



SLIMMY JIMMY
Dorota Białkowska

★★★★★ 5,0 / 5

7 ocen

Kurs Trenuj Świadomie II - Regeneracja i Odżywianie

Numer usługi 2025/12/12/199305/3209070

📍 Goczałkowice-Zdrój / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 21.02.2026 do 22.02.2026

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 / Dietetyka
Grupa docelowa usługi	• Trenerzy personalni, Instruktorzy fitness oraz fizjoterapeuci • Studenci fizjoterapii • Animatorzy wszelkich form ruchowych • Osoby początkujące, które chcą zdobyć wiedzę o regeneracji i odżywianiu • Osoby zaawansowane, które chcą usystematyzować wiedzę i zrozumieć podstawy
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	19-02-2026
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

Kurs przygotowuje do samodzielnego tworzenia planu regeneracyjnego i odżywiania, aby wspierać optymalne wyniki treningowe oraz zdrowie. Kurs pomoże uczestnikom zrozumieć, jak odpowiednie nawyki żywieniowe i techniki regeneracyjne wpływają na wydolność, zdrowie i samopoczucie. Uczestnicy nauczą się praktycznych strategii, które będą mogli wdrożyć, aby osiągnąć lepsze rezultaty i cieszyć się lepszym zdrowiem. Kwalifikacja: Instruktor odżywiania i regeneracji – Animator psychodietetyki

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Charakteryzuje podstawowe i zaawansowane systemy odżywiania, takie jak oszacowanie zapotrzebowania energetycznego, rotacje węglowodanami, IF, system odżywiania wg. Medycyny Chińskiej. Rozróżnia relacje między sposobem odżywiania a zrównoważonym stylem życia. Analizuje własne potrzeby żywieniowe i regeneracyjne	Rozróżnia systemy odżywiania w zależności do stylu życia. Ocenia zapotrzebowanie energetyczne. Zastosowuje odpowiednią strategię żywieniową.	Test teoretyczny
Umiejętności: Dobiera odpowiednie suplementy w zależności do zapotrzebowania organizmu.	W zależności do stylu odżywiania oraz stylu życia dobiera odpowiednie suplementy.	Test teoretyczny
Umiejętności: Posługuje się technikami regeneracyjnymi organizm. Rozróżnia role regeneracji organizmu oraz jej wpływ na funkcjonowanie psychofizyczne.	Poprawnie zastosowuje techniki regeneracyjne. Prawidłowo dobiera metody. Samodzielnie opracowuje prosty plan żywieniowo-regeneracyjny.	Test teoretyczny
Umiejętności: Dostosowuje odżywienie do własnych potrzeb żywieniowych. Wskazuje znaczenie systemów żywieniowych dla zdrowia i środowiska	Prawidłowo analizuje indywidualne potrzeby żywieniowe. Dobiera odpowiednie składniki odżywcze.	Test teoretyczny
Kompetencje społeczne: Uczestnik przejawia postawę prozdrowotną i proekologiczną. Świadomie podejmuje decyzje dotyczące stylu życia	Wykazuje świadomość ekologiczną i zrównoważonych wyborów w kontekście żywienia. Poprawnie rozpoznaje i opisuje podstawowe systemy żywieniowe.	Test teoretyczny

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
---	---

Program

Zakres usługi:

1. Rollowanie - Zastosowanie rollera jako narzędzia do pozbycia się bólu, poprawy samopoczucia oraz zapobieganiu kontuzjom
2. Wprowadzenie do zasad świadomego odżywiania – podstawowe systemy żywieniowe i ich zastosowanie.
3. Rola układu pokarmowego w procesach odżywiania i regeneracji.
4. Strategie wspierające prawidłową regenerację organizmu – sen, nawodnienie, techniki relaksacyjne.
5. Suplementacja i jej bezpieczne wykorzystanie w kontekście zdrowego stylu życia.
6. Wpływ świadomego odżywiania na środowisko – zrównoważone wybory konsumenckie.
7. Bodyart - trening zdrowotny
8. Akupresura i ćwiczenia oddechowe
9. Praktyczne ćwiczenia z zakresu analizy potrzeb organizmu i planowania regeneracji.

Zajęcia odbywają się w godzinach zegarowych, przerwy są ujęte w godzinach szkolenia - 1,5 godzina,

7 godzin zajęć jest teoretycznych i 7 godzin jest praktycznych + 30 min walidacji.

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 Praktyczna Regeneracja - Zastosowanie Rollera i Moduł 2 Fundamenty odżywiania i rola poszczególnych składników odżywczych	DOROTA BIAŁKOWSKA	21-02-2026	10:00	13:30	03:30
2 z 7 Przerwa	DOROTA BIAŁKOWSKA	21-02-2026	13:30	14:00	00:30
3 z 7 Blok 2: Moduł 3 Suplementacja i Relaks	DOROTA BIAŁKOWSKA	21-02-2026	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 Praktyczna regeneracja - ćwiczenia oddechowe i Moduł 5 Układ trawienny i Dieta jako terapia	DOROTA BIAŁKOWSKA	22-02-2026	10:00	13:00	03:00
5 z 7 Przerwa	DOROTA BIAŁKOWSKA	22-02-2026	13:00	13:30	00:30
6 z 7 Blok 4: Metody regeneracji i treningu Bodyart	DOROTA BIAŁKOWSKA	22-02-2026	13:30	17:30	04:00
7 z 7 Walidacja, test	-	22-02-2026	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
W tym koszt certyfikowania netto	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.

W uzupełnieniu kursu "Trenuj Świadomie" zapraszamy na "Świadome odżywianie, praktyczna regeneracja".

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma skrypt oraz sprzęt do regeneracji.

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizuje założenia projektu 10.17 Szkolenia i studia podyplomowe dla osób dorosłych – zielone kwalifikacje w woj. śląskim.

Rozwija kompetencje prozdrowotne i proekologiczne, sprzyjające transformacji w kierunku zielonej gospodarki poprzez promowanie zdrowych i zrównoważonych praktyk żywieniowych.

Usługa może być finansowana w ramach środków EFS+, jeśli spełnia kryteria kwalifikowalności uczestnika i usługodawcy.

Adres

ul. Szkolna 75/-

43-230 Goczałkowice-Zdrój

woj. śląskie

Goczałkowice-Zdrój

Kontakt



Dorota Białkowska

E-mail d_bialkowska@op.pl

Telefon (+48) 781 060 409