



Trening personalny kobiet w nietrzymaniu moczu oraz obniżeniach narządów miednicy mniejszej - ProFi Academy

Numer usługi 2025/07/30/178482/2912599

1 500,00 PLN brutto
1 500,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

38 ocen

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 13.12.2025 do 14.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Nowy start w Małopolsce z EURESEM
Grupa docelowa usługi	Grupa docelowa: - Instruktorzy Siłowni/Trenerzy Personalni - Instruktorzy Sportu (różne dziedziny) - Trenerzy Sportowi (różne dziedziny) - Fizjoterapeuci i Terapeuci ruchowi - Specjaliści pracujący z kobietami po porodach, w okresie menopauzy lub po zabiegach ginekologicznych - Osoby związane z profilaktyką zdrowia kobiet - studenci bądź absolwenci kierunków sportowych/fizjoterapeutycznych/medycznych (pracownicy MŚP, osoby prowadzące JDG)
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	11-12-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna

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

Celem edukacyjnym szkolenia Treningu Personalnego Kobiet w Nietrzymaniu Moczu oraz Obniżeniach Narządów Miednicy Mniejszej jest wyposażenie uczestników w praktyczne, specjalistyczne umiejętności pracy z kobietami doświadczającymi nietrzymania moczu i obniżenia narządów miednicy mniejszej, oparte na wiedzy z fizjoterapii, treningu funkcjonalnego i uroginekologii, tak aby mogli skutecznie wspierać klientki i realnie poprawiać jakość ich życia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje anatomie i fizjologię miednicy mniejszej oraz mięśni dna miednicy w kontekście zaburzeń uroginekologicznych	Prawidłowo opisuje strukturę miednicy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje funkcje mięśni dna miednicy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia zależności między układem oddechowym a miednicą	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Diagnostuje stopień zaawansowania nietrzymania moczu i obniżenia narządów na podstawie objawów i wywiadu	Stosuje odpowiednie narzędzia oceny	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje kluczowe symptomy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa stopień zaawansowania problemu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wybiera ćwiczenia dostosowane do problemu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia dobór metod	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uwzględnia przeciwwskazania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera ćwiczenia wspierające funkcjonowanie dna miednicy w zależności od stanu podopiecznej		

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Programuje trening ukierunkowany na wsparcie kobiet z zaburzeniami uroginekologicznymi	Tworzy plan treningowy oparty na diagnozie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uwzględnia indywidualne potrzeby	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje progresję ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje aktywny oporowany wydech w trakcie ćwiczeń.	Prawidłowo demonstruje technikę	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia jej znaczenie dla stabilizacji miednicy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Kontroluje wykonanie przez podopieczną	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykorzystuje ćwiczenia hipopresyjne w pracy z klientką	Demonstruje poprawną technikę	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Łączy ćwiczenia z oddechem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa ich wpływ na ciśnienie w jamie brzusznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje wpływ postawy i ergonomii dnia codziennego na funkcjonowanie miednicy	Identyfikuje czynniki pogarszające problem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Proponuje modyfikacje postawy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia zalecenia dla klientki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Buduje synergiczne połączenia pomiędzy taśmami mięśniowo-powięziowymi w trakcie ćwiczeń	Łączy pracę różnych grup mięśniowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dostosowuje intensywność i kolejność ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Ocenia efekty ćwiczeń w ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Edukuje podopieczne w zakresie profilaktyki problemów uroginekologicznych	Wyjaśnia mechanizmy zaburzeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przekazuje zalecenia dotyczące codziennych nawyków	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje ćwiczenia profilaktyczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji lekarskiej lub fizjoterapeutycznej	Wskazuje objawy alarmowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa granice kompetencji trenera	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Kieruje klientkę do specjalisty	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Grupa docelowa:

Szkolenie adresowane jest do trenerów personalnych, fizjoterapeutów i specjalistów pracujących z kobietami po porodach, w menopauzie lub po zabiegach ginekologicznych. Jego celem jest nauka bezpiecznego prowadzenia treningu u kobiet z problemem wysiłkowego nietrzymania moczu i obniżenia narządów miednicy mniejszej, a także profilaktyka tych dolegliwości.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie 20 osobowej. Szkolenie odbędzie się na dużej Sali fitness wyposażonej w specjalistyczny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia treningów medycznych takich jak, baloniki lub rurki, taśmy oporowe, małe piłki rehabilitacyjne, poduszki lub kliny i maty do ćwiczeń.

Podczas zajęć praktycznych uczestnicy ćwiczą indywidualnie oraz w parach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są przerwy kawowe 15-to minutowe i przerwy obiadowe 40-to minutowe.

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ 1 - Dzień I

1. Fizjologiczna zdolność trzymania moczu (kontynencja).
2. Definicja, rodzaje nietrzymania moczu z omówieniem stopni nasilenia i zaawansowania występowania dolegliwości.
3. Czynniki ryzyka oraz przyczyny występowania nietrzymania moczu.
4. Anatomia funkcjonalna miednicy mniejszej.
5. Anatomia funkcjonalna mięśni dna miednicy – rodzaj mięśni, podział, zasady działania, funkcje.
6. Omówienie procesu mikcji (12 fizjologicznych odruchów Mahony`ego).
7. Zaburzenia postawy ciała i jej wpływ na pojawienie się nietrzymania moczu oraz obniżenia narządów miednicy mniejszej.
8. Definicja i rodzaje obniżenia narządów miednicy mniejszej.
9. Międzynarodowe klasyfikacje stopnia obniżenia narządów miednicy mniejszej.
10. System więzadłowo-mięśniowo-powięziowy zapewniający statykę narządów miednicy mniejszej. Teoria De Lansey.
11. Czynniki ryzyka predysponujące, wywołujące i ujawniające obniżenie narządów miednicy mniejszej.
12. Synergia i dyssynergia przeponowo-brzuszo-miedniczna - definicja, kiedy mówimy o synergii, a kiedy będzie już dyssynergia, jak powstaje, co się zaburza, jakie mogą być przyczyny powstawania, sposób przywracania utraconej funkcji.
13. Fizjologia i patologia oddechu.
14. Wpływ aktywnego oporowanego wydechu na poprawę funkcji trzymania moczu oraz zmniejszenia obniżenia narządów miednicy mniejszej.

MODUŁ 2 - Dzień II

1. Ćwiczenia aktywnego oporowanego wydechu w pozycjach izolowanych oraz ruchach złożonych. Propozycja ćwiczeń z ich progresją.
2. Ćwiczenia aktywnego oporowanego wydechu w treningu siłowym.
3. Praca z przeponą – możliwości mobilizacji, ćwiczenia, rozluźnianie, oddech w ruchu.
4. Ćwiczenia mięśni dna miednicy.
5. Ćwiczenia aktywacji mięśnia poprzecznego brzucha – wyizolowane, złożone.
6. Strategia połączeń mięśniowo-powięziowych pomiędzy dnem miednicy, a innymi taśmami ciała.
7. Równoważenie pracy taśm mięśniowo-powięziowych i ich wpływ na poprawę zdolności trzymania moczu oraz zmniejszenia obniżenia narządów miednicy mniejszej. Propozycja koncepcji ćwiczeń.
8. Ćwiczenia hipopresyjne.
9. Wpływ ergonomii dnia codziennego na występowanie zaburzeń.
10. Omówienie codziennych nawyków wpływających na możliwość pojawienia się dysfunkcji trzymania moczu oraz obniżania narządów miednicy mniejszej.
11. Omówienie działań prewencyjnych.
12. Programowanie treningu w WNM oraz w obniżeniu narządów miednicy mniejszej.
13. Case study.

WALIDACJA

Proces walidacji:

Osoba walidująca nie bierze udziału w procesie edukacyjnym. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Moduł I - Przywitanie uczestników, omówienie planu szkolenia	Izabela Ślęzak-Walczybok	13-12-2025	10:00	10:30	00:30
2 z 18 Moduł I - Anatomia funkcjonalna miednicy mniejszej (część teoretyczna i praktyczna)	Izabela Ślęzak-Walczybok	13-12-2025	10:30	12:30	02:00
3 z 18 PRZERWA	Izabela Ślęzak-Walczybok	13-12-2025	12:30	12:45	00:15
4 z 18 Moduł I - Nietrzymanie moczu – rodzaje, przyczyny, możliwości leczenia	Izabela Ślęzak-Walczybok	13-12-2025	12:45	14:00	01:15
5 z 18 PRZERWA OBIADOWA	Izabela Ślęzak-Walczybok	13-12-2025	14:00	14:40	00:40
6 z 18 Moduł I - Fizjologia oddawania moczu (mikcja)	Izabela Ślęzak-Walczybok	13-12-2025	14:40	15:20	00:40
7 z 18 Moduł I - Przyczyny wysiłkowego nietrzymania moczu	Izabela Ślęzak-Walczybok	13-12-2025	15:20	15:50	00:30
8 z 18 PRZERWA	Izabela Ślęzak-Walczybok	13-12-2025	15:50	16:00	00:10
9 z 18 Moduł I - Fizjologia i patologia oddychania – teoria i ćwiczenia praktyczne	Izabela Ślęzak-Walczybok	13-12-2025	16:00	17:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 18 Moduł II - Dyssynergia przeponowo-brzuszno-miednicza a nietrzymanie moczu – teoria i praktyka	Izabela Ślęzak-Walczybok	14-12-2025	10:00	11:30	01:30
11 z 18 PRZERWA	Izabela Ślęzak-Walczybok	14-12-2025	11:30	11:45	00:15
12 z 18 Moduł II - Obniżenie statyki narządów miednicy mniejszej – definicja, przyczyny, objawy	Izabela Ślęzak-Walczybok	14-12-2025	11:45	12:45	01:00
13 z 18 Moduł II - Taśmy mięśniowo-powięziowe – ćwiczenia poprawy funkcji	Izabela Ślęzak-Walczybok	14-12-2025	12:45	14:00	01:15
14 z 18 PRZERWA OBIADOWA	Izabela Ślęzak-Walczybok	14-12-2025	14:00	14:40	00:40
15 z 18 Moduł II - Praktyka – ćwiczenia oddechowe i stabilizacyjne w treningu	Izabela Ślęzak-Walczybok	14-12-2025	14:40	16:00	01:20
16 z 18 Moduł II - Diagnostyka, wywiad, programowanie treningu przy obniżeniu narządów miednicy lub nietrzymaniu moczu	Izabela Ślęzak-Walczybok	14-12-2025	16:00	16:45	00:45
17 z 18 Moduł II - Zakończenie kursu, pytania, rozdanie certyfikatów	Izabela Ślęzak-Walczybok	14-12-2025	16:45	17:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 18 Walidacja	Izabela Ślęzak-Walczybok	14-12-2025	17:00	18:00	01:00

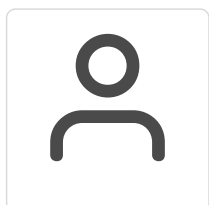
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Izabela Ślęzak-Walczybok

Izabela Ślęzak-Walczybok – fizjoterapeutka uroginekologiczna, trenerka medyczna i instruktorka fitness z ponad 20-letnim doświadczeniem. Od 1997 roku wspiera kobiety w dbaniu o zdrowie, sprawność i komfort na każdym etapie życia. Jest magistrem fizjoterapii, dyplomowaną terapeutką metody PNF oraz specjalistką uroginekologiczną z akredytacją Polskiego Towarzystwa Uroginekologicznego.

Od 15 lat związana z ProFi Academy jako szkoleniowiec, prezenterka i autorka programów edukacyjnych, w tym autorskiego szkolenia „Trening kobiet w ciąży i po porodzie”, opartego na koncepcji funkcjonalno-medycznej. Prowadzi także własną działalność FitFemina – Fizjoterapia i Trening Kobiet.

Specjalizuje się w terapii kobiet w ciąży i po porodzie, fizjoterapii dna miednicy oraz funkcjonalnym treningu medycznym. W pracy łączy szczegółową diagnostykę, terapię manualną, biofeedback, EMG, USG i elektrostymulację z indywidualnie dopasowanym treningiem, by skutecznie pomagać pacjentkom w powrocie do pełni sił i zdrowia.

Jej misją jest edukowanie i budowanie świadomości – by kobiety wiedziały, jak troszczyć się o swoje ciało każdego dnia, z uważnością i szacunkiem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej i drukowanej:

- skrypt szkoleniowy

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu mogą uczestniczyć osoby, które:

- posiadają uprawnienia Instruktor Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego
- posiadają uprawnienia Instruktorzy Sportu (różne dziedziny)
- ukończyły szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia
- inni specjaliści pracujący z kobietami (Fizjoterapeuci i Terapeuci ruchowi, Specjaliści pracujący z kobietami po porodach, w okresie menopauzy lub po zabiegach ginekologicznych, Osoby związane z profilaktyką zdrowia kobiet)
- warunkiem ogólnym uczestnictwa jest ukończenie 18 roku życia oraz brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (warunek konieczny).
- pracownicy MŚP, osoby prowadzące JDG, osoby dorosłe spełniające powyższe warunki

Informacje dodatkowe

Usługa Rozwojowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2004 nr 54 poz. 535 z późn. zm.) jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Więcej informacji w tym informacje o naszych szkoleniach znajdziesz na naszej oficjalnej stronie internetowej.

www.profiacademy.pl

Adres

ul. Tęczowa 83x
53-601 Wrocław
woj. dolnośląskie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Tęczowa, ul. Tęczowa 83x 53-601 Wrocław

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, sprzęt fitness.

Kontakt



Piotr Teresiak

E-mail piotr@profi-fitness.com.pl

Telefon (+48) 501 770 026