



Fizjo4life Michał
Dachowski

★★★★★ 4,8 / 5

25 ocen

FUNCTIONAL – szkolenie z podstaw treningu funkcjonalnego

Numer usługi 2025/09/28/16108/3039397

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 20.12.2025 do 21.12.2025

1 999,00 PLN brutto

1 625,20 PLN netto

124,94 PLN brutto/h

101,58 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie dedykowane jest dla: • trenerów personalnych i instruktorów sportu • niekoniecznie dla fizjoterapeutów • jeśli jesteś fizjo pracującym ruchowo i chcesz bezpiecznie zacząć obciążać klienta/pacjenta • dla studentów już pracujących z ciałem i ruchem
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	12-12-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
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 szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia treningu funkcjonalnego. Uczestnicy nauczą się oceniać funkcjonalność ruchu, dobierać ćwiczenia dostosowane do indywidualnych potrzeb i

poziomu sprawności klienta, stosować system progresji i korekcji wzorców ruchowych oraz kształtować cechy motoryczne, takie jak siła i moc.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Ocenia funkcjonalność ruchu klienta	wykonuje podstawowe testy funkcjonalne	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera ćwiczenia dostosowane do poziomu i celu klienta	określa cele treningowe	Analiza dowodów i deklaracji
	dobiera alternatywne ćwiczenia do klasycznych wzorców (np. przysiad, martwy ciąg	Prezentacja
	planuje progresję w oparciu o rozwój motoryczny	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje system progresji i korekcji wzorców ruchowych	wprowadza korekcje lokalne i globalne	Prezentacja
Planuje i prowadzi jednostkę treningową	uwzględnia cele i ograniczenia klienta	Prezentacja

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

- Wprowadzenie do treningu funkcjonalnego – podstawowe założenia.
- Ocena funkcjonalna – narzędzia i praktyka testów.
- Korekcje lokalne i globalne we wzorcach funkcjonalnych.
- Progresja pracy w oparciu o rozwój motoryczny – zasady planowania.

Dzień 2 - 21.12.2025

- Techniki reedukacji wzorców ruchowych w oparciu o reaktywny trening nerwowo-mięśniowy.
- Wykorzystanie treningu funkcjonalnego w kształtowaniu cech motorycznych (siła, moc).
- Budowanie jednostki treningowej – struktura, praktyczne przykłady.
- Podsumowanie i dyskusja case studies.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 Dzień I	Mariusz Dzięcioł	20-12-2025	10:00	18:00	08:00
2 z 2 Dzień II	Mariusz Dzięcioł	21-12-2025	09:00	17:00	08:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 999,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 625,20 PLN
Koszt osobogodziny brutto	124,94 PLN
Koszt osobogodziny netto	101,58 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Mariusz Dzięcioł

Mariusz Dzięcioł – fizjoterapeuta i trener, specjalizujący się w reedukacji ruchowej i bezpiecznym wprowadzaniu obciążeń. W pracy łączy doświadczenie fizjoterapeutyczne i trenerskie, ucząc jak przeciwdziałać dolegliwościom bólowym poprzez prawidłowy dobór ćwiczeń i progresję treningu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników:

- skrypt z teorią i ćwiczeniami,
- case studies,
- certyfikat ukończenia,
- poczęstunek (kawa, herbata, przekąski).

Warunki uczestnictwa

Złożenie wniosku o dofinansowanie nie jest równoznaczne z zapisem na szkolenie. Aby zagwarantować miejsce, konieczna jest rezerwacja poprzez stronę: <https://fizjo4life.pl/produkt/functional>

Cena usługi nie obejmuje kosztów noclegu ani wyżywienia.

W trakcie szkolenia może zostać przeprowadzona wizytacja ze strony PARP lub innej uprawnionej instytucji w celu weryfikacji prawidłowości realizacji usługi.

Adres

ul. Jagiellońska 4
03-721 Warszawa
woj. mazowieckie

Stacja metra – 5 min, PKP Warszawa Wschodnia – 10 min, komunikacja miejska – 3 min, darmowy parking w weekend

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- parking, szatnia, prysznice, poczęstunek, udogodnienia dla osób z potrzebami

Kontakt



Małgorzata Myśliwiec

E-mail kursy@fizjo4life.pl

Telefon (+48) 602 118 522