



AWDIR KRYSTIAN
BAJOR

★★★★★ 5,0 / 5

2 339 ocen

Zielone umiejętności: Szkolenie trenera personalnego z elementami zrównoważonego rozwoju oraz cyfrowych i innowacyjnych technologii

Numer usługi 2025/08/12/52663/2936099

📍 Gliwice / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 54 h

📅 18.10.2025 do 26.10.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

92,59 PLN brutto/h

92,59 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	• Osób planujących rozpocząć karierę w danej branży i poszukujących praktycznych umiejętności oraz wiedzy. • Osób młodych, które są na etapie wyboru ścieżki zawodowej i chcą zdobyć kwalifikacje przydatne na rynku pracy. • Pasjonatów tematyki związanej ze szkoleniem, zainteresowanych poszerzaniem swojej wiedzy i umiejętności. • Osób z doświadczeniem, które chcą odświeżyć lub zaktualizować swoje kwalifikacje w oparciu o aktualne trendy i dobre praktyki. —
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	17-10-2025
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	54
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

Szkolenie przygotowuje uczestników do prowadzenia nowoczesnych i zrównoważonych treningów personalnych. Uczestnicy nauczą się integrować ekologiczne podejście do treningu, wykorzystywać technologie cyfrowe do analizy postępów i planowania ćwiczeń oraz budować markę trenera zgodnie z wartościami ESG. Program obejmuje również strategię zrównoważonego żywienia, ekologicznego doboru sprzętu oraz innowacyjnych metod treningowych. Uczestnicy poznają także zasady minimalizacji śladu węglowego w branży.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady zrównoważonego żywienia i suplementacji	Uczestnik rozróżnia ekologiczne źródła żywności, stosuje strategie minimalizacji odpadów oraz obsługuje cyfrowe narzędzia do monitorowania planów żywieniowych.	Test teoretyczny
Monitoruje efektywność energetyczną treningów i ogranicza ich wpływ na środowisko	Uczestnik analizuje zużycie energii w procesie treningowym oraz projektuje strategie oszczędzania zasobów w działalności trenerskiej.	Test teoretyczny
Opracowuje strategie minimalizacji śladu węglowego w działalności trenerskiej	Uczestnik analizuje wpływ własnych działań na środowisko oraz planuje zmiany redukujące emisję CO ₂ .	Test teoretyczny
Analizuje biomechanikę ruchu i jej wpływ na efektywność energetyczną	Uczestnik ocenia postawę ciała, analizuje techniki ruchowe pod kątem efektywności oraz wdraża metody optymalizujące wykorzystanie energii w treningu.	Test teoretyczny
Tworzy strategie marketingowe trenera personalnego zgodnie z ESG	Uczestnik opracowuje strategie marketingowe promujące zielone podejście do fitnessu oraz wdraża automatyzację komunikacji z klientami.	Test teoretyczny
Projektuje ekologiczne strategie treningowe	Uczestnik dobiera sprzęt treningowy wykonany z materiałów biodegradowalnych oraz optymalizuje przestrzeń treningową w celu zmniejszenia śladu węglowego.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje cyfrowe technologie w ocenie postawy i analizie treningowej	Uczestnik wdraża sztuczną inteligencję do diagnostyki ruchowej oraz obsługuje aplikacje do analizy techniki ćwiczeń i postępów klientów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wdraża ekologiczne podejście do regeneracji i mobilności	Uczestnik stosuje naturalne przestrzenie do ćwiczeń regeneracyjnych oraz planuje strategię redukcji zużycia energii w procesie treningu i odnowy biologicznej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Optymalizuje wykorzystanie sprzętu w treningu funkcjonalnym i rehabilitacyjnym	Uczestnik dobiera ćwiczenia minimalizujące obciążenie środowiskowe oraz kontroluje zastosowanie biodegradowalnych materiałów w procesie rehabilitacji.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Tworzy kompleksowe plany treningowe z uwzględnieniem zasad GOZ	Uczestnik planuje metody gospodarki o obiegu zamkniętym w treningu oraz nadzoruje recykling i ograniczenie odpadów w codziennej praktyce.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje zasady gospodarki o obiegu zamkniętym w pracy trenera personalnego	Uczestnik definiuje kluczowe zasady GOZ, wdraża je w praktyce trenerskiej i ocenia skuteczność ich zastosowania.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje ćwiczenia siłowe i funkcjonalne zgodnie z zasadami poprawnej techniki	Uczestnik ocenia prawidłowość ruchu, koryguje błędy w postawie oraz wdraża zasady bezpieczeństwa i ergonomii w treningu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Komunikuje korzyści ekologicznego podejścia do treningu	Uczestnik przedstawia zalety zrównoważonych metod treningowych oraz motywuje klientów do wdrażania ekologicznych praktyk.	Wywiad swobodny
Analizuje potrzeby klientów w kontekście zrównoważonego rozwoju	Uczestnik rozpoznaje oczekiwania klientów, dostosowuje strategię treningowe i rekomenduje ekologiczne rozwiązania w ich programach treningowych.	Wywiad swobodny
Wspiera klientów w wdrażaniu zrównoważonych nawyków	Uczestnik monitoruje postępy klientów, udziela wsparcia i proponuje rozwiązania zgodne z zasadami ekologii i gospodarki obiegu zamkniętego.	Wywiad swobodny

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
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Zielone umiejętności: Kurs trenera personalnego z elementami zrównoważonego rozwoju oraz cyfrowych i innowacyjnych technologii

Moduł I: Anatomia i fizjologia w treningu

10:00 - 11:30 Anatomia układu ruchu i jego adaptacja do treningu

11:30 - 12:00 Biomechanika ruchu człowieka

- Ocena ruchu z wykorzystaniem systemów analizujących postawę

12:00 - 12:15 Przerwa

12:15 - 13:45 Fizjologia wysiłku fizycznego

- Optymalizacja treningu pod kątem efektywności energetycznej

13:45 - 15:00 Ocena postawy ciała i testy diagnostyczne

- Minimalizacja odpadów i cyfrowe dokumentowanie diagnostyki

15:00 - 15:15 Przerwa

15:15 - 18:00 Cyfrowe systemy oceny postawy i analizy biomechanicznej

- Praktyczne wykorzystanie sztucznej inteligencji w diagnostyce ruchowej

Moduł II : Trening funkcjonalny / rehabilitacyjny

10:00 - 12:00 Podstawy treningu funkcjonalnego / rehabilitacyjnego

- Trening ukierunkowany pod deficyty ruchowe klienta
- Wykorzystanie naturalnych przestrzeni do ćwiczeń w duchu ekologii

12:00 - 12:15 Przerwa

12:15 - 15:00 Stabilizacja w treningu siłowym

- • Mobility - dobór ćwiczeń dla konkretnych przypadków
- Ekologiczne podejście do regeneracji i optymalizacja zużycia energii w treningu

15:00 - 15:15 Przerwa

15:15 - 18:00 Stretching - praca na obciążonych wzorcach ruchowych

- • Dobór ćwiczeń dla konkretnych przypadków
- Minimalizacja sprzętu treningowego i wykorzystanie biodegradowalnych materiałów

Moduł III: Marketing trenera personalnego

10:00 - 12:00 Oferta z wykorzystaniem AI i sprzedaż usług w duchu zrównoważonego rozwoju

- • Automatyzacja w sprzedaży zielonych rozwiązań

12:00 - 12:15 Przerwa

12:15 - 14:45 Kampanie reklamowe i social media w duchu ESG

- • Budowanie wizerunku trenera zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju

14:45 - 15:00 Przerwa

15:00 - 18:00 Optymalizacja komunikacji i wykorzystanie AI w budowaniu społeczności

Moduł IV: Podstawy treningu siłowego

10:00 - 11:30 Ogólne zasady treningu siłowego i ekologiczne podejście do ćwiczeń

- • Optymalizacja przestrzeni treningowych dla zmniejszenia śladu węglowego

11:30 - 12:00 Technika podstawowych ćwiczeń i ich wpływ na środowisko

- • Wykorzystanie sprzętu z recyklingu i naturalnych materiałów

12:00 - 12:15 Przerwa

12:15 - 15:00 Metodyka nauczania ćwiczeń i dobór regresji

- • Cyfrowe aplikacje do analizy treningowej

15:00 - 15:15 Przerwa

15:15 - 18:00 Bezpieczeństwo i ergonomia w treningu siłowym

- • Jak zmniejszyć odpady treningowe i wykorzystać materiały biodegradowalne

Moduł V: Dietetyka i suplementacja

10:00 - 11:30 Podstawy dietetyki i jej wpływ na zrównoważony rozwój

- • Wybór ekologicznych źródeł żywności
- Minimalizacja marnowania żywności i wpływ produkcji na środowisko

11:30 - 12:00 Sposoby szacowania bilansu kalorycznego

- • Cyfrowe narzędzia do analizy dietetycznej i optymalizacji planów żywieniowych

12:00 - 12:15 Przerwa

12:15 - 13:45 Żywnienie w różnych celach treningowych

- • Indywidualizacja diety pod kątem redukcji, masy i rekompozycji
- Wybór produktów o niskim śladzie węglowym

13:45 - 15:00 Makro i mikroskładniki oraz ich rola w treningu

- • Zastosowanie naturalnych i ekologicznych źródeł składników odżywczych

15:00 - 15:15 Przerwa

15:15 - 16:45 Tworzenie planów żywieniowych i suplementacja

- Tworzenie planów żywieniowych w duchu zrównoważonego rozwoju – wybór ekologicznych produktów

16:45 - 17:30 Monitorowanie postępów i modyfikacja planu żywieniowego

- Wykorzystanie aplikacji mobilnych do śledzenia diety i ograniczenia marnowania żywności

17:30 – 18:30 Egzamin - Walidacja

Uwagi dotyczące realizacji szkolenia:

1. Elastyczność harmonogramu: Ze względu na indywidualne tempo pracy uczestników oraz różnice w czasie wykonywania poszczególnych zabiegów, możliwe są niewielkie modyfikacje w rozkładzie czasowym zajęć.
 2. Usługa szkoleniowa będzie realizowana wg. przelicznika godzin dydaktycznych 1 godzina szkoleniowa = 45 min
 3. Jednostki dydaktyczne: Szkolenie prowadzone jest w oparciu o jednostki dydaktyczne. Z tego powodu może wystąpić różnica między łączną liczbą godzin podaną w polu "Liczba godzin usługi" a czasem wykazanym w szczegółowym harmonogramie.
 4. Przerwy są wliczone w czas usługi rozwojowej.
 5. Egzamin jest wliczony w czas usługi rozwojowej
 6. Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji w zawodzie: „Trener personalny z elementami zrównoważonego rozwoju”
 7. 80% czasu trwania usługi stanowią zajęcia praktyczne, co pozwala uczestnikom na zdobycie realnych umiejętności i doświadczenia w wykonywaniu zabiegów.
- godzin praktycznych: 42 godziny dydaktyczne,
 - godzin teoretycznych: 11 godziny dydaktyczne.

PRT:

3.3 - GOSPODAROWANIE ODPADAMI

3.6 - ZARZĄDZANIE ŚRODOWISKIEM

4.1 - TECHNOLOGIE TELEKOMUNIKACYJNE

4.2 TECHNOLOGIE INFORMACYJNE

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 32

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 32 Anatomia układu ruchu i jego adaptacja do treningu	Julia Kosmol	18-10-2025	10:00	11:30	01:30	Tak
2 z 32 Biomechanika ruchu człowieka	Julia Kosmol	18-10-2025	11:30	12:00	00:30	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
3 z 32 Przerwa	Julia Kosmol	18-10-2025	12:00	12:15	00:15	Tak
4 z 32 Fizjologia wysiłku fizycznego	Julia Kosmol	18-10-2025	12:15	13:45	01:30	Tak
5 z 32 Ocena postawy ciała i testy diagnostyczn e	Julia Kosmol	18-10-2025	13:45	15:00	01:15	Tak
6 z 32 Przerwa	Julia Kosmol	18-10-2025	15:00	15:15	00:15	Tak
7 z 32 Cyfrowe systemy oceny postawy i analizy biomechanicz nej	Julia Kosmol	18-10-2025	15:15	18:00	02:45	Tak
8 z 32 Podstawy treningu funkcjonalneg o / rehabilitacyjn ego	Julia Kosmol	19-10-2025	10:00	12:00	02:00	Tak
9 z 32 Przerwa	Julia Kosmol	19-10-2025	12:00	12:15	00:15	Tak
10 z 32 Stabilizacja w treningu siłowym	Julia Kosmol	19-10-2025	12:15	15:00	02:45	Tak
11 z 32 Przerwa	Julia Kosmol	19-10-2025	15:00	15:15	00:15	Tak
12 z 32 Stretching - praca na obciążonych wzorcach ruchowych	Julia Kosmol	19-10-2025	15:15	18:00	02:45	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
13 z 32 Oferta z wykorzystanie m AI i sprzedaż usług w duchu zrównoważon ego rozwoju (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzieleni e ekranu)	Szymon Mroczkowski	24-10-2025	10:00	12:00	02:00	Nie
14 z 32 Przerwa	Szymon Mroczkowski	24-10-2025	12:00	12:15	00:15	Nie
15 z 32 Kampanie reklamowe i social media w duchu ESG (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzieleni e ekranu)	Szymon Mroczkowski	24-10-2025	12:15	14:45	02:30	Nie
16 z 32 Przerwa	Szymon Mroczkowski	24-10-2025	14:45	15:00	00:15	Tak
17 z 32 Optymalizacja komunikacji i wykorzystanie AI w budowaniu społeczności (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzieleni e ekranu)	Szymon Mroczkowski	24-10-2025	15:00	18:00	03:00	Nie
18 z 32 Ogólne zasady treningu siłowego i ekologiczne podejście do ćwiczeń	Przemysław Ćwil	25-10-2025	10:00	11:30	01:30	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
19 z 32 Technika podstawowych ćwiczeń i ich wpływ na środowisko	Przemysław Ćwil	25-10-2025	11:30	12:00	00:30	Tak
20 z 32 Przerwa	Przemysław Ćwil	25-10-2025	12:00	12:15	00:15	Tak
21 z 32 Metodyka nauczania ćwiczeń i dobór regresji	Przemysław Ćwil	25-10-2025	12:15	15:00	02:45	Tak
22 z 32 Przerwa	Przemysław Ćwil	25-10-2025	15:00	15:15	00:15	Tak
23 z 32 Bezpieczeństwo i ergonomia w treningu siłowym	Przemysław Ćwil	25-10-2025	15:15	18:00	02:45	Tak
24 z 32 Podstawy dietetyki i jej wpływ na zrównoważony rozwój (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Martyna Zielińska	26-10-2025	10:00	11:30	01:30	Nie
25 z 32 Sposoby szacowania bilansu kalorycznego (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Martyna Zielińska	26-10-2025	11:30	12:00	00:30	Nie
26 z 32 Przerwa	Martyna Zielińska	26-10-2025	12:00	12:15	00:15	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
27 z 32 Żywnienie w różnych celach treningowych (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Martyna Zielińska	26-10-2025	12:15	13:45	01:30	Nie
28 z 32 Makro i mikroskładniki oraz ich rola w treningu (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Martyna Zielińska	26-10-2025	13:45	15:00	01:15	Nie
29 z 32 Przerwa	Martyna Zielińska	26-10-2025	15:00	15:15	00:15	Nie
30 z 32 Tworzenie planów żywieniowych i suplementacja (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Martyna Zielińska	26-10-2025	15:15	16:45	01:30	Nie
31 z 32 Monitorowanie postępów i modyfikacja planu żywieniowego (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Martyna Zielińska	26-10-2025	16:45	17:30	00:45	Nie
32 z 32 Egzamin - Walidacja	-	26-10-2025	17:30	18:30	01:00	Tak

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	92,59 PLN
Koszt osobogodziny netto	92,59 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 z 4

Martyna Zielińska

Martyna Zielińska, absolwentka Dietetyki Klinicznej na Akademii Krakowskiej, to dyplomowany dietetyk kliniczny specjalizujący się w kompleksowej opiece żywieniowej. Ukończyła szkolenie pt. „Zielone Kompetencje w Dietetyce – Zrównoważone Strategie Żywieniowe”, poszerzając swoje umiejętności o aspekty związane ze zrównoważonym żywieniem i ekologicznym podejściem do komponowania diet.

Stale podnosi swoje kwalifikacje, uczestnicząc w szkoleniach branżowych, co pozwala jej stosować najnowsze, sprawdzone metody wspierające zdrowie pacjentów. Jako trenerka przeprowadziła ponad 300 godzin szkoleniowych. Kluczowe kwalifikacje i doświadczenie prowadzącego zostały zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat. Trener stale podnosi swoje kwalifikacje, zdobywając nowe umiejętności.

Doświadczenie zawodowe z ostatnich 5 lat: W ciągu ostatnich pięciu lat Martyna Zielińska aktywnie rozwijała swoją praktykę zawodową jako dietetyk kliniczny. Od 2020 roku prowadzi własny gabinet MZ Dietetyka, w którym realizuje indywidualne programy żywieniowe dostosowane do potrzeb pacjentów. Równolegle, od 2021 roku, współpracuje z firmą FITELITE, gdzie odpowiada za opracowywanie i wdrażanie strategii żywieniowych wspierających zdrowie i kondycję fizyczną klientów. W tym okresie przeprowadziła ponad 300 godzin szkoleń i warsztatów edukacyjnych z zakresu dietetyki i zdrowego stylu życia, zarówno w formie stacjonarnej, jak i online. Jej działalność obejmuje również udział w licznych kursach i szkoleniach branżowych.



2 z 4

Szymon Mroczkowski

Szymon Mroczkowski to doświadczony marketer z ponad 5-letnim stażem w branży, który rozwijał swoje umiejętności w agencjach reklamowych oraz jako freelancer. Specjalizuje się w promowaniu firm usługowych, prowadząc kampanie leadowe w Meta Ads i Google Ads. Jest absolwentem zarządzania przedsiębiorstwem na uczelni ASBIRO i uczestnikiem licznych kursów z zakresu marketingu internetowego, analityki oraz strategii digital. W ostatnich latach pogłębiał wiedzę także w zakresie zielonych kompetencji w biznesie, takich jak wdrażanie zrównoważonych praktyk czy ograniczanie śladu węglowego, oraz nowoczesnych technologii – m.in. automatyzacji marketingu i wykorzystania sztucznej inteligencji w analizie danych.

Doświadczenie zawodowe z ostatnich 5 lat:

W okresie ostatnich pięciu lat Szymon prowadził działania marketingowe dla kilkudziesięciu firm z sektora usługowego, realizując kampanie reklamowe nastawione na wzrost sprzedaży i pozyskiwanie klientów. Jako trener przeprowadził ponad 300 godzin szkoleń z zakresu marketingu internetowego i strategii komunikacyjnych. Regularnie uczestniczy w branżowych szkoleniach, stale poszerzając swój warsztat o nowe narzędzia i metody pracy. Kluczowe kwalifikacje i doświadczenie zawodowe zostały zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat.



3 z 4

Przemysław Ćwil

Trener personalny z niemal dziesięcioletnim doświadczeniem, pracujący zarówno z zawodnikami wielu dyscyplin sportowych, jak i osobami niemającymi wcześniejszego kontaktu z aktywnością fizyczną – często zgłaszającymi się z powodu bólu, kontuzji lub dyskomfortu wynikającego z przeciążeń aparatu ruchu. W pracy trenerskiej skupia się na poprawie komfortu życia i osiągnięciach klientów poprzez świadome nauczanie ruchu, indywidualne podejście oraz przemyślane programowanie treningowe. Łączy podejście funkcjonalne z elementami przygotowania motorycznego i profilaktyki urazów. Jego praktyka bazuje na rzetelnej wiedzy, którą stale pogłębia, uczestnicząc w licznych szkoleniach z zakresu treningu siłowego, fizjoterapii, biomechaniki oraz przygotowania motorycznego. Dbą również o świadome i odpowiedzialne podejście do treningu w kontekście zdrowia i środowiska, co potwierdza ukończeniem szkolenia z zakresu zrównoważonego rozwoju w sporcie i treningu.

Doświadczenie zawodowe z ostatnich 5 lat: W ciągu ostatnich pięciu lat prowadził setki treningów indywidualnych i grupowych, pracując zarówno w klubach fitness, jak i prywatnie. W tym czasie przeprowadził około 500 godzin szkoleń i warsztatów z zakresu treningu personalnego, ergonomii ruchu oraz profilaktyki przeciążeń. Kluczowe kwalifikacje i doświadczenie zdobył właśnie w tym okresie, pracując z szerokim przekrojem klientów – od amatorów po sportowców – i stale rozwijając swoje kompetencje zawodowe.



4 z 4

Julia Kosmol

Magister fizjoterapii, absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Specjalizuje się w fizjoterapii ortopedycznej i pooperacyjnej, terapii blizny, pracy z pacjentami bólowymi, kobietami z osłabionym dnem miednicy oraz sportowcami. Szczególne miejsce w jej praktyce zajmuje terapia pacjentów stomatologicznych i ortodontycznych z dysfunkcjami stawu skroniowo-żuchwowego. Łączy terapię manualną z ruchem, dobierając indywidualne rozwiązania dla każdego pacjenta. Od 2018 roku pracuje również jako trener personalny. Posiada liczne certyfikaty z zakresu terapii blizny, treningu funkcjonalnego, suchego igłowania, PNF, diagnostyki narządu ruchu i stawów skroniowo-żuchwowych. Uczestniczyła także w szkoleniach z diagnostyki USG oraz metodzie PRI. Dbą o świadome, zrównoważone podejście do zdrowia i aktywności fizycznej – potwierdzone ukończeniem szkolenia z zakresu zrównoważonego rozwoju w treningu. Doświadczenie zawodowe z ostatnich 5 lat: Od 2018 roku prowadzi indywidualne terapie oraz treningi, pracując z pacjentami ortopedycznymi, sportowcami i osobami w procesie rehabilitacji. Przeprowadziła około 500 godzin

szkoleń z zakresu treningu i pracy z ciałem. Kluczowe doświadczenie i umiejętności zdobyła w ostatnich 5 latach, stale podnosząc swoje kwalifikacje poprzez specjalistyczne kursy i praktykę kliniczną.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają komplet profesjonalnych materiałów edukacyjnych, które obejmują zarówno materiały teoretyczne, jak i praktyczne. W skład zestawu wchodzi:

1. **Szczegółowe skrypty szkoleniowe** – zawierające wiedzę teoretyczną dotyczącą marketingu internetowego w social mediach
2. **Certyfikat ukończenia szkolenia** – potwierdzający zdobycie nowych kwalifikacji, który może być cennym dodatkiem do CV.

Dzięki temu uczestnicy będą mieli dostęp do kompleksowej wiedzy oraz narzędzi niezbędnych do samodzielnej pracy po zakończeniu szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest posiadanie podstawowej wiedzy z zakresu treningu.

Informacje dodatkowe

W przypadku dofinansowania usługi szkoleniowej na poziomie 70 i 80 % jest zwolniona z podatku VAT.

Podstawa: art. 43 ust.1 pkt 29 lit.c ustawy o VAT oraz §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2015, poz. 736)

Warunki techniczne

Miejsce realizacji usługi: on-line.

Szkolenie będzie przeprowadzane za pośrednictwem platformy ZOOM.

Wymagania sprzętowe:

- Komputer, bądź laptop z aktualną przeglądarką internetową (polecany chrom) - wymagania sprzętowe: Dual Core 2Ghz lub wyższy, 4gb ram (zalecane)
- Smartfon, bądź tablet z systemem Android/iOS (wymagane pobranie aplikacji ZOOM)
- Słuchawki/Głośniki
- Mikrofon
- Dostęp do internetu o preferowanej szybkości min. 1 MB/s

Dołączenie do szkolenia następuje poprzez kliknięcie w przesłany link (dostępny tylko i wyłącznie na czas trwania szkolenia), czas trwania szkolenia przedstawiony jest w harmonogramie.

Adres

ul. Lutycka 6
44-100 Gliwice
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Krystian Bajor

E-mail krystianv6@gmail.com

Telefon (+48) 728 310 309