



Szkolenie: Trener personalny – kompetencje prozdrowotne i ekologiczne w pracy z klientem

Numer usługi 2025/08/23/167396/2956812

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
178,57 PLN brutto/h
178,57 PLN netto/h

INVELION SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

21 ocen

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 24.01.2026 do 01.02.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Osoby planujące karierę jako trener personalny Trenerzy sportowi chcący rozszerzyć kompetencje o aspekty środowiskowe i zdrowotne Osoby z podstawową wiedzą z zakresu treningu i zdrowego stylu życia
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	22-01-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	28
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do uzyskania kompleksowych kompetencji trenera personalnego, łączących wiedzę z zakresu treningu, zdrowia i żywienia z zasadami zrównoważonego rozwoju. Uczestnicy nauczą się projektować i prowadzić

treningi indywidualne i grupowe w sposób bezpieczny, efektywny i przyjazny środowisku, uwzględniając ograniczenie zużycia zasobów, minimalizację odpadów oraz promowanie zdrowego stylu życia wśród klientów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje program treningowy dostosowany do potrzeb klienta, uwzględniając aspekty zdrowotne, bezpieczeństwo oraz minimalny wpływ na środowisko.	Tworzy program treningowy zgodny z zasadami SDG 3 i 13.	Test teoretyczny
Stosuje zdrowe i ekologiczne nawyki w pracy trenera	Stosuje zasady zdrowego stylu życia i ekologiczne praktyki w swojej pracy oraz przekazuje je klientom.	Wywiad swobodny
Motywuje klientów do podejmowania decyzji prozdrowotnych i proekologicznych oraz wspiera ich w utrzymaniu zmian.	Stosuje techniki psychologiczne wspierające motywację.	Wywiad swobodny
	Pomaga klientowi w wprowadzaniu proekologicznych nawyków w codziennym życiu.	Wywiad swobodny
	Reaguje na trudności i bariery w zmianie zachowań.	Wywiad swobodny
Ocenia efekty treningu, zdrowie i styl życia klienta w sposób bezpieczny i ekologiczny.	Stosuje metody monitorowania postępów minimalizujące zużycie materiałów.	Test teoretyczny
	Wykorzystuje dane do modyfikacji planu treningowego zgodnie z zasadami SDG i zasadami bezpieczeństwa.	Test teoretyczny

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

Program

Usługa prowadzona jest w godzinach dydaktycznych. Przerwy nie są wliczone w ogólny czas usługi rozwojowej. Harmonogram usługi może ulec nieznacznemu przesunięciu, ponieważ ilość przerw oraz długość ich trwania zostanie dostosowana indywidualnie do potrzeb uczestników szkolenia. Łączna długość przerw podczas szkolenia nie będzie dłuższa aniżeli zawarta w harmonogramie.

Szczegółowy harmonogram realizacji usługi zostanie dostosowany do potrzeb i możliwości uczestników a jego finalna wersja zostanie podana zgodnie z wymaganiami systemu BUR, przed rozpoczęciem realizacji usługi.

Zajęcia zostaną przeprowadzone przez ekspertów z wieloletnim doświadczeniem, którzy przekazują nie tylko wiedzę teoretyczną, ale także praktyczne wskazówki i najlepsze praktyki. Uczestnicy mają możliwość czerpania z jego wiedzy i doświadczeń.

1. Wprowadzenie do zawodu trenera personalnego z perspektywy zrównoważonego rozwoju (3 h)

- Rola trenera jako promotora zdrowego i zrównoważonego stylu życia
- Kompetencje ESG i SDG w zawodzie trenera
- Bezpieczne prowadzenie treningów z minimalnym wpływem na środowisko
- Wprowadzenie zasad ekologicznego planowania przestrzeni treningowej i użycia sprzętu

2. Podstawy anatomii, fizjologii i zdrowego stylu życia w kontekście zrównoważonym (4 h)

- Funkcjonowanie ciała i regeneracja w harmonii ze środowiskiem
- Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie i dobrostan (SDG 3)
- Promowanie aktywnego transportu i minimalizacja zużycia energii w codziennym życiu
- Proekologiczne nawyki klientów, np. świadoma dieta i ruch na świeżym powietrzu

3. Projektowanie programów treningowych z uwzględnieniem zielonych praktyk (5 h)

- Ocena potrzeb klienta z perspektywy zdrowia i ekologii
- Dobór ćwiczeń wymagających minimalnego sprzętu lub przyjaznych środowisku
- Tworzenie planów treningowych z minimalizacją odpadów i energii
- Monitorowanie efektów w sposób zrównoważony i edukowanie klienta o wpływie działań na środowisko

4. Dieta, suplementacja i zdrowe nawyki w duchu zrównoważonego rozwoju (3 h)

- Promowanie diety roślinnej i lokalnej (SDG 12)
- Świadomy wybór produktów, ograniczenie marnotrawstwa żywności
- Bezpieczna suplementacja z uwzględnieniem aspektów środowiskowych
- Kształtowanie proekologicznych nawyków żywieniowych klientów

5. Zielone kompetencje w pracy trenera personalnego (4 h)

- Minimalizacja zużycia energii i wody w klubach fitness i podczas treningów
- Wybór ekologicznego sprzętu i odzieży sportowej
- Organizacja treningów outdoorowych i w przestrzeniach przyjaznych środowisku
- Motywowanie klientów do aktywności przyjaznej środowisku (SDG 13)

6. Psychologia motywacji i wsparcie klienta w kontekście proekologicznym (3 h)

- Motywowanie do zdrowych i ekologicznych nawyków

- Wsparcie w podejmowaniu decyzji prozdrowotnych i proekologicznych
- Radzenie sobie z barierami w zmianie stylu życia
- Techniki komunikacji wspierające postawy proekologiczne

7. **Praktyczne prowadzenie treningów z uwzględnieniem zrównoważonego rozwoju (5 h)**

- Prowadzenie treningów indywidualnych i grupowych w sposób ekologiczny
- Planowanie ćwiczeń z minimalnym wpływem na środowisko
- Integracja teorii i praktyki z zasadami SDG i zielonych kompetencji
- Warsztaty z użyciem ekologicznego sprzętu i materiałów recyklingowych

Walidacja (1h)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

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	178,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	178,57 PLN
W tym koszt walidacji brutto	120,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	120,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Mateusz Kolasa

Posiada ponad 10 lat doświadczenia jako trener personalny, wspierając klientów w osiągnięciu celów zdrowotnych i sprawnościowych poprzez indywidualne programy treningowe. Wdraża nowoczesne metody treningowe z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju oraz ekologii.

Wspiera promowanie proekologicznych nawyków, organizując treningi na świeżym powietrzu oraz stosując ekologiczny sprzęt i materiały treningowe. Wdraża działania minimalizujące zużycie plastiku i innych jednorazowych materiałów, dbając o zmniejszenie negatywnego wpływu na środowisko.

Doświadczenie obejmuje także edukowanie klientów w zakresie zdrowego stylu życia w zgodzie z naturą oraz motywowanie do trwałych zmian proekologicznych i prozdrowotnych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna

Arkusze ćwiczeń i case study

WAŻNE!

Trener rozda test w wersji papierowej uczestnikom oraz zbierze wypełniony przez uczestników test.

Nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania.

Osoba walidująca zostanie zaangażowana na etapie oceny i werykacji efektów uczenia się uczestników.

Warunek rozdzielenia procesów szkolenia i walidacji zostanie zachowany.

Warunki uczestnictwa

Podstawa zwolnienia z VAT:

1) art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c Ustawy z dnia 11 marca 2024 o podatku od towarów i usług - w przypadku dofinansowania w wysokości 100%

2) § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień - w przypadku dofinansowania w co najmniej 70%

3) W przypadku braku uzyskania dofinansowania lub uzyskania dofinansowania poniżej 70%, do ceny usługi należy doliczyć 23% VAT

Adres

ul. Uniwersytecka 13/-

40-959 Katowice

woj. śląskie

Kontakt



Agata Flak

E-mail agataklatecka@gmail.com

Telefon (+48) 791 511 221