



KRAJOWE
CENTRUM
EDUKACYJNE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Kompleksowy pakiet zdrowie i wellness - dietetyka, trening personalny i masaż

Numer usługi 2025/11/06/135129/3132130

📍 zdalna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 28 h
📅 17.11.2025 do 17.11.2026

1 499,00 PLN brutto
1 499,00 PLN netto
53,54 PLN brutto/h
53,54 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do osób zainteresowanych rozwojem kompetencji w zakresie zdrowia, wellness i fitnessu, w tym:

- Osób pragnących rozpocząć karierę w branży zdrowia i wellness (przyszłych dietetyków, trenerów personalnych, masażyści)
- Instruktorów fitness i trenerów chcących poszerzyć swoje kompetencje
- Właścicieli i pracowników gabinetów wellness, SPA, klubów fitness
- Osób prowadzących lub planujących prowadzenie działalności w branży zdrowia i fitness
- Specjalistów fitness rozszerzających zakres świadczonych usług

Kurs jest dostępny zarówno dla klientów indywidualnych, jak i biznesowych. Nie wymaga wcześniejszego przygotowania ani specjalistycznego wykształcenia - program prowadzony jest od podstaw.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1000

Forma prowadzenia usługi

zdalna

Liczba godzin usługi

28

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 kursu "Kompleksowy pakiet zdrowie i wellness" jest przygotowanie uczestników do kompleksowej pracy w branży zdrowia, fitness i wellness poprzez zdobycie praktycznych umiejętności w trzech kluczowych obszarach: dietetyce, treningu personalnym oraz masażu. Uczestnicy poznają zasady prawidłowego żywienia i tworzenia planów dietetycznych, metody prowadzenia treningu personalnego i budowania programów treningowych, a także techniki wykonywania masażu relaksacyjnych i leczniczych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje i stosuje zasady prawidłowego żywienia oraz tworzy indywidualne plany dietetyczne	* Rozpoznaje i charakteryzuje główne zasady zdrowego żywienia oraz składniki odżywcze * Oblicza zapotrzebowanie kaloryczne (BMI, PPM, CPM) dla różnych typów klientów * Opracowuje zbilansowane jadłospisy dostosowane do celów i potrzeb klienta * Identyfikuje najpopularniejsze diety (ketogeniczna, paleo, Dukana) i ich zastosowanie	Test teoretyczny
Projektuje i wdraża programy treningu personalnego dopasowane do indywidualnych celów klienta	* Rozpoznaje typy budowy ciała i dobiera odpowiednie metody treningowe * Planuje i projektuje kompleksowe plany treningowe (siła, masa, redukcja, kondycja) * Wykorzystuje różnorodne systemy treningowe (trening funkcjonalny, crossfit, trening obwodowy) * Omawia zasady periodyzacji i progresji w treningu	Prezentacja
Wykonuje profesjonalny masaż z zastosowaniem różnych technik i narzędzi	* Charakteryzuje budowę anatomiczną ciała (układ kostny, mięśniowy, nerwowy) * Wykonuje masaż klasyczny, sportowy oraz masaż z akcesoriami (bańka chińska, gorące kamienie) * Rozróżnia wskazania i przeciwwskazania do poszczególnych rodzajów masażu * Przygotowuje stanowisko pracy zgodnie ze standardami wellness	Prezentacja

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje i omawia zasady pracy z klientem w branży wellness i fitness	* Przeprowadza wywiad i identyfikuje potrzeby klienta * Wymienia i wyjaśnia metody motywowania i budowania relacji z klientem * Omawia zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej w pracy trenera/terapeuty * Analizuje przypadki problemowe i proponuje rozwiązania	Test teoretyczny
Opracowuje strategię rozwoju własnej działalności w branży zdrowia i wellness	* Identyfikuje możliwości kariery w branży fitness, dietetyki i masażu * Planuje ofertę usług i strategię pozyskiwania klientów * Ocenia trendy rynkowe i dostosowuje ofertę do potrzeb rynku * Opracowuje zasady prowadzenia własnego gabinetu/działalności	Test teoretyczny

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

Kurs "Kompleksowy pakiet zdrowie i wellness" to kompleksowy program e-learningowy w modelu self-paced, który pozwala uczestnikom na zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie dietetyki, treningu personalnego oraz masażu we własnym tempie.

Struktura kursu

Kurs składa się z 3 głównych modułów tematycznych (odpowiadających trzem specjalizacjom: dietetyka, trening personalny, masaż), które obejmują:

- Ponad 28 godzin materiałów wideo wysokiej jakości (Full HD)

- Prezentacje i materiały PDF do pobrania (checklisty, szablony planów treningowych, kwestionariusze klienta, kompendium technik, mapy anatomii, przewodniki eksperckie)
- Testy sprawdzające
- Zadania praktyczne do wykonania dla utrwalenia umiejętności
- Egzaminy końcowe dla każdego modułu

Dostęp: bezterminowy - po zakupie kursu uczestnik ma nieograniczony dostęp do wszystkich materiałów 24/7.

PROGRAM SZCZEGÓŁOWY

MODUŁ 1: DIETETYKA - PROFESJONALNE PLANOWANIE ŻYWIENIA (7 godzin)

- Podstawy diety i prawidłowego żywienia - najnowsze wytyczne
- Anatomia i fizjologia układu pokarmowego
- Rola makro- i mikroskładników w diecie człowieka
- BMI i jego znaczenie w planowaniu diety
- Metody tworzenia planów żywieniowych - PPM, CPM, bilans kaloryczny
- Żywnienie w ciąży - zasady i zalecenia
- Podstawy żywienia sportowego
- Najpopularniejsze rodzaje diet (ketogeniczna, paleo, Dukana, kopenhaska, wegańska, wegetariańska, bezglutenowa)
- Obalanie mitów żywieniowych
- Najczęstsze problemy pacjentów i metody ich rozwiązywania
- Wpływ żywienia na choroby tarczycy
- Przeprowadzanie wywiadu żywieniowego z klientem
- Praktyczne układanie jadłospisów

MODUŁ 2: TRENING PERSONALNY - OD PODSTAW DO ZAAWANSOWANYCH TECHNIK (15 godzin)

- Rola, zadania i kompetencje trenera personalnego
- Komunikacja z klientem i budowanie relacji trener-podopieczny
- Wywiad z klientem i ustalanie celów treningowych
- Anatomia i fizjologia człowieka w kontekście treningu
- Typy budowy ciała (ektomorfik, mezomorfik, endomorfik) i dobór treningu
- Podstawy żywienia i suplementacji dla osób aktywnych
- Cele treningu: siła, masa, redukcja, kondycja, wytrzymałość
- Klasyczny trening siłowy - techniki i ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe
- Trening funkcjonalny i jego zastosowanie
- Nowoczesne formy treningu: Crossfit, Animal Flow, Aerobox, Spinning
- Trening obwodowy, superserie, serie łączone
- Plyometria i trening bez sprzętu
- Trening z akcesoriami (gumy oporowe, kettlebell)
- Systemy treningowe (trening piramidalny, dzielony, periodyzacja)
- Praca z różnymi grupami klientów (kobiety, mężczyźni, osoby starsze, ciężarne, początkujący)
- Tworzenie planów treningowych - przykłady praktyczne
- Mobilność, stabilność, regeneracja
- Biznesowe aspekty pracy trenera - pozyskiwanie klientów, budowanie marki

MODUŁ 3: MASAŻ - TECHNIKI RELAKSACYJNE I LECZNICZE (6 godzin)

- Podstawy anatomii dla masaży (układ kostny, mięśniowy, nerwowy)
- Przygotowanie do masażu - stanowisko pracy, atmosfera, narzędzia
- Podstawowe techniki masażu (głaskanie, ugniatanie, tarcie, wibracje)
- Masaż klasyczny relaksacyjny całego ciała
- Masaż klasyczny leczniczy
- Masaż poszczególnych części ciała (plecy, nogi, ramiona, brzuch)
- Masaż z akcesoriami - bańka chińska
- Masaż gorącymi kamieniami
- Masaż sportowy - techniki regeneracyjne
- Korzyści płynące z masażu i przeciwwskazania
- Olejki, kremy i aromaterapia w masażu
- Wywiad z klientem i identyfikacja potrzeb
- Najczęstsze błędy początkujących masażyści
- Biznesowe aspekty pracy masażyści - budowanie gabinetu wellness

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ NA KURSIE?

Po ukończeniu kursu "Kompleksowy pakiet zdrowie i wellness" będziesz potrafić:

- **Dietetyka:** tworzyć profesjonalne, zbilansowane plany żywieniowe dostosowane do celów klienta (redukcja, przyrost masy, zdrowie), obliczać zapotrzebowanie kaloryczne, rozpoznawać błędy żywieniowe i doradzać w zakresie zdrowego odżywiania
- **Trening personalny:** prowadzić profesjonalne sesje treningowe dostosowane do poziomu i celów klienta, tworzyć kompleksowe programy treningowe wykorzystujące różnorodne systemy i metody, pracować z różnymi grupami klientów (od początkujących po zaawansowanych)
- **Masaż:** wykonywać masaż klasyczny, sportowy oraz specjalistyczne masaże z akcesoriami (bańka chińska, gorące kamienie), przygotowywać profesjonalne stanowisko pracy i budować relacje z klientami wellness
- **Biznes:** budować własną działalność w branży wellness i fitness, pozyskiwać i utrzymywać klientów, kreować profesjonalny wizerunek specjalisty zdrowia

FORMA REALIZACJI

Kurs realizowany jest w formie **e-learningu asynchronicznego** (self-paced):

- Uczestnik ma dostęp do platformy e-learningowej 24/7
- Może realizować kurs we własnym tempie i czasie
- Może wielokrotnie wracać do materiałów
- Wszystkie materiały dostępne od razu po zakupie kursu

Typy materiałów

- **Wideo:** wysokiej jakości nagrania video Full HD z ekspertami (łącznie ponad 28 godzin nagrań):
- **Materiały PDF**
- **Filmy instruktażowe:** demonstracje praktyczne wykonywania ćwiczeń i technik
- **Prezentacje:** materiały edukacyjne
- **Testy:** testy sprawdzające wiedzę
- **Zadania praktyczne:** ćwiczenia do wykonania (np. stworzenie planu treningowego, układanie jadłospisu, analiza przypadku klienta)

Egzamin końcowy:

- Forma: test teoretyczny z pytaniami zamkniętymi oraz zadania praktyczne (case study, opracowanie planów)
- Wymagany próg zaliczenia: 60% poprawnych odpowiedzi
- Liczba prób: nieograniczona
- Czas na egzamin: bez ograniczeń czasowych

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 499,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 499,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	53,54 PLN
Koszt osobogodziny netto	53,54 PLN

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

A. Materiały szkoleniowe

Materiały dostępne w ramach kursu

Uczestnicy mają dostęp do:

- **Materiałów video:** wysokiej jakości nagrania Full HD z 4 ekspertami, łącznie ponad 28 godzin treści video podzielonych na 3 moduły tematyczne
- **Materiałów do pobrania**
 - **Dietetyka:** szablony jadłospisów, checklisty żywieniowe, materiały o składnikach odżywczych
- **Filmów i prezentacji instruktażowych**
- **Testów i zadań:** interaktywne testy sprawdzające wiedzę oraz zadania praktyczne

Dostęp do materiałów: bezterminowy - materiały dostępne 24/7 na platformie e-learningowej przez cały czas po zakupie kursu.

Warunki uczestnictwa

Wymagania formalne

Warunkiem skorzystania z usługi jest:

- Zakup kursu (płatność jednorazowa lub ratalna)
- Rejestracja konta na platformie e-learningowej KCE
- Bezpośredni zapis na usługę za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych [gdy dotyczy]
- Wypełnienie ankiety oceniającej usługę rozwojową [gdy wymagane przez BUR]

Wymagana aktywność

Model self-paced nie wymaga obecności o określonych godzinach ani frekwencji. Uczestnik:

- Może realizować kurs we własnym tempie
- Ma bezterminowy dostęp do wszystkich materiałów
- Może wielokrotnie wracać do lekcji
- Zdaje egzaminy końcowe w dowolnym momencie po przejściu odpowiednich modułów

Warunki uzyskania certyfikatów

Aby uzyskać Zaświadczenie MEN oraz Certyfikat KCE, uczestnik musi:

1. Przejść wszystkie moduły kursu (3 moduły tematyczne)
2. Zdać testy po każdym module z wynikiem minimum 60%
3. Wykonać zadania praktyczne
4. Zdać egzamin końcowy z wynikiem minimum 60%
5. Wypełnić formularz zamówienia certyfikatów

Certyfikaty w wersji elektronicznej wysyłane są na adres e-mail

Warunki techniczne

MINIMALNE WYMAGANIA TECHNICZNE

Kurs prowadzony jest na platformie e-learningowej Krajowego Centrum Edukacyjnego (własna platforma LMS oparta o Learndash, dostępna na domenie organizatora).

Wymagania

- **Urządzenie:** komputer, laptop, tablet lub smartfon z dostępem do internetu
- **Przeglądarka internetowa:** dowolna aktualna przeglądarka (Chrome, Firefox, Safari, Edge)
- **Połączenie internetowe:** stabilne łącze internetowe

Dostęp do platformy

- Link do platformy kursu zostanie przesłany na adres e-mail po zakupie
- Logowanie poprzez indywidualne konto użytkownika
- Dostęp 24/7 z dowolnego miejsca na świecie

Rejestracja uczestnictwa: system automatycznie rejestruje postępy w kursie, zaliczenie testów i ukończenie poszczególnych modułów. Uczestnik ma wgląd do swojego panelu z postępami w nauce.

Kontakt



Pamela Sawicka

E-mail kontakt@kursyszkolenia.online

Telefon (+48) 61 6427 010