



NTG.pl Sp. z o.o.

★★★★☆ 4,4 / 5

5 584 oceny

Trening personalny w praktyce + budowanie marki osobistej + moduł sprzedażowy

Numer usługi 2025/12/10/5395/3204510

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 64 h

📅 16.02.2026 do 25.02.2026

6 400,00 PLN brutto

6 400,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- trenerów personalnych i instruktorów fitness,
- fizjoterapeutów oraz studentów AWF,
- osób chcących rozpocząć karierę w branży treningu personalnego,
- właścicieli siłowni i studiów treningowych,
- wszystkich, którzy chcą skutecznie łączyć kompetencje trenerskie z budowaniem marki osobistej i efektywną sprzedażą swoich usług.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

11-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

64

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do opanowania praktycznych narzędzi diagnostyki i programowania treningu, zdobycie umiejętności prowadzenia Klienta — od testów po utrzymanie motywacji.

Integracji wiedzy trenerskiej z elementami prehabu i fizjoterapii oraz odpowiedniej komunikacji z Klientem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie zależności anatomiczne i biomechaniczne podstawowych wzorców ruchowych oraz potrafi je zastosować w praktyce treningowej.	Poprawnie identyfikuje główne grupy mięśniowe i ich funkcje, analizuje przysiad, martwy ciąg, pchanie i przyciąganie pod kątem biomechaniki, wskazuje najczęstsze kompensacje ruchowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi przeprowadzić kompletny wywiad oraz podstawową ocenę funkcjonalną klienta.	Prawidłowo przeprowadza wywiad (cele, styl życia, urazy), wykonuje testy mobilności i stabilności, interpretuje wyniki i wyciąga wnioski treningowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi ocenić postawę ciała i kontrolę motoryczną oraz rozpoznać nieprawidłowe wzorce ruchowe.	Identyfikuje odchylenia posturalne, rozpoznaje brak stabilizacji lub nadmierne napięcia, proponuje odpowiednie ćwiczenia korekcyjne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi zaplanować indywidualny trening siłowy i mobilizacyjny na podstawie diagnozy funkcjonalnej. Uczestnik poprawnie wykonuje i koryguje technikę ćwiczeń siłowych.	Tworzy logiczny plan startowy, dobiera progresje i regresje ćwiczeń, uwzględnia zasadę train – prehab – rehab. Demonstruje poprawną technikę ćwiczeń. koryguje błędy techniczne innych uczestników, zapewnia bezpieczeństwo podczas treningu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi zaplanować i przeprowadzić trening mobilności i elastyczności.	Rozróżnia rodzaje stretchingu, dobiera techniki do celu treningowego, tworzy jednostkę mobilizacyjną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi wykorzystać elementy movementu i Animal Flow w treningu funkcjonalnym.	Tworzy prostą sekwencję flow, integruje movement z treningiem siłowym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik działa zgodnie z zasadami etyki oraz rozumie swoje kompetencje zawodowe.	Rozpoznaje sytuacje wymagające skierowania do specjalisty, nie przekracza swoich kompetencji, dba o bezpieczeństwo i poufność.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi komunikować swoją ofertę oraz budować długoterminowe relacje z klientami.	Prezentuje swoją specjalizację, tworzy podstawową ofertę usług, komunikuje się w sposób etyczny i empatyczny.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Szkolenie realizowane w godzinach dydaktycznych.

Dzień 1 – Anatomia funkcjonalna i biomechanika ruchu

- Rola trenera personalnego – etyka pracy, zakres kompetencji, współpraca z fizjoterapeutą
- Anatomia funkcjonalna – kluczowe grupy mięśniowe, połączenia powięziowe
- Biomechanika wzorców ruchowych: przysiad, martwy ciąg, wyciskanie, pchanie, przyciąganie
- Analiza ograniczeń ruchomości i kompensacji
- Obserwacja postawy ciała – praktyczne wskazówki
- Palpacja i aktywacja mięśni głębokich – praktyka
- Dyskusja przypadków – granice kompetencji trenera

Dzień 2 – Ocena klienta i diagnostyka funkcjonalna

- Wywiad z klientem – cele, styl życia, urazy
- Testy funkcjonalne i mobilnościowe
- Dolna i górna część ciała – testy stabilności i kontroli motorycznej
- Interpretacja wyników i planowanie treningu
- Tworzenie planu startowego
- Praktyka: uczestnicy prowadzą testy wzajemnie
- Zasada „train – prehab – rehab” w planowaniu pracy

Dzień 3 – Trening siłowy w praktyce: sztanga i kettlebell

- Kluczowe wzorce siłowe i ich modyfikacje
- Technika pracy ze sztangą – setup, bezpieczeństwo, progresje
- Kettlebell: swing, clean, snatch, press, squat, Turkish Get Up
- Planowanie progresji i indywidualizacja treningu
- Korekta błędów technicznych
- Sesja treningowa 1:1 – praktyka
- Przykładowe plany dla klientów

Dzień 4 – Narzędzia trenera i elementy fizjoterapii

- Przegląd narzędzi treningowych i rehabilitacyjnych
- Mobilizacja, stabilizacja i aktywacja
- Najczęstsze kontuzje – jak reagować w ramach kompetencji
- Wprowadzenie do prehabu i rehabu
- Podstawowe narzędzia: floss, roller, tape, piłeczka
- Mobilizacja tkanek miękkich – praktyka
- Protokół działania w przypadku bólu

Dzień 5 – Rozciąganie i elastyczność ciała

- Rodzaje stretchingu – statyczny, dynamiczny, PNF
- Mobilność i elastyczność w treningu siłowym
- Pozycje: mostek, szpagaty, pancake
- Progresje i regresje ćwiczeń
- Techniki wspomagające – oddech, asysta
- Tworzenie jednostki treningowej mobilizacyjnej
- Praktyka: indywidualne protokoły

Dzień 6 – Movement i Animal Flow

- Movement – filozofia i zastosowanie
- Elementy Animal Flow: mobilność, kontrola, płynność
- Pozycje: Beast, Crab, Ape, Scorpion
- Tworzenie sekwencji flow
- Ćwiczenia stabilizacyjne i koordynacyjne
- Integracja z treningiem siłowym
- Praktyka: własny mini-flow

Dzień 7 – Budowanie marki osobistej trenera

- Kim jesteś, dla kogo pracujesz, jakie problemy rozwiązujesz
- Autentyczność i specjalizacja jako przewaga
- Strategia obecności w social media
- Formatowanie treści: rolki, stories, posty
- Content edukacyjny i ekspercki
- Praktyka: nagranie własnego Reelsa
- Budowanie społeczności i zaufania

Dzień 8 – Moduł sprzedaży: jak sprzedawać i utrzymać klienta

- Psychologia decyzji zakupowych
- Sprzedaż bez presji – komunikacja i empatia
- Tworzenie oferty i pakietów
- Pozyskiwanie klientów – siłownie, media, networking
- Utrzymanie klienta – relacja, feedback, rezultaty
- Cross-selling i sprzedaż przez edukację
- Tworzenie własnej strategii sprzedaży i planu rozwoju.

WALIDACJA

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Dzień 1 – Anatomia funkcjonalna i biomechanika ruchu	Trener	16-02-2026	09:00	15:00	06:00
2 z 9 Dzień 2 – Ocena klienta i diagnostyka funkcjonalna	Trener	17-02-2026	09:00	15:00	06:00
3 z 9 Dzień 3 – Trening siłowy w praktyce: sztanga i kettlebell	Trener	18-02-2026	09:00	15:00	06:00
4 z 9 Dzień 4 – Narzędzia trenera i elementy fizjoterapii	Trener	19-02-2026	09:00	15:00	06:00
5 z 9 Dzień 5 – Rozciąganie i elastyczność ciała	Trener	20-02-2026	09:00	15:00	06:00
6 z 9 Dzień 6 – Movement i Animal Flow	Trener	23-02-2026	09:00	15:00	06:00
7 z 9 Dzień 7 – Budowanie marki osobistej trenera	Trener	24-02-2026	09:00	15:00	06:00
8 z 9 Dzień 8 – Moduł sprzedażowy: jak sprzedawać i utrzymać klienta	Trener	25-02-2026	09:00	14:00	05:00
9 z 9 Walidacja usługi	Trener	25-02-2026	14:00	15:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Trener

Certyfikowany trener

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Certyfikat potwierdzający zdobyte umiejętności: z zakresu: „Trening personalny w praktyce + budowanie marki osobistej + moduł sprzedażowy”.

Materiały szkoleniowe:

- Skrypty PDF
- Wzory planów treningowych
- Szablony postów i ofert

Informacje dodatkowe

Jak skorzystać z usług dofinansowanych?

- Krok 1: Założenie konta indywidualnego/instytucjonalnego w Bazie Usług Rozwojowych.
- Krok 2: Złożenie wniosku do Operatora, który rozdziela środki w Twoim województwie.
- Krok 3: Uzyskanie dofinansowania.
- Krok 4: Zapisanie na szkolenie poprzez platformę BUR.

Podczas szkoleń istnieje możliwość przeprowadzenia kontroli/audytu usługi przez osoby do tego upoważnione przez PARP.

Adres

ul. Legionów 82
90-762 Łódź
woj. łódzkie

Kontakt



NTG.pl Sp. z o.o.

E-mail ntg@ntg.edu.pl

Telefon (+48) 609 009 742