



SLIMMY JIMMY
Dorota Białkowska
Brak ocen dla tego dostawcy

Kurs Trenuj Świadomie - podstawy bezpiecznego treningu i wzorce ruchowe

Numer usługi 2025/10/25/199305/3105384

📍 Goczałkowice-Zdrój / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 16 h
📅 13.12.2025 do 14.12.2025

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
312,50 PLN brutto/h
312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	1. Osoby początkujące, które chcą bezpiecznie zacząć trenować. 2. Osoby już trenujące, które chcą usystematyzować wiedzę, poprawić technikę i zrozumieć podstawy. 3. Osoby, które nie widzą efektów swoich dotychczasowych treningów. 4. Trenerzy personalni, Instruktorzy fitness oraz Fizjoterapeuci
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	6
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

Usługa przygotowuje do roli animatora zdrowego stylu życia – lidera organizującego zajęcia ruchowe. Uczestnik nabeździe umiejętności metodycznego nauczania ćwiczeń, diagnozowania błędów i korygowania techniki podopiecznych. Szkolenie wyposaża w kompetencje do dbania o bezpieczeństwo grupy i profilaktykę urazów. Przygotowuje też do roli

edukatora „zielonych kompetencji”, promując aktywność w naturalnym środowisku z poszanowaniem zasad zrównoważonego rozwoju.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA:Charakteryzuje podstawowe zasady teorii biomechaniki ciała. Posiada świadomość wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i środowisko	Definiuje pojęcie Taśmy anatomiczne i uzasadnia ich znaczenie w planowaniu treningu	Test teoretyczny
	Wymienia i charakteryzuje kluczowe elementy wpływające na regenerację (sen, odżywianie, aktywny odpoczynek)	Test teoretyczny
	Rozróżnia i charakteryzuje wzorce funkcjonalne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje i uzasadnia cel i sekwencję elementów rozgrzewki dynamicznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
UMIEJĘTNOŚCI:Wykonuje wzorce funkcjonalne z poprawną techniką. Rozpoznaje wzorce ruchowe i błędy w wykonywaniu ćwiczeń.	Demonstruje poprawny technicznie wzorzec przysiadu (np. Goblet Squat) z kontrolą głębokości i stabilizacji tułowia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Stosuje poprawną technikę stabilizacji podczas wykonywania ćwiczeń. Prawidłowo analizuje błędy i zapobiega kontuzjom	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Dobiera odpowiednie ćwiczenia do każdego z poznanych wzorców ruchowych.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Planuje i organizuje schemat treningowy (np. FBW) z uwzględnieniem poznanych zmiennych (serie, powtórzenia).	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Stosuje świadomą i bezpieczną postawę podczas treningu. Przejawia postawę prozdrowotną i proekologiczną	Kontroluje i monitoruje swoje ciało, adekwatnie informując prowadzącego o odczuciach i potrzebach	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Stosuje zasady bezpiecznego korzystania z przestrzeni treningowej i sprzętu (np. dba o porządek i bezpieczeństwo swoje i innych).Postawa promująca aktywny i zrównoważony styl życia.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Komunikuje się i współpracuje w grupie i z trenerami. Świadomie podejmuje decyzje dotyczące stylu życia i aktywności fizycznej	Zadaje precyzyjne pytania do trenera, używając terminologii poznanej na kursie	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Współpracuje z innymi uczestnikami podczas wykonywania ćwiczeń grupowych (np. asystując, obserwując, udzielając informacji zwrotnej). Omawia strukturę jednostki treningowej (rozgrzewka, część główna, wyciszenie) z perspektywy prowadzącego.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych Test teoretyczny
WIEDZA: Charakteryzuje metodykę prowadzenia zajęć	Wymienia zasady skutecznego instruktażu (np. ustawienie względem grupy, jasność komunikatu, kolejność: pokaz-omówienie).	Test teoretyczny
WIEDZA: Zna zasady bezpieczeństwa grupy	Wymienia przeciwwskazania zdrowotne do udziału w zajęciach grupowych, o które animator musi zapytać przed startem	Test teoretyczny
DOŚWIADCZENIE: Instruowanie i pokaz (Demonstrowanie) wykonywania ćwiczeń	Przeprowadza wzorcowy pokaz ćwiczenia (np. martwy ciąg) z jednoczesnym omówieniem kluczowych punktów technicznych dla grupy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
DOŚWIADCZENIE: Organizuje przestrzeń	Rozstawia sprzęt i wyznacza strefy ćwiczeń w sposób zapewniający bezpieczny dystans między uczestnikami.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Dobiera odpowiedni ciężar/przyrząd adekwatny do możliwości wskazanej osoby początkującej (skalowanie trudności).	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Buduje autorytet animatora przez skuteczną komunikację	Utrzymuje kontakt wzrokowy z grupą i stosuje motywujący ton głosu podczas prowadzenia zajęć.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Udziela uczestnikowi informacji zwrotnej w sposób konstruktywny (metoda kanapki: pochwała - korekta - motywacja).	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	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

Szkolenie prowadzone jest w godzinach zegarowych, w formie stacjonarnej. Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia. Nie jest wymagana żadna wiedza oraz wcześniejsze doświadczenie od uczestnika. Program łączy wiedzę teoretyczną niezbędną dla animatora z intensywną praktyką instruktorską. Łączny czas usługi to 16 godzin zegarowych. Zajęcia teoretyczne 4h, zajęcia praktyczne 11,5h oraz walidacja na podstawie testu teoretycznego oraz obserwacji 0,5h

Moduł 1: Wprowadzenie i Fundamenty Treningu

- Czym jest świadomy trening? Różnice między treningiem siłowym, funkcjonalnym a rekreacją.
- Ustalanie celów treningowych (zdrowie, sylwetka, siła).
- **Rola Animatora Zdrowego Stylu Życia:** budowanie autorytetu lidera i motywowanie podopiecznych.
- Omówienie BHP na siłowni/w studiu **z perspektywy organizatora zajęć** (procedury bezpieczeństwa dla grupy).

Moduł 2: Rozgrzewka – Teoria i Praktyka

- Znaczenie rozgrzewki: przygotowanie układu nerwowego, krwionośnego i aparatu ruchu. Różnica między rozgrzewką ogólną a specyficzną.
- Praktyka: Budowanie uniwersalnego schematu rozgrzewki (mobilizacje dynamiczne, aktywacja "core", podnoszenie tętna).
- **Metodyka prowadzenia rozgrzewki:** warsztat wydawania komend, ustawienie instruktora względem grupy, nauka płynnego prowadzenia zajęć.

Moduł 3: Wzorce Ruchowe cz. 1 – Przysiad (Squat) i Wypad (Lunge)

- Teoria: Biomechanika przysiadu, rola mobilności stawu skokowego i bioder.
- Praktyka: Nauka i korekcja wzorca. Progresje i regresje (Goblet Squat, Air Squat).
- Teoria i Praktyka: Warianty wypadów (wykroki, zakroki, boczne) i ich rola w stabilizacji.

- **Warsztat Instruktorski:** diagnozowanie błędów technicznych u uczestników, metody werbalnej i manualnej korekty postawy w przysiadzie i wyroku.

Moduł 4: Wzorce Ruchowe cz. 2 – Hip Hinge (Martwy Ciąg) i Noszenie (Carry)

- Teoria: Kluczowa rola wzorca "zgięcia w biodrze" (Hip Hinge) dla zdrowia kręgosłupa.
- Praktyka: Nauka i korekcja RDL (Rumuński Martwy Ciąg) i klasycznego martwego ciągu.
- Praktyka: Rola stabilizacji centralnej ("core") we wzorcach noszenia (spacer farmera, noszenie walizkowe).
- **Bezpieczeństwo podopiecznych:** metodyka nauczania bezpiecznego podnoszenia ciężarów i asekuracji osób początkujących.

Moduł 5: Wzorce Ruchowe cz. 3 – Pchanie (Push) i Ciągnięcie (Pull)

- Teoria: Pchanie horyzontalne (pompki, wyciskanie) vs wertykalne (OHP). Praktyka: Skalowanie pompek, nauka poprawnej aktywacji łopatek.
- Teoria: Ciągnięcie horyzontalne (wiosłowanie) vs wertykalne (podciąganie). Praktyka: Nauka aktywacji mięśni grzbietu, warianty wiosłowania.
- **Aspekty dydaktyczne:** dobór odpowiedniego wariantu ćwiczenia do możliwości uczestnika zajęć (indywidualizacja w grupie).

Moduł 6: Planowanie Treningu i Regeneracja

- Jak ułożyć prosty i skuteczny plan treningowy (Full Body Workout, Split) **dla osoby początkującej**.
- Dobór ćwiczeń, serii, powtórzeń i czasu przerw – zasady programowania treningu.
- Błędy początkujących i jak ich unikać – rola edukacyjna trenera.
- Podstawy regeneracji: Rola snu, odżywiania i aktywnego odpoczynku. Sesja Q&A.
- **Kompetencje społeczne Animatora:** promowanie zdrowych nawyków i „zielonych kompetencji” (aktywność w zgodzie z naturą).

Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Blok 1: Moduł 1 (Wprowadzenie i Fundamenty) i Moduł 2 (Rozgrzewka - Teoria i Praktyka)	Dorota Białkowska	13-12-2025	10:00	13:30	03:30
2 z 7 Przerwa	Dorota Białkowska	13-12-2025	13:30	14:00	00:30
3 z 7 Blok 2: Moduł 3 (Wzorce Ruchowe cz. 1: Przysiad, Wypad) - Teoria i Intensywna Praktyka	Dorota Białkowska	13-12-2025	14:00	18:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 7 Blok 3: Moduł 4 (Wzorce Ruchowe cz. 2: Hip Hinge, Carry) i Moduł 5 (Wzorce Ruchowe cz. 3: Push, Pull)	Dorota Białkowska	14-12-2025	10:00	13:00	03:00
5 z 7 Przerwa	Dorota Białkowska	14-12-2025	13:00	13:30	00:30
6 z 7 Blok 4: Moduł 6 (Planowanie Treningu i Regeneracja) i Powtórzenie Praktyczne	Dorota Białkowska	14-12-2025	13:30	17:30	04:00
7 z 7 Walidacja - test teoretyczny, obserwacja w warunkach rzeczywistych	-	14-12-2025	17:30	18:00	00:30

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	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dorota Białkowska

Dorota Białkowska jest certyfikowanym trenerem personalnym i fizjoterapeutą z 14-letnim, nieprzerwanym stażem zawodowym (od 2011 roku, co spełnia wymóg PARP 5 lat). Jej praca łączy gruntowną wiedzę z zakresu fizjoterapii (kwalifikacje: Magister Fizjoterapii) oraz praktyczne doświadczenie trenerskie, co pozwala jej na unikalne podejście do ruchu.

Doświadczenie i Wiedza: Codziennie tworzy indywidualne plany treningowe oraz oferuje natychmiastowe wskazówki korekcyjne, bazując na praktycznej obserwacji biomechaniki i terapii manualnej („tym co czuję pod moimi rękami”). Jej specjalizacja obejmuje pomoc w wychodzeniu z kontuzji oraz eliminację chronicznych bólów poprzez świadome programowanie ruchu.

Pani Dorota dba o to, by jej metody i wiedza były aktualne na rok 2025. W oparciu o to bogate doświadczenie, na kursie "Trenuj Świadomie", przekazuje uczestnikom skondensowane wnioski z długoletniej pracy i nauki, zapewniając nową jakość ruchu i głębokie zrozumienie fundamentalnych wzorców.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Notatki lub skrypt ze szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie stacjonarne. Wymagany jest wygodny strój sportowy oraz obuwie zmienne.

Informacje dodatkowe

Szkolenie rozwija zielone kompetencje poprzez promowanie zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej zgodnej z zasadami zrównoważonego rozwoju. Wpisuje się w projekt 10.17 w woj. śląskim, wspierając transformację w kierunku zielonej gospodarki poprzez edukację prozdrowotną i ekologiczną.

Adres

ul. Szkolna 75

43-230 Goczałkowice-Zdrój

woj. śląskie

Kontakt



Dorota Białkowska

E-mail d_bialkowska@op.pl

Telefon (+48) 781 060 409