



Fizjotrening – nowoczesne podejście do profilaktyki i treningu medycznego. Kwalifikacje

Numer usługi 2025/10/22/51191/3096799

5 250,00 PLN brutto
5 250,00 PLN netto
328,13 PLN brutto/h
328,13 PLN netto/h

NEXTDAY spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

★★★★★ 4,8 / 5
2 869 ocen

📍 Wodzisław Śląski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 17.01.2026 do 18.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Trenerzy personalni, instruktorzy fitness i wellness, fizjoterapeuci, edukatorzy zdrowotni oraz osoby pracujące lub planujące pracę w obszarze profilaktyki zdrowotnej i aktywności fizycznej, zainteresowane nowoczesnym, podejściem do treningu.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	16-01-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć fizjotreningu wspierających profilaktykę zdrowotną i sprawność funkcjonalną. Uczestnicy rozwiną wiedzę w zakresie diagnozy funkcjonalnej, anatomii praktycznej i prewencji urazów oraz nauczą się prowadzenia bezpiecznych i skutecznych jednostek treningowych dostosowanych do potrzeb różnych grup. Szkolenie kończy się możliwością uzyskania kwalifikacji branżowe

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje i charakteryzuje podstawowe dysfunkcje ruchowe i dobiera odpowiednie ćwiczenia	Poprawnie wskazuje ćwiczenia korygujące na podstawie studium przypadku	Test teoretyczny
Wykonuje podstawową analizę postawy i testy funkcjonalne	Wykonuje testy FMS i analizę postawy uczestnika warsztatów	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Prawidłowo prowadzi jednostkę fizjotreningu dla osób z ograniczeniami	Opracowuje i prezentuje plan treningowy dla wybranego przypadku	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykorzystuje wiedzę z anatomii funkcjonalnej i prewencji urazów	Wyjaśnia funkcje wybranych układów i proponuje ćwiczenia profilaktyczne	Deбата swobodna
Planuje trening medyczny	Wskazuje sposoby ograniczania kosztów zdrowotnych i promowania lokalnej profilaktyki	Analiza dowodów i deklaracji
Rozwija kompetencje społeczne	Uczestniczy aktywnie w dyskusji i warsztatach, proponuje rozwiązania promujące prozdrowotny, zrównoważony styl życia oraz lokalne inicjatywy profilaktyczne	Deбата swobodna

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

Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR Tak

Program

Szkolenie skierowane jest do następujących grup docelowych:

Trenerzy personalni, instruktorzy fitness i wellness, fizjoterapeuci, edukatorzy zdrowotni oraz osoby pracujące lub planujące pracę w obszarze profilaktyki zdrowotnej i aktywności fizycznej, zainteresowane nowoczesnym, podejściem do treningu.

Kwalifikacje

Szkolenie kończy się możliwością uzyskania kwalifikacji branżowej pn.

Animator zdrowego stylu życia

nadawanej przez niezależną instytucję certyfikującą, uznaną w branży fitness, wellness i rehabilitacji, rekomendowaną przez pracodawców sektora usług prozdrowotnych, gabinetów rehabilitacyjnych i klubów sportowych.

Formalny egzamin przeprowadzany jest po zakończeniu szkolenia i oceniany przez niezależną instytucję certyfikującą. Pozytywny wynik egzaminu uprawnia uczestnika do otrzymania certyfikatu potwierdzającego uzyskaną kwalifikację oraz zdobyte kompetencje zawodowe.

W ramach usługi przewidziano także wewnętrzną walidację efektów uczenia się polegającą na analizie dowodów i deklaracji, obserwacji oraz debacie swobodnej. Walidacja ta służy sprawdzeniu stopnia osiągnięcia efektów uczenia się, jednak nie zastępuje oficjalnego egzaminu certyfikacyjnego.

Uczestnik, który pozytywnie ukończy proces weryfikacji efektów uczenia oraz zda formalny egzamin, uzyskuje kwalifikację branżową potwierdzającą przygotowanie do samodzielnego planowania, prowadzenia i monitorowania jednostek fizjotreningu oraz treningu medycznego, zgodnie z zasadami profilaktyki zdrowotnej i obowiązującymi standardami bezpieczeństwa.

Szkolenie promuje zdrowy, aktywny i świadomy styl życia oparty na profilaktyce urazów, ograniczaniu kosztów zdrowotnych i kształtowaniu postaw odpowiedzialnych społecznie. Program kładzie nacisk na **planowanie treningu funkcjonalnego** z poszanowaniem zdrowia uczestnika.

Możliwości zawodowe po ukończeniu szkolenia:

Absolwenci, po uzyskaniu kwalifikacji branżowej będą przygotowani do pracy w:

- klubach fitness, studiach treningu personalnego i gabinetach rehabilitacyjnych,
- ośrodkach odnowy biologicznej, wellness i SPA,
- placówkach edukacji zdrowotnej, fundacjach i stowarzyszeniach promujących aktywność fizyczną,
- projektach i programach profilaktyki zdrowotnej realizowanych przez samorządy i instytucje publiczne,
- działalności gospodarczej w branży treningu medycznego, fizjotreningu i usług prozdrowotnych.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych.

Przerwy, walidacja i certyfikacja wliczone są w czas trwania usługi.

Dzień 1 – Podstawy teoretyczne i diagnostyka funkcjonalna (8h) 4h teoria, 4h praktyka

- Wprowadzenie do treningu medycznego i fizjotreningu – profilaktyka urazów i ograniczenie obciążeń zdrowotnych, znaczenie aktywności fizycznej
- Anatomia funkcjonalna – świadoma praca z ciałem (szacunek dla ciała jako zasobu, ograniczenie medykalizacji)
- Przerwa
- Diagnostyka funkcjonalna: testy i analiza postawy
- Mobilność, stabilność, aktywacja – ćwiczenia wspierające zdrowie publiczne

Dzień 2 – Praktyka fizjotreningu – planowanie i prowadzenie treningu (8h) 8h praktyka

- Praktyka treningu medycznego – funkcjonalne ćwiczenia prewencyjne i rehabilitacyjne

- Tworzenie jednostki fizjotreningu – personalizacja planu treningowego z naciskiem na lokalne potrzeby zdrowotne
- Przerwa
- Praktyczne warsztaty tematyczne – rotacyjne stacje z treningiem równowagi, stabilizacji i mobilności z omówieniem wpływu aktywności na zdrowie publiczne
- Omówienie przypadków
- Egzamin

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 • Wprowadzenie do treningu medycznego i fizjotreningu – profilaktyka urazów i ograniczenie obciążeń zdrowotnych, znaczenie aktywności fizycznej.	Tomasz Majewski	17-01-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 11 • Anatomia funkcjonalna – świadoma praca z ciałem	Tomasz Majewski	17-01-2026	09:00	13:00	04:00
3 z 11 Przerwa	Tomasz Majewski	17-01-2026	13:00	13:30	00:30
4 z 11 Diagnostyka funkcjonalna: testy i analiza postawy	Tomasz Majewski	17-01-2026	13:30	15:00	01:30
5 z 11 • Mobilność, stabilność, aktywacja – ćwiczenia wspierające zdrowie publiczne,	Tomasz Majewski	17-01-2026	15:00	16:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 11 • Praktyka treningu medycznego – funkcjonalne ćwiczenia prewencyjne i rehabilitacyjne	Tomasz Majewski	18-01-2026	08:00	10:00	02:00
7 z 11 • Tworzenie jednostki fizjotreningu – personalizacja planu treningowego	Tomasz Majewski	18-01-2026	10:00	13:00	03:00
8 z 11 Przerwa	Tomasz Majewski	18-01-2026	13:00	13:30	00:30
9 z 11 • Praktyczne warsztaty tematyczne – rotacyjne stacje z treningiem równowagi, stabilizacji i mobilności	Tomasz Majewski	18-01-2026	13:30	14:30	01:00
10 z 11 Omówienie przypadków, walidacja wewnętrzna	Tomasz Majewski	18-01-2026	14:30	15:00	00:30
11 z 11 Egzamin	-	18-01-2026	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	328,13 PLN

Koszt osobogodziny netto	328,13 PLN
W tym koszt walidacji brutto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	200,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Majewski

Tomasz Majewski – doświadczony szkoleniowiec i dietetyk, specjalizujący się w branży fitness, dietetycznej oraz rozwoju osobistego i zawodowego. Posiada międzynarodowe akredytacje jako trener personalny (2019), trener medyczny (2020), fizjotrenaer (2023) i dietetyk (ekspert ds. dietetyki i dietoterapii – 2020), a także jest certyfikowanym trenerem mentalnym REPs (2021) i egzaminatorem standardów REPs z międzynarodową akredytacją EQF6 (2025). Jest również międzynarodowym trenerem biznesu Brian Tracy International (od 2021) oraz autorem książek pod szyldem Brian Tracy International (certyfikacja 2025). W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu treningu, dietetyki i coachingu, prowadząc kursy i szkolenia z kompetencji trenera personalnego oraz dietetyki z elementami zrównoważonego rozwoju. Organizator wydarzeń, takich jak „Wodzisławski dzień zdrowego odżywiania i treningu”, promujących zdrowy i proekologiczny styl życia. Autor i współautor publikacji książkowych (m.in. „Potęga biznesowych inspiracji” z Brianem i Michaeliem Tracy) oraz wieloletni wykładowca nagradzany za swoje kompetencje dydaktyczne. W pracy z klientami i uczestnikami szkoleń kładzie nacisk na praktyczne zastosowanie dietoterapii i treningu medycznego, z uwzględnieniem zasad ekologii i lokalności produktów oraz ograniczania marnowania żywności. Prowadzi własne studio treningu personalnego i dietetyki w Wodzisławiu Śląskim. Powyższe kompetencje zostały nabyte i są systematycznie aktualizowane w ostatnich 5 latach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały: Maty, rollery, taśmy oporowe, hantle

Informacje dodatkowe

Dostępność i walidacja: Zapewniamy równy dostęp do usługi (stacjonarnie i online). Na zgłoszenie uczestnika uzgadniamy **równoważne formy materiałów i walidacji efektów** (np. większa czcionka, wydłużony czas, alternatywny sposób prezentacji wyników) **bez obniżania kryteriów i progów zaliczenia**.

Kontakt: **Koordynator ds. dostępności – Magdalena Kudzia, m.kudzia@change.info.pl, 574 454 645**

Informacja o zwolnieniu z VAT: Dz. U. poz. 1722 §3, ust. 1, pkt 14 z dnia 20 grudnia 2013 roku.

Uwaga do harmonogramu szkolenia:

Przerwa obiadowa ustalona jest na godz. 13:00 do 13:30.

Informacja dotycząca realizacji usługi zgodnie z wytycznymi:

Usługa rozwojowa realizowana w formie usługi stacjonarnej, zostanie zrealizowana zgodnie

z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Adres

ul. dr. Lucjana Mendego 12/-

44-304 Wodzisław Śląski

woj. śląskie

.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Elżbieta Sipko

E-mail e.sipko@change.info.pl

Telefon (+48) 536 150 179