



FUNDACJA "WYSPA
EDUKACJI"

Brak ocen dla tego dostawcy

„Pilates Foundation & Client Work” – reformer I - zielone kompetencje w pracy instruktora –szkolenie zakończone uzyskaniem kwalifikacji

Numer usługi 2025/12/28/204082/3229829

📍 Ruda Śląska / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 28.02.2026 do 01.03.2026

5 260,00 PLN brutto

5 260,00 PLN netto

328,75 PLN brutto/h

328,75 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupą docelową szkolenia są osoby indywidualne, które planują podjęcie lub rozwój pracy zawodowej w charakterze instruktora pilates. Szkolenie skierowane jest zarówno do osób rozpoczynających drogę zawodową w pilatesie, jak i do osób posiadających podstawową wiedzę z zakresu treningu personalnego, rekreacji ruchowej lub aktywności fizycznej, które chcą ustrukturyzować i pogłębić swoje kompetencje. Szkolenie dedykowane jest dla osób pragnących rozpocząć pracę na urządzeniach typu "reformer"

Uczestnikami mogą być osoby zainteresowane prowadzeniem zajęć pilates na reformerach w oparciu o klasyczną metodę Pilates, w tym osoby przygotowujące się do samodzielnego prowadzenia pierwszych zajęć. Dodatkowo szkolenie jest dla osób, które chcą wdrażać zielone kompetencje w organizacji pracy instruktora (GOZ: ograniczanie odpadów i zużycia zasobów, dobór rozwiązań wielorazowych) oraz wykorzystywać narzędzia cyfrowe w obsłudze klienta zgodnie z zasadami ochrony danych (RODO) i bezpieczeństwa infor

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

27-02-2026

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

Usługa przygotowuje do planowania i prowadzenia zajęć Pilates na reformerach oraz wdrażania zrównoważonych standardów pracy instruktora. Po szkoleniu uczestnik dobiera i modyfikuje ćwiczenia do potrzeb klientów, pracuje bezpiecznie z ciałem, organizuje zajęcia z ograniczaniem zużycia zasobów i odpadów (GOZ) oraz stosuje rozwiązania cyfrowe zgodnie z RODO i zasadami bezpieczeństwa informacji. Usługa kończy się uzyskaniem kwalifikacji „Instruktor Pilates zrównoważone standardy pracy instruktora”.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje założenia klasycznej metody Pilates oraz jej zastosowanie w pracy instruktora	Definiuje zasady metody Pilates i opisuje znaczenie i korzyści każdej z nich.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdzieli cele treningu pilates w kontekście zdrowia, postawy i pracy z ciałem	Test teoretyczny
	uzasadnia dobór ćwiczeń pilates do pracy na macie w zależności od celu zajęć	Test teoretyczny
	charakteryzuje kluczowe struktury anatomiczne zaangażowane w ćwiczenia pilates	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje podstawowe zagadnienia anatomii funkcjonalnej, przeciwwskazania oraz zasady bezpiecznej pracy z ciałem w Pilates na macie	charakteryzuje kluczowe struktury anatomiczne zaangażowane w ćwiczenia pilates	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdzieli podstawowe przeciwwskazania do ćwiczeń na macie	Test teoretyczny
	definiuje zasady bezpiecznej pracy z ciałem uczestników zajęć	Test teoretyczny
Charakteryzuje zrównoważone standardy organizacji zajęć/studiaPilates (GOZ, odpady, materiały, energia,woda) oraz zasady ochrony danych w pracy instruktora (RODO,bezpieczeństwo informacji).	opisuje działania ograniczające odpady i zużycie zasobów podczas prowadzenia zajęć (materiały, środki higieny, energia, woda)	Test teoretyczny
	wskazuje rozwiązania zgodne z GOZ możliwe do wdrożenia w studiu Pilates(ponowne użycie, segregacja,racjonalne zakupy)	Test teoretyczny
	klasyfikuje dane klienta(zwykłe/wrażliwe) i określa zasady ich zabezpieczenia zgodnie z RODO (zgody, minimalizacja, dostęp)	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje i demonstruje klasyczne ćwiczenia Pilates na reformerach z zachowaniem poprawnej techniki, kontroli oddechu i ustawienia ciała	demonstruje ćwiczenia Pilates zgodnie z zasadami techniki i kontroli ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	kontroluje oddech i ustawienie ciała podczas wykonywania ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
	koryguje podstawowe błędy techniczne pojawiające się w trakcie ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dostosowuje ćwiczenia Pilates do zróżnicowanych potrzeb i możliwości klientów oraz uzasadnia dobór ćwiczeń do celu treningowego.	modyfikuje ćwiczenia w zależności od poziomu sprawności uczestnika	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera intensywność i zakres ruchu do możliwości klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	planuje dobór ćwiczeń z uwzględnieniem celu treningowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
Projektuje strukturę i przebieg zajęć Pilates na reformerach oraz prowadzi zajęcia z zachowaniem bezpieczeństwa i organizacji pracy instruktora	projektuje strukturę zajęć (rozgrzewka, część główna, wyciszenie)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	komunikuje instrukcje i korekty w sposób jasny i zrozumiały dla uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych
	kontroluje przebieg zajęć pod kątem bezpieczeństwa i organizacji pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	organizuje stanowisko i dobór akcesoriów tak, aby ograniczać odpady i zużycie zasobów (np. wielorazowość, racjonalne zużycie)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dokumentuje ustalenia z klientem w formie ograniczającej zużycie papieru oraz stosuje zasadę minimalizacji danych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje narzędzia cyfrowe do planowania zajęć, formułując polecenia do AI bez ujawniania danych wrażliwych klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wdraża zrównoważone rozwiązania wprowadzeniu zajęć (GOZ) oraz prowadzi podstawową dokumentację i komunikację z klientem z zachowaniem RODO, wykorzystując narzędzia cyfrowe wspierające planowanie (w tym AI bez danych wrażliwych)		

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady odpowiedzialności i etyki w pracy instruktora oraz komunikuje się z klientem w sposób wspierający i profesjonalny.	stosuje zasady bezpiecznej i odpowiedzialnej pracy z klientem(granice, higiena, bezpieczeństwo)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	komunikuje ćwiczenia i korekty w sposób wspierający i profesjonalny	Obserwacja w warunkach symulowanych
	udziela informacji zwrotnej w sposób merytoryczny i życzliwy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Ocenia własne przygotowanie doprowadzenia zajęć i planuje dalszy rozwój zawodowy, w tym doskonalenie zrównoważonych standardów pracy	wyznacza obszary do doskonalenia(metodyka, bezpieczeństwo, zielone standardy)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	planuje działania rozwojowe (np.trening własny, superwizja, szkolenia uzupełniające)	Obserwacja w warunkach symulowanych

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	Baza Rozwoju Sp. z o.o.
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Baza Rozwoju Sp. z o.o.

Program

Warunki osiągnięcia celu edukacyjnego

Szkolenie adresowane jest do osób indywidualnych posiadających podstawową wiedzę z zakresu treningu personalnego oraz do osób zainteresowanych rozpoczęciem pracy w zawodzie instruktora pilates, przygotowujących się do prowadzenia zajęć metodą klasycznego pilatesu na reformerach. Dla osiągnięcia celu edukacyjnego konieczny jest aktywny udział w części praktycznej szkolenia, w tym udział w ćwiczeniach, demonstracjach i pracy w warunkach symulowanych. Wskazane jest, żeby uczestnik posiadał podstawową sprawność fizyczną umożliwiającą udział w zajęciach ruchowych oraz gotowość do wdrażania zrównoważonych standardów organizacji pracy instruktora (GOZ: ograniczanie odpadów i zużycia zasobów) i stosowania narzędzi cyfrowych w obsłudze klienta zgodnie z zasadami ochrony danych (RODO) i bezpieczeństwa informacji.

Zakres tematyczny:

Część teoretyczna

Omawianie podstaw metody Pilates (geneza, zasady, cele treningowe) oraz zasad bezpiecznej pracy z ciałem i przeciwwskazań – jako fundament świadomego prowadzenia zajęć na reformerach

Wyjaśnianie zależności anatomicznych istotnych w pilates (m.in. stabilizacja, oddech, ustawienie kręgosłupa i miednicy) oraz łączenie ich z „ekologią ciała”: profilaktyką przeciążeń, regeneracją i długofalowym dobrostanem.

Planowanie „zielonej” organizacji zajęć i stanowiska instruktora: dobór akcesoriów o dłuższym cyklu życia, ograniczanie zużycia materiałów jednorazowych, zasady higieny i czyszczenia sprzętu z uwzględnieniem mniejszego zużycia wody/energii oraz podejścia GOZ (od działań proekologicznych po rozwiązania systemowe w organizacji pracy).

Wdrażanie obszarów PRT/RSI w ujęciu praktycznym: technologie gospodarowania odpadami (segregacja, ograniczanie powstawania odpadów, bezpieczne postępowanie z odpadami w obiekcie/studiu) oraz technologie cyfrowe wspierające pracę usługową.

Ochrona danych osobowych klienta (RODO) i bezpieczeństwo informacji w pracy instruktora: bezpieczna archiwizacja dokumentów, ochrona wizerunku i danych zdrowotnych, podstawy cyberbezpieczeństwa; wykorzystanie narzędzi cyfrowych (np. e-karta klienta, planowanie zajęć) oraz rozwiązań opartych na AI wspierających ochronę informacji i prywatności.

Część praktyczna

Prowadzenie i doskonalenie klasycznych ćwiczeń Pilates na matach: demonstracja, kontrola oddechu i ustawienia ciała, korekta typowych błędów, progresje i regresje ćwiczeń.

Dostosowywanie ćwiczeń do zróżnicowanych potrzeb klientów: dobór intensywności, zakresu ruchu i modyfikacji z uwzględnieniem celu treningowego, bezpieczeństwa i ograniczeń funkcjonalnych.

Praca instruktorska w warunkach symulowanych: projektowanie struktury zajęć (rozgrzewka – część główna – wyciszenie), jasna komunikacja, obserwacja i udzielanie informacji zwrotnej, prowadzenie mini-lekcji.

„Zielone” prowadzenie zajęć w praktyce: organizacja przestrzeni przy minimalizacji zużycia energii i materiałów, stosowanie rozwiązań wielorazowych/ekologicznych, procedury porządkowe po zajęciach (segregacja, ograniczanie zużycia materiałów eksploatacyjnych) oraz elementy edukowania uczestników w kierunku prośrodowiskowych nawyków.

Symulacja bezpiecznej obsługi danych klienta w procesie treningowym: praca na przykładach zgód i dokumentacji (w tym elektronicznej), ustawienia podstawowych zabezpieczeń dostępu oraz dobre praktyki komunikacji online

Walidacja: test teoretyczny i obserwacja w warunkach symulowanych

Łączna liczba godzin dydaktycznych: 16 h w tym teoria - ~4,34 h, praktyka - 9 h, przerwy i walidacja ~2,66 h

Usługa wpisuje się w Program Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego 2019–2030 (PRT)

oraz Regionalną Strategię Innowacji Województwa Śląskiego 2030 (RSI) poprzez rozwój kompetencji instruktora Pilates w projektowaniu i wdrażaniu zrównoważonych standardów pracy (zielone kompetencje) oraz w odpowiedzialnym wykorzystaniu narzędzi cyfrowych (w tym rozwiązań wspieranych AI) w obsłudze klienta.

PRT – obszary technologiczne i kompetencje nabywane przez uczestnika:

1. Technologie dla ochrony środowiska

3.3 Technologie gospodarowania odpadami

– uczestnik projektuje i wdraża zasobooszczędną organizację stanowiska instruktora (ograniczanie materiałów jednorazowych, segregacja, zasady ponownego użycia i recyklingu akcesoriów/opakowań) oraz dobiera rozwiązania minimalizujące ilość odpadów podczas prowadzenia zajęć.

3.6 Technologie zarządzania środowiskiem

– uczestnik planuje i stosuje „zielone standardy” pracy w studio i w pracy mobilnej (m.in. oszczędzanie energii i wody, dobór materiałów i akcesoriów o niższym śladzie środowiskowym, proste działania w duchu GOZ) oraz monitoruje ich realizację w codziennej praktyce.

1.

Technologie informacyjne i telekomunikacyjne

4.2 Technologie informacyjne

– uczestnik wdraża cyfrowe wsparcie pracy instruktora (np. e-dokumentacja, e-karta klienta, narzędzia do planowania i komunikacji) oraz wykorzystuje narzędzia cyfrowe (w tym rozwiązania oparte na AI bez danych wrażliwych) do usprawnienia przygotowania zajęć i obsługi klienta, z zachowaniem standardów jakości i etyki.

4.6 Bezpieczeństwo informacji

– uczestnik stosuje procedury ochrony danych osobowych w pracy instruktora (RODO: zgody, dane zdrowotne i wizerunek, archiwizacja, kontrola dostępu), dobiera podstawowe zabezpieczenia informacji w narzędziach cyfrowych oraz ogranicza ryzyko incydentów (np. poprzez właściwe ustawienia prywatności i zasady bezpiecznego udostępniania materiałów).

RSI – inteligentne specjalizacje i kompetencje nabywane przez uczestnika:

Inteligentna specjalizacja „Zielona gospodarka”

– uczestnik wdraża zielone praktyki w usługach związanych z aktywnością fizyczną (ograniczanie zużycia zasobów, racjonalne gospodarowanie odpadami, wspieranie zrównoważonej konsumpcji w doborze akcesoriów i materiałów).

Inteligentna specjalizacja „Technologie informacyjne i komunikacyjne (ICT)”

– uczestnik wykorzystuje rozwiązania cyfrowe do organizacji pracy i zarządzania relacją z klientem, z naciskiem na bezpieczeństwo informacji i odpowiedzialne korzystanie z technologii.

Forma szkolenia:

Szkolenie ma charakter głównie warsztatowy. Każdy uczestnik pracuje przy samodzielnym stanowisku treningowym i ma zapewniony dostęp do niezbędnych pomocy dydaktycznych oraz sprzętu do nauki ćwiczeń pilates. Forma warsztatowa umożliwia skuteczną realizację celów edukacyjnych oraz praktyczne przygotowanie do przyszłej pracy trenerskiej oraz nabycie kwalifikacji.

Warunki organizacyjne

Przerwy są wliczane do czasu szkolenia.

Usługa odbywa się czasowo według harmonogramu jednak z uwagi na różne tempo pracy kursantów możliwe są minimalne przesunięcia.

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych. 1h = 45min

Przerwy oraz walidacja zostały wliczone w czas trwania usługi.

Walidacja prowadzona na koniec szkolenia, na zasadzie testu teoretycznego, obserwacji w warunkach symulowanych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Powitania i integracja grupy - cele, zasady pracy i rola instruktora Pilates w zrównoważonej praktyce (zielone zasady w studiu, odpowiedzialna organizacja pracy)	Enejan Murzayewa	28-02-2026	10:00	10:30	00:30
2 z 13 Podstawowe ćwiczenia na reformerze, które rozwijają siłę, elastyczność i stabilizację - projektowanie zajęć ograniczających zużycie zasobów, świadome dobieranie materiałów	Enejan Murzayewa	28-02-2026	10:30	12:00	01:30
3 z 13 Przerwa kawowa	Enejan Murzayewa	28-02-2026	12:00	12:15	00:15
4 z 13 Nauka prawidłowej techniki, aby unikać błędów i kontuzji praktyczne zasady „zielonego stanowiska” (higiena i organizacja bez zbędnych odpadów, wybór rozwiązań wielorazowych)	Enejan Murzayewa	28-02-2026	12:15	13:45	01:30
5 z 13 Przerwa obiadowa	Enejan Murzayewa	28-02-2026	13:45	14:15	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 13 Szkolenie precyzji wykonania każdego ruchu – pilates to nie ilość, ale jakość! + ergonomia pracy instruktora i „oszczędne” prowadzenie zajęć (przestrzeń / sprzęt / energia)	Enejan Murzayewa	28-02-2026	14:15	15:45	01:30
7 z 13 Sesja pytań, doprecyzowanie techniki oraz mini - podsumowanie: jakie zielone działania i procedury (GOZ/odpady/zasoby) uczestnik wdroży w swojej praktyce	Enejan Murzayewa	28-02-2026	15:45	16:00	00:15
8 z 13 Reformer i jego budowa, jak dostosować ćwiczenia do potrzeb i możliwości klienta + prowadzenie dokumentacji klienta w sposób cyfrowy i zgodny z RODO (bezpieczeństwo danych osobowych)	Enejan Murzayewa	01-03-2026	09:00	11:00	02:00
9 z 13 Przerwa kawowa	Enejan Murzayewa	01-03-2026	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 13 Kontrola oddechu i praca mięśni głębokich, co jest kluczowe w pilatesie + bezpieczne zarządzanie danymi oraz wykorzystanie narzędzi cyfrowych (w tym AI) do planowania zajęć i materiałów	Enejan Murzayewa	01-03-2026	11:15	12:45	01:30
11 z 13 Przerwa obiadowa	Enejan Murzayewa	01-03-2026	12:45	13:15	00:30
12 z 13 Praktyka instruktorska: prowadzenie fragmentu zajęć + wdrażanie zielonych standardów w studiu (GOZ, ograniczanie odpadów, dobór ekologicznych akcesoriów, oszczędne korzystanie z energii i przestrzeni	Enejan Murzayewa	01-03-2026	13:15	14:30	01:15
13 z 13 Walidacja	Enejan Murzayewa	01-03-2026	14:30	15:00	00:30

Cennik

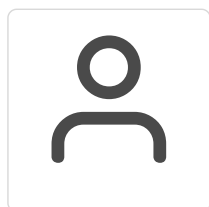
Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 260,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 260,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	328,75 PLN

Koszt osobogodziny netto	328,75 PLN
W tym koszt walidacji brutto	130,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	130,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	130,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	130,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Enejan Murzayewa

Osoba jest doskonałym i doświadczonym szkoleniowcem praktykującym. Tylko w ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła następujące szkolenia.

Masaż i fizjoterapia:

- Masaż Tkanki Głębokiej – Centrum Szkoleniowy Rafał Uryzaj (2. moduł), 2021
- Radyoanatomia – FizjoKurs / Uzm. Fizjoterapeuta, Yasam Verdi, 2021

Pilates i trening terapeutyczny:

- Kurs Instruktor Pilates – Reha-Fit (3 moduły + egzamin), 2022
- Terapeutyczny Trening Dna Miednicy – Reha-Fit (1 moduł), 2022
- Pilates z Urządzeniami – Pilates Akademi (zaawansowany), 2022
- Cadillac & Tower – Instructor Pilates, 2022
- Pregnancy Pilates Instructor Certificate, 2022
- Clinical Pilates Exercise Method – Reformer 1, 2021

Trening personalny:

- Fitness Trener Personalny – 12 modułów + egzamin, EREPS, 2023
- Pilates klasyczny i konferencje:

o Comprehensive Classical Pilates Instructor – Maja Behmen, 2023

o Classical Pilates Conference – Warszawa, 2024

o Classical Pilates Workshop – Gloria Gasperi, 2024

o Indywidualna lekcja Pilates – z Nickiem w Wiedniu, 2025

o Indywidualna lekcja Pilates klasycznego – Original Pilates Studio, Bologna, Włochy (metoda Romana Pilatesa), 2025

W 2023 roku uczestniczyła w szkoleniu i zdobyła certyfikat Ograniczanie zużycia zasobów i odpadów (GOZ)

W 2023 roku uzyskała certyfikat z zakresu zielonych kompetencji Polityka RODO i kompetencje cyfrowe w pracy instruktora

Osoba prowadząca usługę ma kwalifikacje i doświadczenie zgodne z tematyką usługi zdobyte w ostatnich 5 latach przed publikacją usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w formie elektronicznej na adres mailowy po zakończeniu szkolenia

Na specjalne życzenie uczestnik może otrzymać materiały z dostosowaną dostępnością

Informacje dodatkowe

Zwolnienie na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 ustawy o VAT. Zwolnienie 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.

Adres

ul. Czarnoleśna 39
41-709 Ruda Śląska
woj. śląskie

Studia Linea Pilates wyposażone w 12 stanowisk dla uczestników szkolenia/zajęć
Studio wyposażone w monitory, rzutnik,

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Arkadiusz Grzywaczewski

E-mail szkolenia@wyspaedukacji.pl

Telefon (+48) 504 197 289