



AKADEMIA
KOMPETENCJI
Konrad Rusek

★★★★★ 5,0 / 5
324 oceny

Trener Personalny z elementami dietetyki - szkolenie wraz z egzaminem.

Numer usługi 2026/01/10/167197/3250040

📍 Mielec / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 52 h
📅 20.03.2026 do 31.03.2026

6 448,00 PLN brutto
6 448,00 PLN netto
124,00 PLN brutto/h
124,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie oferowane jest dla osób pełnoletnich chcących zdobyć wiedzę, uprawnienia do pracy oraz tytuł trenera personalnego. Szkolenie kierujemy również do wszystkich osób dbających o sylwetkę, ceniących zdrowy i aktywny tryb życia, jak również dla osób, które interesuje specjalistyczna tematyka poruszana na kursie.

Szkolenie skierowane jest dla każdej osoby, która chce realizować swoją pasję, zdobywać wiedzę czy podjąć pracę w zawodzie trenera personalnego w oparciu o uzyskane na naszym szkoleniu uprawnienia.

Kurs jest dostosowany do różnych poziomów wiedzy i umiejętności, a celem jest rozwijanie umiejętności potrzebnych do samodzielnego wykonywania zawodu Trenera personalnego.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

17

Data zakończenia rekrutacji

19-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

52

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 edukacyjnym usługi "Trener Personalny z elementami dietetyki - szkolenie wraz z egzaminem" jest przygotowanie uczestników szkolenia do samodzielnej pracy na stanowisku trenera personalnego. Ukończenie szkolenia wyposaży uczestników szkolenia w niezbędną wiedzę teoretyczną oraz praktyczną jak również w umiejętności potrzebne do pracy z klientem indywidualnym jako trener personalny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia czynniki wpływające na planowanie zapotrzebowania energetycznego klienta	Wymienia co najmniej cztery czynniki uwzględniane przy obliczaniu zapotrzebowania energetycznego, takie jak wiek, płeć, stan zdrowia, stres	Test teoretyczny
	Wyjaśnia wpływ każdego czynnika na ostateczne obliczenia zapotrzebowania energetycznego	Test teoretyczny
Wyjaśnia procedurę obliczania dobowego zapotrzebowania na energię przy użyciu wzoru	Prawidłowo identyfikuje składniki wzoru $CPM = PAL \times PPM$ i ich znaczenie	Test teoretyczny
	Prawidłowo stosuje wzór do przykładowych obliczeń zapotrzebowania energetycznego	Test teoretyczny
Charakteryzuje zasady żywienia sportowca w kontekście piramidy żywieniowej	Opisuje położenie poszczególnych grup produktów w piramidzie żywieniowej i ich funkcje	Test teoretyczny
	Wyjaśnia, dlaczego słodczyce znajdują się na szczycie piramidy i jakie są zalecenia ich spożycia	Test teoretyczny
Klasyfikuje schorzenia kręgosłupa i wskazuje odpowiednie ćwiczenia treningowe	Wymienia rodzaje schorzeń kręgosłupa, takie jak lumbago oraz opisuje ich charakterystykę	Test teoretyczny
	Wskazuje właściwe ćwiczenia dla osób z bólami kręgosłupa i wyjaśnia ich zasadę działania	Test teoretyczny
Oblicza dobowe zapotrzebowanie na makronutrienty dla sportowca w zależności od treningu	Prawidłowo oblicza zapotrzebowanie na węglowodany, białko i tłuszcze wykorzystując jednostkę grama na kilogramy masy ciała	Test teoretyczny
	Dostosowuje wyliczone wartości do intensywności i rodzaju treningu klienta	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje dietę sportowca z uwzględnieniem liczby porcji poszczególnych grup produktów Dobiera odpowiednie ćwiczenia i przyrządy treningowe dla klienta z ograniczeniami zdrowotnymi	Prawidłowo rozkłada porcje owoców, produktów mlecznych i innych grup w codziennej diecie	Test teoretyczny
	Dostosowuje plan żywieniowy do indywidualnych potrzeb i celów treningowych klienta	Test teoretyczny
	Analizuje rodzaj ograniczenia zdrowotnego i wskazuje ćwiczenia alternatywne, takie jak hack squat zamiast przysiadów	Test teoretyczny
	Uzasadnia wybór konkretnego przyrządu treningowego, takiego jak wyciąg dolny czy ławeczka	Test teoretyczny
Konstruuje program odchudzania uwzględniając bezpieczne tempo utraty masy ciała Komunikuje się z klientem w sposób zrozumiały i udzielając kompletnych wyjaśnień	Określa docelowe tempo utraty masy ciała na poziomie od 0,5 do 1 kg tygodniowo	Test teoretyczny
	Uzasadnia znaczenie bezpiecznego tempa odchudzania dla zdrowia i efektywności długoterminowej	Test teoretyczny
	Wyjaśnia zasady żywienia i ćwiczeń używając prostego, zrozumiałego dla klienta języka	Test teoretyczny
	Aktywnie słucha pytania klienta i udziela szczegółowych, merytorycznych odpowiedzi	Test teoretyczny
Buduje relację zaufania z klientem poprzez profesjonalizm i zaangażowanie Motywuje klienta do realizacji planu żywieniowego i treningowego poprzez pozytywne wsparcie	Zachowuje się profesjonalnie i wykazuje autentyczne zainteresowanie postępami i celami klienta	Test teoretyczny
	Wykazuje empatię wobec trudności i ograniczeń zdrowotnych przedstawionych przez klienta	Test teoretyczny
	Celebryje postępy klienta i okazuje uznanie za zaangażowanie w realizację postawionych celów	Test teoretyczny
	Wspiera klienta w przezwyciężaniu trudności poprzez konstruktywne sugestie i zmiany w planie	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Egzekwuje odpowiedzialność za jakość i bezpieczeństwo treningów oraz porad żywieniowych	Stosuje się do standardów bezpieczeństwa przy dobieraniu ćwiczeń i monitorowaniu poprawności ich wykonania	Test teoretyczny
	Weryfikuje postępy klienta i wprowadza zmiany w programie na podstawie osiągnięcia celów	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

1. Znajomość czynników wpływających na planowanie zapotrzebowania energetycznego klienta
2. Znajomość procedury obliczania dobowego zapotrzebowania na energię przy użyciu wzoru
3. Znajomość zasad żywienia sportowca w kontekście piramidy żywieniowej
4. Klasyfikacja schorzeń kręgosłupa i wskazywanie odpowiedniego ćwiczenia treningowego
5. Umiejętność obliczania dobowego zapotrzebowania na makroelementy dla sportowca w zależności od treningu
6. Umiejętność planowania diety sportowca z uwzględnieniem liczby porcji poszczególnych grup produktów
7. Umiejętność doboru odpowiedniego ćwiczenia i przyrządu treningowego dla klienta z ograniczeniami zdrowotnymi
8. Konstruowanie programu odchudzania z uwzględnieniem bezpiecznego tempa utraty masy ciała
9. Komunikacja z klientem w sposób zrozumiały oraz udzielanie kompletnych wyjaśnień
10. Budowanie relacji zaufania z klientem poprzez profesjonalizm i zaangażowanie
11. Motywowanie klienta do realizacji planu żywieniowego i treningowego poprzez pozytywne wsparcie
12. Egzekwowanie odpowiedzialności za jakość i bezpieczeństwo treningów oraz porady żywieniowe
13. Powtórzenie wiadomości
14. Walidacja

Szkolenie prowadzone jest przy wykorzystaniu następujących sprzętów: kettlebells, piłki, bosu, gumy, trx, wolne ciężary, maszyny siłowe.

Ze względu na tematykę szkolenia oraz założone cele zajęcia będą miały charakter warsztatowy (aktywizujący), prowadzone będą w formie wykładów, ćwiczeń, treningów oraz poprzez symulacje, ćwiczenia indywidualne i grupowe, odgrywanie ról, burzę mózgów z wykorzystaniem nowoczesnych metod w dużym stopniu nastawionych na ćwiczenia, aktywność uczestników.

Poziom wiedzy kursantów zostanie zbadany na początku szkolenia, poprzez przeprowadzenie

pre-testu

, natomiast przyrost wiedzy po odbyciu kursu zweryfikowany zostanie na postawie

post-testu

.

Każdy uczestnik dostanie możliwość oceny szkolenia, zakresu tematycznego, trenera, wyczerpanego zakresu tematycznego poprzez wypełnienie anonimowej

ankiety.

.

Certyfikat **ICVC/TPD 20009.18** potwierdza nabycie przez uczestnika szkolenia wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych właściwych dla obszaru: TRENER PERSONALNY Z ELEMENTAMI DIETETYKI

Usługa prowadzona jest w trybie godzin zegarowych - ewentualne przerwy wliczone są do czasu trwania szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 448,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 448,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	124,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	124,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują ubezpieczenie oraz skrypt.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie przeznaczone dla osób pełnoletnich, które ukończyły 18 lat.

W przypadku uczestników z dofinansowaniem do szkolenia, warunki uczestnictwa są określone w Regulaminie rekrutacji i uczestnictwa w projekcie u Operatora Projektu, u którego będą składane dokumenty rekrutacyjne.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT:

Dofinansowanie co najmniej w 70% - zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722 ze zm.).

Cena Usługi Rozwojowej zawiera koszt egzaminu (koszt walidacji i certyfikacji).

Usługa prowadzona jest w trybie godzin zegarowych - ewentualne przerwy wliczone są do czasu trwania szkolenia.

Adres

Mielec

39-300 Mielec

woj. podkarpackie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Miejsce szkolenia jest wyposażone w odpowiedni sprzęt, adekwatny do tego typu szkoleń

Kontakt



Elżbieta Kruczek

E-mail elzbieta@pau.edu.pl

Telefon (+48) 794 773 599