



PROFESSIONAL HR
GROUP MARTA
KOSTECKA

Brak ocen dla tego dostawcy

Trener Metody Pilates

Numer usługi 2025/10/24/196752/3103885

📍 Ustroń / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 21 h

📅 17.01.2026 do 18.01.2026

5 200,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

247,62 PLN brutto/h

247,62 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową stanowią osoby, które przygotowują się do pracy w charakterze instruktora metody Pilates. Stan zdrowia i ogólna sprawność fizyczna pozwala uczestnikowi na aktywne uczestnictwo w zajęciach.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	18
Data zakończenia rekrutacji	05-01-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	21
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 bezpiecznego i świadomego prowadzenia podst. zajęć Pilates na macie, zgodnie z zasadami metody J. Pilatesa Szkolenie przygotowuje uczestników do kształtowanie umiejętności świadomego i zrównoważonego rozwoju w podejścia do zdrowia i aktywności fiz. poprzez praktykę Pilates oraz promowanie stylu życia opartego na uważności, równowadze wewnętrznej i trosce o środowisko naturalne.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wymienia zasady metody Pilates oraz opisuje historię i rozwój metody.	Definiuje sześć zasad metody Pilates i opisuje znaczenie i korzyści każdej z nich w praktyce. Opisuje różnice między Pilates klasycznym a współczesnym na przykładach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik opisuje zależności anatomiczne istotne dla prawidłowego wykonywania ćwiczeń Pilates oraz wymienia główne struktury układu ruchu.	Wymienia główne mięśnie głębokie stabilizujące tułów i ich funkcje. Opisuje zależności między pracą przepony a stabilizacją kręgosłupa.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik samodzielnie planuje i przeprowadza sesję Pilates dla osób początkujących.	Przygotowuje konspekt zajęć Pilates	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Prowadzi wybrane ćwiczenia Pilates z wykorzystaniem poprawnych instrukcji i korekt.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik analizuje postawę ciała klienta oraz dobiera odpowiednie ćwiczenia	Przeprowadza obserwację i metodyczną rozmowę diagnozującą w celu oceny postawy i zakresu ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera ćwiczenia dopasowane do indywidualnych potrzeb na podstawie analizy sylwetki.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Reaguje z empatią i spokojem na potrzeby i trudności uczestników zajęć.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik świadomie stosuje narzędzia empatycznej i bezpiecznej komunikacji w pracy z klientem.	Stosuje język wspierający i niedyrektywny podczas udzielania wskazówek.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik współpracuje w zespole, udziela i przyjmuje konstruktywny feedback.	Udziela informacji zwrotnej współwiczącemu w sposób merytoryczny i wspierający.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Praktykuje aktywne słuchanie i otwartość na sugestie od uczestników i grupy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Identyfikuje powiązania między zielonymi kompetencjami a praktyką ruchu i proekologicznym stylem życia.	Rozpoznaje przykłady zielonych kompetencji w kontekście pracy z ciałem i ruchem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera ekologiczne rozwiązania w praktyce ruchowej, takie jak naturalne materiały, oszczędne wykorzystanie przestrzeni i energii.	Wskazuje odpowiednie praktyki i materiały wspierające zrównoważoną organizację przestrzeni do ćwiczeń.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Promuje ideę zrównoważonego stylu życia w swojej pracy edukacyjnej i relacjach z otoczeniem.	Wybiera działania, które wspierają świadomość ekologiczną w pracy instruktora ruchu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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	PROFESSIONAL HR GROUP MARTA KOSTECKA
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	PROFESSIONAL HR GROUP MARTA KOSTECKA
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Dzień 1 – Wprowadzenie do metody Pilates

10:00–10:30 Powitanie i integracja grupy

- Przedstawienie trenera oraz uczestników
- Zasady organizacyjne i cele szkolenia
- Ćwiczenie wstępne: test mobilności i krótka obserwacja postawy

10:30-11:15 Historia i gł. założenia Pilatesa

- Joseph Pilates – kontekst powstania metody
- 6 zasad Pilates: koncentracja, kontrola, centrum, precyzja, płynność, oddech
- Różnice między Pilates klasycznym a współczesnym

11:15–12:15 Ćwiczenia Pre-Pilates – przygotowanie ciała do ruchu

- Praca z oddechem – tor dolnożebrowy
- Pozycje wyjściowe: neutralny kręgosłup, miednica, ułożenie barków i głowy
- Ćwiczenia aktywizujące centrum (core) i rozluźniające napięcia

12:15–13:00 – Anatomia funkcjonalna i ekologia ciała

- Kręgosłup, miednica, klatka piersiowa – rola w ruchu
- Mięśnie głębokie: poprzeczny brzucha, dno miednicy, wielodzielny
- Równowaga w ciele jako metafora równowagi w życiu

13:00 - 13:30 Przerwa

13:30–14:30 Ćwiczenia w parach: obserwacja i prowadzenie

- Wzajemna korekta w bezpiecznym zakresie
- Feedback od instruktora i grupy
- Anatomia i ocena sylwetki

14:30–15:30 Anatomia funkcjonalna w kontekście Pilates

- Budowa i funkcje kręgosłupa, miednicy i klatki piersiowej
- Znaczenie mięśni głębokich: poprzeczny brzucha, dna miednicy, wielodzielny
- Rola przepony i toru oddechu w stabilizacji

15:30–15:45 Przerwa

15:45–16:45 Mięśnie globalne i lokalne – teoria i praktyka

- Równowaga napięć mięśniowych
- Łańcuchy mięśniowe a kompensacje w ruchu
- Analiza napięcia i mobilności w różnych segmentach

16:45–17:15 Warsztat: Ocena postawy i funkcjonalności

- Obserwacja postawy w różnych pozycjach
- Testy zakresów ruchu, stabilności i aktywacji mięśni
- Notowanie indywidualnych wniosków

17:15-17:45 Interpretacja wyników i planowanie pracy z klientem

- Dobór ćwiczeń do rodzaju sylwetki i ograniczeń
- Jak rozpoznać przeciwwskazania do ćwiczeń Pilates
- Ćwiczenia dopasowane do potrzeb: wzmacnianie vs mobilizacja

17:45–18:00 – Podsumowanie dnia i technika regeneracji

- Stretching, uziemienie, relaksacja
- Mindfulness w ruchu
- Zrównoważony rozwój – mikro decyzje, makro efekt

Dzień 2 – Ćwiczenia Pilates – nauka i metodyka oraz ekologiczne podejście do nauczania i integracja ruchu z dobrostanem

09:00–10:00 – Świadomość ekologiczna w praktyce Pilates

- Wybór „zielonych” akcesoriów – maty, piłki i paski z materiałów przyjaznych środowisku.
- Jak styl życia wpływa na ciało i układ nerwowy
- Energia osobista a wypalenie zawodowe
- Minimalizm w praktyce – jak ograniczyć zużycie plastiku i energii w przestrzeni treningowej.

10:00-11:00 Ćwiczenia podstawowe Pilates – nauka techniki

- Setka, Roll-Up, Leg Circles, Rolling Like a Ball
- Pozycjonowanie ciała, aktywacja core, kontrola oddechu
- Utrzymanie neutralnych ustawień podczas ruchu

11:00-11:45 Metodyka nauczania – część I

- Jak planować lekcję Pilates (struktura zajęć)
- Techniki obserwacji klienta podczas ćwiczeń
- Praca z głosem, demonstracja, intonacja, rytm

11:45-12:30 Praktyka – prowadzenie mini-lekcji w parach

- Każdy uczestnik prowadzi wybrane ćwiczenie
- Feedback od trenera i grupy

12:30–13:00 Wprowadzenie elementów relaksacyjnych i oddechowych

- Końcowa część sesji Pilates
- Techniki oddechowe, skupienie i rozluźnienie
- Mindfulness w Pilates
- Ewaluacja i doskonalenie umiejętności

Przerwa 13:00-13:30

13:30-14:00 – Ćwiczenia własne – doskonalenie techniki oraz zrównoważone podejście do pracy z ciałem

- Powtórzenie zestawu podstawowego
- Korekty, stabilizacja, precyzja i oddech
- Jak uczyć odpowiedzialnie i z szacunkiem do ciała
- Proste praktyki eko: sprzęt, przestrzeń, komunikacja
- Pilates jako narzędzie długofalowego dobrostanu ustawicznego zrównoważonego rozwoju

14:00–14:45 – Metodyka nauczania – część II

- Tworzenie konspektu zajęć
- Praca z klientem indywidualnym i grupą
- Jak rozwijać poziom trudności zajęć

14:45–15:45 – Podsumowanie i zakończenie szkolenia

Omówienie postępów uczestników

Wskazówki do dalszego rozwoju

15:45–16:00 – Przerwa

16:00 –16:15 Walidacja

Pytania zamknięte i krótkie odpowiedzi

Sprawdzenie zrozumienia materiału teoretycznego

16:15–16:45 – Egzamin

Wyjaśnienie odpowiedzi

Rozwianie wątpliwości dotyczących teorii i praktyki

Wręczenie zaświadczeń i pożegnanie

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji.

Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych.

Walidacja prowadzona jest na zasadzie testu elektronicznego z wynikiem generowanym automatycznie.

Test bada wszystkie efekty uczenia się: wiedzę, umiejętności kompetencje społeczne (postawy).

Walidacja online zostanie przeprowadzona w Microsoft Forms, a wyniki testu zostaną wygenerowane automatycznie przez w budowany mechanizm oceny odpowiedzi. Test składał się z pytań o typie "choice" w trybie single-answer selection (jednokrotnego wyboru). Każde pytanie będzie przypisaną jedną prawidłową odpowiedź, skonfigurowaną na etapie tworzenia formularza. Mechanizm automatycznej walidacji w Microsoft Forms działa na zasadzie porównania odpowiedzi użytkownika z wcześniej zdefiniowaną wartością poprawną. System wykorzystuje algorytm oceny warunkowej, który:

A. Rejestruje odpowiedzi użytkownika i porównuje je z predefiniowaną bazą poprawnych odpowiedzi.

- B. Automatycznie przypisuje punktację na podstawie poprawności udzielonych odpowiedzi, zgodnie z wcześniej określonymi wagami.
- C. Generuje wynik końcowy, który jest dostępny natychmiast po zakończeniu testu.
- D. Cały proces oceny odbywa się bez interwencji użytkownika dzięki wbudowanym funkcjom przetwarzania danych w Microsoft Forms, zapewniając obiektywną i zautomatyzowaną analizę wyników. System samodzielnie zlicza poprawne odpowiedzi i generuje końcowy wynik testu w arkuszu Excel.

W trakcie każdego dnia szkolenia przewidziana jest przerwa 45 min. (wliczona w czas szkolenia).

Cena usługi to koszt przypadający na jednego uczestnika.

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych. 1h = 45min

(21h x 45min = 945 min, 945 min / 60min = 15,75 godziny zegarowych).

Przerwy oraz walidacja zostały wliczone w czas trwania szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 24

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 24 Powitanie i integracja grupy	Magdalena Krawiec	17-01-2026	10:00	10:30	00:30
2 z 24 Historia i gł. założenia Pilatesa	Magdalena Krawiec	17-01-2026	10:30	11:15	00:45
3 z 24 Ćwiczenia Pre-Pilates – przygotowanie ciała do ruchu	Magdalena Krawiec	17-01-2026	11:15	12:15	01:00
4 z 24 Anatomia funkcjonalna i ekologia ciała	Magdalena Krawiec	17-01-2026	12:15	13:00	00:45
5 z 24 Przerwa	Magdalena Krawiec	17-01-2026	13:00	13:30	00:30
6 z 24 Ćwiczenia w parach: obserwacja i prowadzenie	Magdalena Krawiec	17-01-2026	13:30	14:30	01:00
7 z 24 Anatomia funkcjonalna w kontekście Pilates	Magdalena Krawiec	17-01-2026	14:30	15:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 24 Przerwa	Magdalena Krawiec	17-01-2026	15:30	15:45	00:15
9 z 24 Mięśnie globalne i lokalne – teoria i praktyka	Magdalena Krawiec	17-01-2026	15:45	16:45	01:00
10 z 24 Warsztat: Ocena postawy i funkcjonalności	Magdalena Krawiec	17-01-2026	16:45	17:15	00:30
11 z 24 Interpretacja wyników i planowanie pracy z klientem	Magdalena Krawiec	17-01-2026	17:15	17:45	00:30
12 z 24 Podsumowanie dnia i technika regeneracji	Magdalena Krawiec	17-01-2026	17:45	18:00	00:15
13 z 24 Świadomość ekologiczna w praktyce Pilates	Magdalena Krawiec	18-01-2026	09:00	10:00	01:00
14 z 24 Ćwiczenia podstawowe Pilates – nauka techniki	Magdalena Krawiec	18-01-2026	10:00	11:00	01:00
15 z 24 Metodyka nauczania – część I	Magdalena Krawiec	18-01-2026	11:00	11:45	00:45
16 z 24 Praktyka – prowadzenie mini-lekcji w parach	Magdalena Krawiec	18-01-2026	11:45	12:30	00:45
17 z 24 Wprowadzenie elementów relaksacyjnych i oddechowych	Magdalena Krawiec	18-01-2026	12:30	13:00	00:30
18 z 24 Przerwa	Magdalena Krawiec	18-01-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 24 Ćwiczenia własne – doskonalenie techniki oraz zrównoważone podejście do pracy z ciałem	Magdalena Krawiec	18-01-2026	13:30	14:00	00:30
20 z 24 Metodyka nauczania – część II	Magdalena Krawiec	18-01-2026	14:00	14:45	00:45
21 z 24 Podsumowanie i zakończenie szkolenia	Magdalena Krawiec	18-01-2026	14:45	15:45	01:00
22 z 24 Przerwa	Magdalena Krawiec	18-01-2026	15:45	16:00	00:15
23 z 24 Walidacja	-	18-01-2026	16:00	16:15	00:15
24 z 24 Egzamin	-	18-01-2026	16:15	16:45	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	247,62 PLN
Koszt osobogodziny netto	247,62 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Magdalena Krawiec

Od 2014 roku nieustannie dzielę się pasją do ruchu, zdrowia i wewnętrznej siły. Jestem nauczycielką pilatesu i trenerką personalną. Moją specjalnością jest pilates na sprężynie oraz na macie, którego uczę w wielu szkołach. Wierzę, że ruch to coś więcej niż aktywność fizyczna – to droga do lepszego życia, większej świadomości ciała i głębokiego poczucia spełnienia. Każdy trening to dla mnie okazja, by inspirować, wspierać i dodawać odwagi – szczególnie kobietom, które pragną odzyskać moc, energię i radość z życia. Jako trener/instruktor w swojej pracy promuję podejście holistyczne, w którym praktyka ruchu łączy się z troską o dobrostan człowieka i planety. Od ponad 5 lat uzupełniam wiedzę z zakresu zrównoważonego stylu życia, obejmującą m.in. świadome zarządzanie energią, wybory ekologiczne w codziennej pracy (ekologiczny sprzęt, oszczędność zasobów, minimalizm w przestrzeni) oraz budowanie relacji opartych na uważności i szacunku. Nieustannie podnoszę moje kwalifikacje: 27-28/07.2024 - Szkolenie Chair - My Pilatesa Methods ;2-3.08.2025 - Szkolenie Somatics - Fizjo4Life; 30-31.08.2025 - Szkolenie Unlock Your Reformer - Saint Stanley; 08.02.2025 - Szkolenie Kobiety w ciąży i po porodzie - Sprawna Mama - PELVIMED Fizjoterapia Uroginekologiczna; sierpień 2024 - Warsztaty Cadillac/ Wall Unit - My Pilates Methods; kwiecień 2020 Szkolnie Mata 1 - My Pilatesa Methods.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w wersji elektronicznej: Ćwiczenia oraz skrypty.

Uczestnicy otrzymają: materiały autorskie, opracowane przez wykładowcę-praktyka.

Informacje dodatkowe

Warunki organizacyjne: zajęcia przeprowadzane są na sali o powierzchni 50m². Każdy z uczestników wykonuje ćwiczenia na swojej macie. Zajęcia prowadzone są w jednej grupie.

Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych, 1 godzina = 45minut (21hx45min=945 min, 945 min/60min=15,75 godziny zegarowych).

Zajęcia teoretyczne to 11 godzin dydaktycznych a zajęcia praktyczne to 10 godzin dydaktycznych.

W ramach walidacji prowadzony jest elektroniczny test generujący automatycznie wyniki.

Podstawa do zwolnienia z usługi z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 29 ustawy o VAT oraz paragraf 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z 20grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku.

Adres

ul. Stroma 2
43-450 Ustroń
woj. śląskie

Ośrodek wypoczynkowy Diuna

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Marta Kostecka

E-mail marta@prohrgroup.pl

Telefon (+48) 500 176 332