

**„Reformer Basic – Level I - warsztaty z wykorzystaniem zielonych kompetencji i zrównoważonego rozwoju (kwalifikacje)”**

Numer usługi 2025/12/07/171712/3196908

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

MY WAY EUROPE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Gliwice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 05.02.2026 do 06.02.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób które chcą poszerzyć swoje umiejętności w zakresie pracy na reformerze, zrównoważonego rozwoju, zielonych kompetencji oraz proekologicznych zasad w tym świadomego zarządzania zasobami w miejscu pracy jakim jakim jest studio pilates.

Skierowane jest do osób indywidualnych.

- osoby, które ukończyły 18 rok życia

-Instruktorzy Siłowni/Trenerzy Personalni/ Trenerzy Sportu (różne dziedziny)

- studenci bądź absolwenci kierunków sportowych/fizjoterapeutycznych/medycznych

-pracownicy MŚP

-instruktorów Pilates, chcących poszerzyć kwalifikacje o pracę na reformerze oraz wprowadzić do swojej praktyki elementy zrównoważonego, ekologicznego działania,

-fizjoterapeutów którzy chcą wykorzystywać reformer jako narzędzie wspierające procesy usprawniania i trening funkcjonalny,

- odpowiednie jest zarówno dla osób z minimalnym doświadczeniem w Pilates, jak i dla tych, które chcą ugruntować podstawy i pracować zgodnie z aktualnymi standardami branżowymi

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

14

Data zakończenia rekrutacji

02-02-2026

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
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 ma na celu przygotowanie uczestników do prowadzenia zajęć Pilates na sprzęcie jakim jest Reformer w sposób zgodny z zasadami zrównoważonego rozwoju, ekologicznego zarządzania studiem oraz zielonych kompetencji wymaganych we współczesnych usługach prozdrowotnych i wellness.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna zasady zrównoważonego rozwoju i rolę zielonych kompetencji w funkcjonowaniu studia Pilates.	Wymienia zasady zrównoważonego rozwoju w usługach fitness.	Test teoretyczny
	Opisuje zastosowanie zielonych kompetencji w pracy instruktora i obsługi studia.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uzasadnia korzyści ekologiczne wprowadzenia proekologicznych praktyk w studio.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik zna ekologiczne standardy prowadzenia studia – zarządzanie energią, wodą, materiałami i odpadami.	Wymienia metody oszczędzania energii i wody w studio.	Analiza dowodów i deklaracji
	Opisuje sposoby minimalizacji materiałów jednorazowych.	Analiza dowodów i deklaracji
	Zna procedury prawidłowej segregacji i recyklingu odpadów.	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia rodzaje odpadów w studio Pilates i zna zasady ich segregacji i recyklingu.	Klasyfikuje odpady (plastik, papier, biodegradowalne, zmieszane).	Test teoretyczny
	Wskazuje metody minimalizacji odpadów.	Analiza dowodów i deklaracji
	Wyjaśnia zasady „reduce – reuse – recycle”.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna ekologiczne zasady higieny i utrzymania sprzętu.	Wymienia ekologiczne środki czystości.	Analiza dowodów i deklaracji
	Opisuje procedury mycia sprzętu zgodnie z zasadami ekologii.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uzasadnia wpływ wyboru środków i częstotliwości czyszczenia na środowisko.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik wprowadza ekologiczne zasady w codziennej pracy instruktora i obsługi studia.	Prawidłowo prowadzi sesję Pilates z zastosowaniem oszczędności energii i wody.	Analiza dowodów i deklaracji
	Minimalizuje użycie materiałów jednorazowych.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik planuje treningi zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju.	Przygotowuje plan treningowy minimalizujący zużycie energii i sprzętu.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uwzględnia cyfryzację (rezerwacje online, e-dokumentacja).	Analiza dowodów i deklaracji
	Dobiera materiały i akcesoria zgodnie z zasadami ekologii.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik stosuje świadomy oddech i techniki Pilates w przestrzeni przyjaznej środowisku.	Poprawnie wykonuje ćwiczenia z wykorzystaniem oddechu.	Analiza dowodów i deklaracji
	Wyjaśnia, jak oddech wspiera dobrostan ćwiczących.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik stosuje cyfryzację usług w celu ograniczenia zużycia papieru.	Dokonuje rezerwacji online i prowadzi e-dokumentację.	Analiza dowodów i deklaracji
	Symuluje elektroniczne płatności.	Analiza dowodów i deklaracji
	Analizuje korzyści ekologiczne cyfryzacji dla studia	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik promuje ekologiczne zachowania wśród klientów i zespołu.	Instruktor zachęca klientów do działań proekologicznych.	Analiza dowodów i deklaracji
	Wspiera współpracowników w stosowaniu praktyk proekologicznych.	Analiza dowodów i deklaracji
	Pokazuje klientom zasady segregacji odpadów w studio pilates.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik współtworzy politykę ekologiczną studia.	Uzasadnia wybór działań dla oszczędności energii, wody i materiałów.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik angażuje zespół w działania proekologiczne.	Organizuje instruktaże dla współpracowników z działań proekologicznych w studio pilates.	Analiza dowodów i deklaracji
	Monitoruje funkcjonowanie praktyk proekologicznych w studio.	Analiza dowodów i deklaracji
	Dobiera odpowiedni sprzęt Reformer i akcesoria ekologiczne.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik potrafi świadomie dobierać i użytkować sprzęt Reformer i akcesoria w sposób przyjazny środowisku.	Poprawnie przygotowuje sprzęt do zajęć, minimalizując zużycie energii i materiałów.	Analiza dowodów i deklaracji
	Wskazuje zasady konserwacji sprzętu przyjaznej środowisku.	Analiza dowodów i deklaracji
	Ocenia zużycie energii i wody w studio i wskazuje sposoby jego ograniczenia.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik zna zasady ekologicznego zarządzania zasobami w studio Pilates (energia, woda, środki czystości).	Dobiera ekologiczne środki czystości zgodnie z zasadami BHP i ochrony środowiska.	Analiza dowodów i deklaracji
	Proponuje zmiany w organizacji pracy sprzyjające oszczędności zasobów.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik potrafi organizować i prowadzić zajęcia Pilates w duchu zrównoważonego rozwoju.	Przygotowuje plan zajęć uwzględniający minimalizację zużycia materiałów.	Analiza dowodów i deklaracji
	Wdraża cyfrową dokumentację.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik potrafi promować ekologiczne praktyki wśród klientów i zespołu.	Przeprowadza instruktaż dla klientów i pracowników dotyczący segregacji odpadów	Analiza dowodów i deklaracji
	Pokazuje sposoby świadomego korzystania ze sprzętu i akcesoriów.	Analiza dowodów i deklaracji
	Zachęca uczestników do ekologicznych zachowań podczas zajęć.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie rolę zrównoważonego rozwoju w codziennej pracy studia Pilates i potrafi wdrożyć politykę ekologiczną.	Opracowuje propozycję polityki ekologicznej studia.	Analiza dowodów i deklaracji
	Wskazuje procedury oszczędzania energii, wody i materiałów.	Analiza dowodów i deklaracji
	Podejmuje działania promujące zielone kompetencje w zespole i wśród klientów.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik stosuje narzędzia AI i cyfrowe (np. ChatGPT, Canva, Fitssy)	Uczestnik samodzielnie tworzy projekt ekologicznej grafiki lub komunikatu marketingowego.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik dostosowuje przekaz graficzny lub tekstowy do zasad odpowiedzialnej i proekologicznej komunikacji w studio pilates.	Analiza dowodów i deklaracji

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
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Szkolenie ma na celu przygotowanie uczestników do prowadzenia zajęć Pilates na sprzęcie Reformer w sposób zgodny z zasadami zrównoważonego rozwoju, ekologicznego zarządzania studiem oraz zielonych kompetencji wymaganych we współczesnych usługach prozdrowotnych i wellness. Program szkolenia integruje wiedzę z zakresu metody Pilates, anatomii funkcjonalnej oraz bezpiecznej pracy

ruchowej z umiejętnościami proekologicznymi, świadomym zarządzaniem zasobami oraz wdrażaniem rozwiązań ograniczających negatywny wpływ studia na środowisko.

Podczas szkolenia uczestnicy rozwijają kompetencje zarówno techniczne, jak i ekologiczne, obejmujące: odpowiedzialne korzystanie ze sprzętu, planowanie pracy studia z minimalnym zużyciem energii i materiałów, stosowanie zasad zielonej higieny, promowanie ekologicznych nawyków wśród klientów oraz wdrażanie praktyk zrównoważonego rozwoju w codziennym funkcjonowaniu studia Pilates.

Program obejmuje część teoretyczną, praktyczne ćwiczenia na Reformerze oraz wiadomości poświęcone zielonemu zarządzaniu studiem i wdrażaniu polityk środowiskowych. Uczestnicy uczą się, jak prowadzić zajęcia, komunikować zasady ekologiczne klientom i dbać o ich bezpieczeństwo, jednocześnie minimalizując ślad środowiskowy swojej pracy.

Podczas szkolenia przekazujemy wiedzę z zakresu Reformer Basic – Level I - warsztaty z wykorzystaniem zielonych kompetencji i zrównoważonego rozwoju (kwalifikacje)".

Szkolenie ma na celu przygotowanie do samodzielnego prowadzenia zajęć na tym sprzęcie, obejmujące naukę bezpiecznej i efektywnej pracy, modyfikację ćwiczeń dla różnych klientów oraz budowanie zajęć grupowych i indywidualnych. Oprócz zdobycia wiedzy teoretycznej i praktycznych umiejętności w zakresie reformera kursant poznaje zasady zrównoważonego rozwoju, zielonych kompetencji oraz proekologicznych zasady w tym świadome zarządzanie zasobami w miejscu pracy.

Zakres szkolenia oraz kompetencje nabywane przez uczestnika mają charakter zielony i są zgodne z bazą danych ESCO – wykazem przykładowych zielonych umiejętności opracowanych przez Komisję Europejską w ramach klasyfikacji ESCO.

Zielone kompetencje zdobywane przez uczestnika szkolenia

1. Rozpoznawanie typów odpadów powstających w studiu pilates oraz stosowanie właściwych zasad ich segregowania i ponownego wykorzystania.
2. Znajomość regulacji dotyczących gospodarowania odpadami w działalności usługowej oraz praktyczne zrozumienie zasad ekologicznego funkcjonowania przestrzeni treningowej.
3. Świadomość głównych wyzwań środowiskowych związanych z prowadzeniem studia – ograniczenie zużycia materiałów, odpowiedzialne zarządzanie wodą i energią oraz wprowadzanie proekologicznych rozwiązań.
4. Wdrażanie zasad odpowiedzialnej i ekologicznej pracy, w tym korzystanie z przyjaznych środowisku produktów, akcesoriów i procedur w codziennym funkcjonowaniu studia.
5. Rozwijanie proekologicznych postaw oraz inspirowanie zespołu i klientów do podejmowania działań sprzyjających środowisku poprzez świadome wybory i dobre praktyki w studiu.

Dodatkowo szkolenie umożliwia:

- praktyczne omówienie kluczowych zagadnień ochrony środowiska w studiu pilates, w tym efektywnego gospodarowania odpadami oraz stosowania trwałych i zrównoważonych materiałów oraz wyposażenia,
- omówienie obowiązków administratora danych osobowych w studiu pilates, obejmujących m.in. formularze zgody, bezpieczne przechowywanie i archiwizację danych klientów, szyfrowanie, kontrolę dostępu do systemów rezerwacyjnych oraz zasady prowadzenia dokumentacji zdjęciowej i wideo zgodnie z RODO,
- zastosowanie nowoczesnych technologii i narzędzi AI wspierających ochronę prywatności oraz bezpieczeństwo informacji, zgodnie z PRT 4.5.1 i PRT 4.5.3.

Obszary:

PRT 3.3 – Technologie gospodarowania odpadami

PRT 4.5.1 – Technologie ochrony prywatności danych

PRT 4.5.3 – Technologie bezpieczeństwa informacji

Szkolenie będzie miał formę teoretyczno -warsztatową.

Szkolenie odbywa się zgodnie z harmonogramem, z uwagi jednak na różne tempo pracy kursantów możliwe są minimalne przesunięcia.

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe w formie cyfrowej.

Proces walidacji prowadzony jest przez walidatora - osobę niezależną od trenera, nieprowadzącą szkolenia. Walidacja stanowi integralną część procesu edukacyjnego i została uwzględniona w całkowitym czasie trwania usługi. Zastosowanie metod walidacji umożliwia rzetelną ocenę osiągnięcia efektów uczenia się.

Proces walidacji jest prowadzony z zachowaniem rozdzielania procesu kształcenia od walidacji.

Program szkolenia

MODUŁ 1 (3h): Wprowadzenie do metody Pilates w kontekście zrównoważonego rozwoju

Godziny: 8:00–10:15

1. Historia i filozofia Pilatesa w odniesieniu do współczesnych wartości ekologicznych
2. Zasady ruchu Pilates (kontrola, koncentracja, precyzja, oddech, płynność, centrowanie) jako elementy świadomej, zrównoważonej pracy ciała
3. Budowa i funkcje Reformer – ekologiczne użytkowanie sprzętu, konserwacja i minimalizacja zużycia
4. Zasady bezpieczeństwa i zielonej higieny pracy – środki biodegradowalne, ograniczanie odpadów, higiena wielorazowa

MODUŁ 2 (3h): Anatomia i przygotowanie do ćwiczeń w duchu green studio

Godziny: 10:15–12:30

1. Zrozumienie działania ciała podczas ćwiczeń na Reformerze – jak efektywny ruch wspiera zdrowie i redukuje „koszt środowiskowy” studia
2. Anatomia funkcjonalna (core, mięśnie głębokie) – praca ciałem bez zbędnych rekwizytów
3. Ruch kończyn górnych i dolnych a ergonomia pracy instruktora
4. Zdrowy kręgosłup i postawa w zawodzie instruktora – zapobieganie przeciążeniom jako element zrównoważonego zarządzania zasobami ludzkimi

MODUŁ 3 (4h): Podstawowe ćwiczenia na Reformerze z elementami ekologicznego korzystania ze sprzętu

Godziny: 12:30–13:15 + 13:45–16:00

1. Oddech w Pilates jako narzędzie wspierające dobrostan uczestników oraz ekologiczne funkcjonowanie studia (naturalna wentylacja, jakość powietrza, minimalizacja klimatyzacji).
2. Rozgrzewka przy wykorzystaniu naturalnego światła i minimalnej liczby akcesoriów
3. Ćwiczenia w leżeniu / siadzie / klęku – technika oszczędzająca sprzęt
4. Zarządzanie obciążeniem: efektywne wykorzystanie sprężyn

Przerwa (0,5 h) 13:15 - 13:45

c.d MODUŁ 3 (4h): Podstawowe ćwiczenia na Reformerze z elementami ekologicznego korzystania ze sprzętu

1. Modyfikacje ćwiczeń – zasada „minimum środków – maksymalny efekt”
2. Ćwiczenia w staniu i praca z równowagą przy zachowaniu zasad bezpieczeństwa i stabilności
3. Zasady zielonej higieny w trakcie pracy z klientami

Dzień 2

MODUŁ 4 (4h): Nauczanie zajęć Pilates w standardzie zrównoważonego studia

Godziny: 8:00–11:00

1. Ekologiczne przygotowanie studia do zajęć – energia, wietrzenie, gospodarka odpadami
2. Komunikacja z klientem w duchu zielonych kompetencji
3. Korekta postawy i błędów – zgodna z ergonomią i poszanowaniem sprzętu
4. Planowanie treningów oszczędnych zasobowo
5. Budowanie proekologicznych nawyków klientów

MODUŁ 5 (3h): Praktyka instruktorska + analiza błędów w ujęciu ekologicznym

Godziny: 11:00–13:15

1. Mini sesje prowadzone przez uczestników
2. Analiza błędów w technice ruchu i w użytkowaniu sprzętu
3. Informacja zwrotna – ekologiczne i etyczne podejście do klienta

Przerwa (0,5 h) 13:15 - 13:45

MODUŁ 6 (2h): Zielone kompetencje, zrównoważone zarządzanie studiem Pilates i umiejętności cyfrowe.

Godziny: 13:45–15:15

1. Zasady zrównoważonego rozwoju w usługach ruchowych
2. Zielone kompetencje: energia, woda, odpady, zakupy, materiały, higiena
3. Ekologiczne zarządzanie studiem: procedury, polityki, standardy

- 4. Budowanie świadomości ekologicznej zespołu i klientów
- 5. Cyfryzacja jako narzędzie redukcji śladu środowiskowego
- 6. Narzędzia AI i cyfrowe (ChatGPT, Canva, Fitssey) do tworzenia ekologicznych materiałów marketingowych oraz projektów.

Walidacja 15:15 - 16:00 (1h)

Przerwy nie wliczają się do czasu szkolenia.

Metoda weryfikacji osiągnięcia efektów kształcenia, tj. realizacji celu edukacyjnego:

- test teoretyczny
- analiza dowodów i deklaracji

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji **instruktor pilates z elementami zrównoważonego rozwoju**.

Zgodność z RIS:

- Zielona gospodarka / gospodarka o obiegu zamkniętym (GOZ) - poprzez wdrażanie zrównoważonych procesów, zielonych zakupów, redukcję zużycia zasobów oraz ograniczanie wpływu działalności studia beauty na środowisko.
- Technologie informacyjne i komunikacyjne (ICT) - poprzez rozwój kompetencji cyfrowych, wykorzystanie narzędzi AI oraz digitalizację procesów obsługi klienta.
- Medycyna i technologie medyczne - poprzez powiązanie szkolenia z pracą z ciałem z elementami medycyny i nowoczesnej technologii wspierającej zdrowy ruch.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Wprowadzenie do metody Pilates i ekologiczne aspekty pracy na Reformerze	Aleksandra Mikula	05-02-2026	08:00	10:15	02:15
2 z 10 Anatomia funkcjonalna i świadome korzystanie z zasobów w studio	Aleksandra Mikula	05-02-2026	10:15	12:30	02:15
3 z 10 Podstawowe ćwiczenia na Reformerze z perspektywy ekologicznej	Aleksandra Mikula	05-02-2026	12:30	13:15	00:45
4 z 10 Przerwa 0,5h 13:15-13:45	Aleksandra Mikula	05-02-2026	13:15	13:45	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 10 Rozszerzone ćwiczenia na Reformerze i świadome zarządzanie zasobami	Aleksandra Mikula	05-02-2026	13:45	16:00	02:15
6 z 10 Nauczanie i prowadzenie zajęć w duchu zrównoważonego rozwoju	Barbara Diduszko	06-02-2026	08:00	11:00	03:00
7 z 10 Praktyka pod nadzorem instruktora z elementami zielonych kompetencji	Barbara Diduszko	06-02-2026	11:00	13:15	02:15
8 z 10 Przerwa	Barbara Diduszko	06-02-2026	13:15	13:45	00:30
9 z 10 Zielone kompetencje i zrównoważony rozwój w studio Pilates	Barbara Diduszko	06-02-2026	13:45	15:15	01:30
10 z 10 Walidacja efektów uczenia się - test teoretyczny oraz analiza dowodów i deklaracji	-	06-02-2026	15:15	16:00	00:45

Cennik

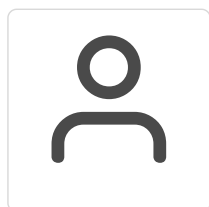
Cennik

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	250,00 PLN

Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	800,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	800,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Aleksandra Mikula

Sport towarzyszy Aleksandrze od najmłodszych lat – zaczynała od lekkoatletyki, później kontynuowała naukę w klasie sportowej, aż pasja do ruchu przerodziła się w jej zawodową drogę. Dziś prowadzi zajęcia z fitnessu, pilatesu i jogi, a także działa jako trener personalny. Dla niej ruch to nie tylko praca, ale styl życia.

Uwielbia różnorodność w zajęciach – od dynamicznych treningów po sesje typu Body & Mind – jednak w pilatesie odnajduje najwięcej spokoju i uważności. Metoda ta pozwala jej łączyć pracę z ciałem z wyciszeniem umysłu, budować siłę od podstaw, poprawiać postawę, uczyć świadomego oddechu i na nowo nawiązywać kontakt ze sobą.

Obecnie Aleksandra uczestniczy w 8. edycji prestiżowego Comprehensive Teacher Training Program w Klinice Pilates, gdzie pogłębia wiedzę o klasycznej metodzie Josepha Pilatesa i doskonali swoje umiejętności w pracy z podopiecznymi. Jej celem jest wspieranie ludzi w budowaniu zdrowych nawyków, sprawności oraz wprowadzaniu realnych zmian w codziennym życiu. Posiada kompetencje w zakresie nowoczesnych technologii, sztucznej inteligencji oraz zrównoważonego rozwoju w sektorze usług rekreacyjno-sportowych. Na co dzień wykorzystuje zaawansowane narzędzia cyfrowe oraz rozwiązania oparte na sztucznej inteligencji (AI) do planowania treści szkoleniowych, przygotowywania materiałów edukacyjnych i marketingowych, analizy potrzeb klientów oraz usprawniania komunikacji w studio Pilates.



2 z 2

Barbara Diduszko

Barbara Diduszko to instruktorka pilatesu, jogi i fitnessu oraz trener personalny z międzynarodową akredytacją REPs, posiadająca ponad 10-letnie doświadczenie w pracy z ciałem i człowiekiem. Jej największą pasją jest zdrowy ruch, który wzmacnia, przywraca balans, uczy uważności i wspiera codzienne funkcjonowanie.

Od ponad 3 lat zgłębia metodę Josepha Pilatesa, wykorzystując pracę na sprzętach takich jak Reformer, Cadillac czy Wunda Chair. Dzięki nim prowadzi zajęcia w sposób holistyczny, precyzyjny i funkcjonalny, wspierając siłę, mobilność i stabilizację całego ciała. Z wielką pasją prowadzi też treningi dla kobiet w ciąży, przygotowujących się do porodu oraz po porodzie. Barbara nieustannie rozwija swoje kompetencje – uczestniczy w kursach i w 8.edycji prestiżowego Comprehensive Teacher Training Program w Klinice Pilates, pogłębiając wiedzę o klasycznej metodzie i jej zastosowaniu w praktyce. W swojej pracy kieruje się mottem Josepha Pilatesa:

„Zdrowie jest pierwszym składnikiem szczęścia” – bo wierzy, że sprawne ciało pozwala w pełni cieszyć się życiem.

W swojej codziennej pracy wykorzystuje różnorodne narzędzia oparte na AI, które służą do projektowania programów szkoleniowych, automatyzacji procesów administracyjnych, tworzenia materiałów marketingowych oraz usprawniania komunikacji wewnętrznej i zewnętrznej w studio Pilates. Ukończył szkolenia z zakresu Efektywności energetycznej w MŚP, AI w biznesie, Gospodarki obiegu zamkniętego w MŚP oraz Zrównoważonego rozwoju MŚP.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały i zasoby

- Reformery akcesoria Pilates (poduszki, maty, paski)
- materiały szkoleniowe w formie elektronicznej (zero wydruków)

Uczestnikom zostaną przekazane ankiety oraz testy, jak również materiały niezbędne do realizacji części praktycznej szkolenia.

Materiały zgodne ze Standardami dostępności 2021–2027 - zapewniają wysoki kontrast, czytelny układ, podpisane grafiki i prosty język.

Informacje dodatkowe

Zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983)

Usługa prowadzi do nabycia zielonych kwalifikacji.

Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”.

Adres

pl. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/1a

44-100 Gliwice

woj. śląskie

Studio pilates wyposażone w Reformery.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt

KATARZYNA WIŚNIEWSKA

E-mail dzial.prawny@interia.eu



Telefon (+48) 502 268 614