



Kurs instruktorów Pilates - Reformer 1. Zielone kompetencje w zrównoważonym rozwoju.

Numer usługi 2025/07/15/160374/2880206

5 200,00 PLN brutto
5 200,00 PLN netto
216,67 PLN brutto/h
216,67 PLN netto/h

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

📍 Katowice / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 24 h
📅 17.10.2025 do 19.10.2025

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 poszukujących 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

24

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 opisuje budowę Reformera i jego funkcjonalność	Wymienia kluczowe elementy budowy Reformera (np. carriage, footbar, shoulder rests, straps, box, sprężyny), opisuje funkcje tych elementów, wyjaśnia zasady ustawienia Reformera w zależności od budowy ciała i poziomu zaawansowania ćwiczącego.	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
Uczestnik samodzielnie ustawia i dostosowuje Reformer do różnych typów sylwetek i poziomów zaawansowania uczestników.	Samodzielnie reguluje: pozycję footbara, długość pasków, liczbę sprężyn, położenie boxa i headrestu – zgodnie z potrzebami osoby ćwiczącej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik samodzielnie stosuje zasady podczas prowadzenia ćwiczeń.	Weryfikuje, czy osoba ćwicząca czuje się stabilnie, czy carriage porusza się płynnie i czy ustawienia wspierają poprawny zakres ruchu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	W trakcie prowadzenia zajęć, uczestnik wykazuje zastosowanie zasad: kontrola, centrowanie, koncentracja, precyzja, oddech, płynność ruchu, w sposób świadomy i zrozumiały dla ćwiczących.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Ruchy prowadzone są świadomie, bez szarpania i nadmiernego pośpiechu, instrukcje są jasne i wspierają skupienie ćwiczących, koryguje zbyt gwałtowne lub sztywne ruchy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Reaguje z empatią i spokojem na potrzeby i trudności uczestników zajęć.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik świadomie stosuje narzędzia empatycznej i bezpiecznej komunikacji w pracy z klientem.	Stosuje język wspierający i niedyrektywny podczas udzielania wskazówek.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik współpracuje w zespole, udziela i przyjmuje konstruktywny feedback. Uczestnik wyjaśnia rolę oddychania przeponowego i postawy neutralnej w pracy na Reformerze.	Udziela informacji zwrotnej współpracującemu w sposób merytoryczny i wspierający.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Praktykuje aktywne słuchanie i otwartość na sugestie od uczestników i grupy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	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
Uczestnik samodzielnie przeprowadza ćwiczenia, dostosowuje pozycje i używa pomocy.	Poprawnie wykonuje i prowadzi ćwiczenia (Footwork, Bridging, Hundred, Long Stretch, Short Box) podczas zajęć i poprawnie dostosowuje pozycje.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
U: Samodzielnie zapewnia bezpieczeństwo uczestników podczas ćwiczeń, interweniuje w razie potrzeby.	Aдекватnie reaguje na błędne wzorce ruchowe i zapewnia asekurację w ćwiczeniach.	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?

Program

Obszar technologiczny: Technologie dla ochrony środowiska

Podobszar: Technologie zarządzania środowiskiem

Dzień 1 – Wprowadzenie i fundamenty pracy na Reformerze

10:00–11:30

Wprowadzenie do szkolenia i budowy Reformera

- Cele i zakres szkolenia
- Bezpieczeństwo pracy z Reformerem
- Budowa i obsługa Reformera: wózek, sprężyny, footbar, zaramienniki, box, paski
- Zasady ustawienia sprzętu do różnych typów ciała i poziomów zaawansowania
- **Ekologiczne aspekty pracy z Reformerem:** trwałość i jakość sprzętu, dbałość o konserwację, ograniczanie odpadów i przedłużanie cyklu życia urządzeń

11:30–11:45 – Przerwa

11:45–13:15

Zasady Pilates i ich zastosowanie na Reformerze

- Sześć zasad metody Pilates: kontrola, centrum, koncentracja, precyzja, oddech, płynność ruchu
- Postawa neutralna i aktywacja centrum
- Oddychanie przeponowe a ruch
- **Zrównoważony ruch jako forma harmonii z ciałem i otoczeniem** – świadoma praca z ciałem jako sposób przeciwdziałania nadmiarowi, konsumpcji i pośpiechowi

13:15–14:15

Ćwiczenia podstawowe na Reformerze

- Footwork Series
- Hundred Prep i The Hundred
- Hands in straps
- Leg Circles & Frogs

14:15–14:30 – Przerwa

14:30–16:00

Technika nauczania i korekcji

- Komunikacja werbalna i dotykowa (cueing)
- Obserwacja i korekta postawy
- Adaptacja do indywidualnych możliwości uczestników
- **Postawa nauczyciela jako promotora zrównoważonego stylu życia** – jak swoją praktyką i komunikacją wspierać odpowiedzialność za zdrowie i środowisko

Dzień 2 – Repertuar poziomu podstawowego (Beginner Level)

10:00–11:30

Rozgrzewka i przegląd fundamentów z Dnia 1

- Ćwiczenia rozgrzewające na Reformerze
- Praca z oddechem i aktywacja centrum
- **Kontekst prośrodowiskowy:** jakość powietrza w sali, wentylacja, naturalne światło – wybór przestrzeni wspierających zdrowie i naturę

11:30–11:45 – Przerwa

11:45–13:15

Podstawowy repertuar ćwiczeń – część 1

- Knee Stretch Series
- Elephant
- Long Stretch Series
- Short Box Series

13:15–14:15

Zasady sekwencjonowania sesji Pilates

- Jak budować pełną sesję – kolejność, czas trwania, cele
- Dobór ćwiczeń do poziomu uczestników
- **Minimalizm w planowaniu sesji jako wartość zielona** – mniej znaczy więcej, funkcjonalność ponad efekciarstwo, mniej akcesoriów = mniej produkcji i odpadów

14:15–14:30 – Przerwa

14:30–16:00

Zajęcia praktyczne – przykładowa sesja Reformer dla początkujących

- Uczestnicy prowadzą fragmenty zajęć w parach
- Feedback instruktorski i grupowy
- Możliwość dodania krótkiego elementu refleksji nad wpływem codziennych wyborów na środowisko (np. ruch zamiast auta, joga/pilates jako alternatywa dla nadmiernego konsumpcjonizmu)

Dzień 3 – Modyfikacje, bezpieczeństwo i praktyka prowadzenia zajęć

10:00–11:30

Rozgrzewka i przegląd fundamentów z Dnia 2

- Przykładowa lekcja na poziomie podstawowym
- Użycie akcesoriów wspomagających
- **Zrównoważony rozwój w praktyce instruktorskiej:** dostępność zajęć dla każdego jako przejaw inkluzji i społecznej odpowiedzialności

11:30–11:45 – Przerwa

11:45–13:15

Bezpieczeństwo i prewencja urazów

- Asekuracja uczestników
- Sygnalizowanie bólu i nieprawidłowych wzorców ruchu
- Odpowiedzialność instruktora
- **Zasada równowagi** – szanowanie granic ciała i środowiska jako spójne wartości

13:15–14:15 Przygotowanie i poprowadzenie sesji próbnej

- Praca w parach: planowanie i prowadzenie fragmentów sesji
- Uwzględnienie aspektów świadomego stylu życia w sesjach (np. praca bez elektroniki, relaksacja bez bodźców zewnętrznych)

14:15–14:30 – Przerwa

14:30–15:15 Przygotowanie i poprowadzenie sesji próbnej

- Praca w parach: planowanie i prowadzenie fragmentów sesji
- Uwzględnienie aspektów świadomego stylu życia w sesjach (np. praca bez elektroniki, relaksacja bez bodźców zewnętrznych)

15:15–15:45 Podsumowanie

- Mini-lekcje prowadzone przez uczestników
- Ocena techniczna i dydaktyczna

- **Refleksja końcowa:** rola instruktora Pilates jako ambasadora zdrowego i zrównoważonego stylu życia – co mogę wdrożyć od razu, a co planuję rozwijać

15:45–16:00 Walidacja

Materiały dodatkowe dla uczestników:

- Skrypt z repertuarem ćwiczeń Reformer poziomu I
- Checklisty korekcyjne i cueingowe
- Wzorcowe układy sesji
- Propozycje ekologicznych rozwiązań:
 - prowadzenie zajęć w plenerze
 - stosowanie akcesoriów z recyklingu i naturalnych materiałów
 - ograniczenie plastiku i jednorazowych produktów w studiu
 - eko-podejście do zarządzania studiem (wentylacja, energia, detergenty)
- Wyjaśnienie odpowiedzi
- Rozwianie wątpliwości dotyczących teorii i praktyki
- Wręczenie zaświadczeń i pożegnanie
- 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: 20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Wprowadzenie do szkolenia i budowy Reformera	Justyna Leśkiewicz	17-10-2025	10:00	11:30	01:30
2 z 20 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	17-10-2025	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 20 Zasady Pilates i ich zastosowanie na Reformerze	Justyna Leśkiewicz	17-10-2025	11:45	13:15	01:30
4 z 20 Ćwiczenia podstawowe na Reformerze	Justyna Leśkiewicz	17-10-2025	13:15	14:15	01:00
5 z 20 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	17-10-2025	14:15	14:30	00:15
6 z 20 Technika nauczania i korekcji	Justyna Leśkiewicz	17-10-2025	14:30	16:00	01:30
7 z 20 Rozgrzewka i przegląd fundamentów z Dnia 1	Justyna Leśkiewicz	18-10-2025	10:00	11:30	01:30
8 z 20 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	18-10-2025	11:30	11:45	00:15
9 z 20 Podstawowy repertuar ćwiczeń – część 1	Justyna Leśkiewicz	18-10-2025	11:45	13:15	01:30
10 z 20 Zasady sekwencjonowania sesji Pilates	Justyna Leśkiewicz	18-10-2025	13:15	14:15	01:00
11 z 20 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	18-10-2025	14:15	14:30	00:15
12 z 20 Zajęcia praktyczne – przykładowa sesja Reformer dla początkujących	Justyna Leśkiewicz	18-10-2025	14:30	16:00	01:30
13 z 20 Rozgrzewka i przegląd fundamentów z Dnia 2	Justyna Leśkiewicz	19-10-2025	10:00	11:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 20 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	19-10-2025	11:30	11:45	00:15
15 z 20 Bezpieczeństwo i prewencja urazów	Justyna Leśkiewicz	19-10-2025	11:45	13:15	01:30
16 z 20 Przygotowanie i poprowadzenie sesji próbnej	Justyna Leśkiewicz	19-10-2025	13:15	14:15	01:00
17 z 20 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	19-10-2025	14:15	14:30	00:15
18 z 20 Przygotowanie i poprowadzenie sesji próbnej	Justyna Leśkiewicz	19-10-2025	14:30	15:15	00:45
19 z 20 Podsumowanie	Justyna Leśkiewicz	19-10-2025	15:15	15:45	00:30
20 z 20 Walidacja	Justyna Leśkiewicz	19-10-2025	15:45	16:00	00:15

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	216,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	216,67 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 sprężenie – 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 (24h x 45min = 1080min, 1080 min / 60min = 18 godziny zegarowych).

Zajęcia teoretyczne to 3 godzin dydaktycznych a zajęcia praktyczne to 15 godzin dydaktycznych.

W ramach walidacji prowadzony jest elektroniczny test generujący automatycznie wyniki.

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