uczestników
- Wskazówki do dalszego rozwoju

15:15–16:00 – *Walidacja*

- Pytania zamknięte i krótkie odpowiedzi
- Sprawdzenie zrozumienia materiału teoretycznego
- Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych.
- Walidacja prowadzona jest na zasadzie testu elektronicznego z wynikiem generowanym automatycznie.
- 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: 27

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 27 Wprowadzenie do metody Pilates i koncepcji zrównoważonego rozwoju.	Justyna Leśkiewicz	20-09-2025	10:00	10:45	00:45
2 z 27 Historia i gł. założenia Pilatesa. 6 zasad Pilates.	Justyna Leśkiewicz	20-09-2025	10:45	11:30	00:45
3 z 27 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	20-09-2025	11:30	11:45	00:15
4 z 27 Ćwiczenia Pre-Pilates – przygotowanie ciała do ruchu	Justyna Leśkiewicz	20-09-2025	11:45	13:30	01:45
5 z 27 Metodyka nauczania Pre-Pilates	Justyna Leśkiewicz	20-09-2025	13:30	14:30	01:00
6 z 27 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	20-09-2025	14:30	14:45	00:15
7 z 27 Ćwiczenia w parach: obserwacja i prowadzenie. Feedback	Justyna Leśkiewicz	20-09-2025	14:45	16:00	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 27 Anatomia funkcjonalna w kontekście Pilates	Patrycja Kornaś	21-09-2025	10:00	11:30	01:30
9 z 27 Przerwa	Patrycja Kornaś	21-09-2025	11:30	11:45	00:15
10 z 27 Mięśnie globalne i lokalne – teoria i praktyka	Patrycja Kornaś	21-09-2025	11:45	13:30	01:45
11 z 27 Warsztat: Ocena postawy i funkcjonalności	Patrycja Kornaś	21-09-2025	13:30	14:30	01:00
12 z 27 Przerwa	Patrycja Kornaś	21-09-2025	14:30	14:45	00:15
13 z 27 Interpretacja wyników i planowanie pracy z klientem	Patrycja Kornaś	21-09-2025	14:45	15:30	00:45
14 z 27 Zrównoważone podejście do pracy z ciałem	Patrycja Kornaś	21-09-2025	15:30	16:00	00:30
15 z 27 Ćwiczenia podstawowe Pilates – nauka techniki	Justyna Leśkiewicz	27-09-2025	10:00	11:30	01:30
16 z 27 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	27-09-2025	11:30	11:45	00:15
17 z 27 Metodyka nauczania – część I	Justyna Leśkiewicz	27-09-2025	11:45	13:30	01:45
18 z 27 Praktyka – prowadzenie mini-lekcji w parach	Justyna Leśkiewicz	27-09-2025	13:30	14:30	01:00
19 z 27 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	27-09-2025	14:30	14:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 27 Wprowadzenie elementów relaksacyjnych i oddechowych	Justyna Leśkiewicz	27-09-2025	14:45	16:00	01:15
21 z 27 Świadomość ekologiczna w praktyce Pilates	Justyna Leśkiewicz	28-09-2025	10:00	10:45	00:45
22 z 27 Ćwiczenia własne – doskonalenie techniki	Justyna Leśkiewicz	28-09-2025	10:45	11:30	00:45
23 z 27 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	28-09-2025	11:30	11:45	00:15
24 z 27 Metodyka nauczania – część II	Justyna Leśkiewicz	28-09-2025	11:45	13:45	02:00
25 z 27 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	28-09-2025	13:45	14:00	00:15
26 z 27 Podsumowanie i zakończenie szkolenia (część I)	Justyna Leśkiewicz	28-09-2025	14:00	15:15	01:15
27 z 27 Walidacja	Justyna Leśkiewicz	28-09-2025	15:15	16:00	00:45

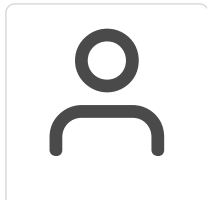
Cennik

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	162,50 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. Szkolenia w tematyce fizjoterapii i anatomii prowadzi od 4 lat, zajęcia dla instruktorów pilates od 2023 roku do chwili obecnej.

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

Warunki organizacyjne: zajęcia przeprowadzane są na sali o powierzchni 70m². Każdy z 12 (maksymalna wielkość grupy) uczestników wykonuje ćwiczenia na swojej macie. Zajęcia prowadzone są w jednej grupie.

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

Zajęcia teoretyczne to 11 godzin dydaktycznych a zajęcia praktyczne to 21 godzin dydaktycznych.

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