



MY WAY EUROPE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Medilates Pilates MAT I z Barbarą Diduszko i Aleksandrą Mikułą warsztaty z elementami kompetencji zielonych i świadomości proekologicznej (kwalifikacje).

Numer usługi 2026/01/19/171712/3268448

📍 Gliwice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 19.02.2026 do 20.02.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób które chcą zdobyć umiejętności w zakresie pilates MAT I, zrównoważonego rozwoju, zielonych kompetencji oraz proekologicznych zasady w tym świadomego zarządzania zasobami w miejscu pracy jakim jakim jest studio pilates.

Skierowane jest do osób indywidualnych, które zamierzają rozpocząć drogę zawodową w pilatesie (bez doświadczenia), jak i osób posiadających podstawową wiedzę w tym zakresie i chcą ugruntować i pogłębić swoje kompetencje.

Szkolenie jest dla osób, które chcą wdrażać zielone kompetencje w organizacji pracy instruktora (m.in. GOZ, ograniczanie odpadów i zużycia zasobów, zasobooszczędność) oraz stosować rozwiązania cyfrowe w ochronie prywatności bezpieczeństwie danych klientów.

- osoby, które ukończyły 18 rok życia

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

- studenci bądź absolwenci kierunków sportowych/fizjoterapeutycznych/medycznych

-instruktorzy Pilates, chcących poszerzyć kwalifikacje o MAT I

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

14

Data zakończenia rekrutacji

17-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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 Pilates MAT I to podstawowy poziom kursu i pierwszy etap szkolenia instruktorskiego. Celem usługi jest zdobycie fundamentów metody Pilates oraz zielonych kompetencji zawodowych, umożliwiających projektowanie i prowadzenie niskoemisyjnych, zasobooszczędnych usług treningowych. Po szkoleniu uczestnik dobiera i modyfikuje ćwiczenia do potrzeb klientów oraz organizuje zajęcia zgodnie z zasadami zielonej gospodarki, GOZ, efektywności energetycznej oraz rozwiązań organizacyjnych i cyfrowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje koncepcję Gospodarki o Obiegu Zamkniętym (GOZ) oraz zrównoważonego rozwoju w odniesieniu do funkcjonowania studia Pilates.	Wyjaśnia czym jest gospodarka obiegu zamkniętego (GOZ)	Test teoretyczny
	Wymienia jakie dokumenty regulują GOZ na poziomie Unii Europejskiej i w Polsce	Test teoretyczny
	Wymienia typowe obowiązki sektora małych i średnich przedsiębiorstw (MŚP) w zakresie gospodarką obiegu zamkniętego	Test teoretyczny
	Wymienia obowiązki przedsiębiorcy wpisujące się w GOZ	Analiza dowodów i deklaracji
	Omawia koncepcję zrównoważonego rozwoju i społecznej odpowiedzialności biznesu	Analiza dowodów i deklaracji
	Potrafi wskazać praktyczne zastosowanie zasad zielonej gospodarki, GOZ, efektywności energetycznej w działalności trenera	Analiza dowodów i deklaracji
	Rozróżnia proekologiczne produkty i akcesoria treningowe.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wdraża zasady GOZ w praktyce w studio Pilates.	Ogranicza ilość wykorzystywanych materiałów, energii i wody do niezbędnego minimum, bez obniżania jakości usług.	Analiza dowodów i deklaracji
	Stosuje zasady GOZ w zakresie odpadów.	Analiza dowodów i deklaracji
Projektuje i przeprowadza trening Pilates z uwzględnieniem zasobooszczędności i zrównoważonego rozwoju	Opracowuje konspekt zajęć Pilates z uwzględnieniem ograniczenia zużycia zasobów.	Analiza dowodów i deklaracji
	Prowadzi zajęcia pilates z uwzględnieniem zasad GOZ oraz zielonych modeli pracy	Analiza dowodów i deklaracji
Zna kluczowe zasady Gospodarki o Obiegu Zamkniętym (GOZ) w zakresie studia pilates	Identyfikuje podstawowe zasady Gospodarki o Obiegu Zamkniętym (GOZ), takie jak redukcja zużycia zasobów, ponowne użycie, naprawa, recykling oraz wydłużanie cyklu życia produktów.	Test teoretyczny
Charakteryzuje zrównoważone standardy organizacji zajęć w studio Pilates (GOZ, odpady, materiały, energia, woda)	Wskazuje działania ograniczające odpady i zużycie zasobów podczas prowadzenia zajęć	Analiza dowodów i deklaracji
	Wskazuje rozwiązania zgodne z GOZ możliwe do wdrożenia w studiu Pilates	Analiza dowodów i deklaracji
Charakteryzuje zasady ochrony danych w pracy instruktora	Klasyfikuje dane klienta (zwykle, wrażliwe) i określa zasady ich zabezpieczania zgodnie z RODO (zgody, minimalizacja dostępu)	Analiza dowodów i deklaracji
Wymienia procedury PRT (Protokoły Technologiczne) niezbędne do cyfrowej ochrony danych klienta.	Opisuje kroki niezbędne do spełnienia wymogów RODO (szyfrowanie, archiwizacja).	Analiza dowodów i deklaracji
	Dobiera i stosuje narzędzia cyfrowe do prowadzenia dokumentacji studia pilates (np. formularze zgód, zapisy na zajęcia, dokumentacja klienta) w sposób ograniczający zużycie papieru i zgodny z zasadami ochrony danych.	Analiza dowodów i deklaracji
Organizuje miejsce pracy zgodnie z zasadami segregacji odpadów i zasobooszczędności, uwzględniając ograniczenie materiałów jednorazowych oraz racjonalne wykorzystanie akcesoriów treningowych.	Wskazuje praktyczne sposoby ograniczania zużycia zasobów (energia, woda, materiały) w codziennym funkcjonowaniu studia pilates i podczas prowadzenia zajęć.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Archiwizuje dane zgodnie z wymogami PRT	Opisuje kroki niezbędne do bezpiecznego, cyfrowego zarządzania dokumentacją klienta w studio Pilates (PRT 4.5.3), w tym dokumentacją dotyczącą udziału w zajęciach, zgód, wywiadu zdrowotnego oraz przebiegu treningu	Analiza dowodów i deklaracji
	Wskazuje i opisuje sposób wykorzystania narzędzi cyfrowych służących do zarządzania klientami lub dokumentacją uwzględniając zasady bezpieczeństwa danych osobowych oraz ograniczania zużycia zasobów.	Analiza dowodów i deklaracji
Zna zasady zarządzania danymi w studio Pilates zgodnie z RODO oraz z uwzględnieniem zasad zasoboszczędności	Ocenia, jakie dane są naprawdę potrzebne do prowadzenia studia, jest świadomy zasady minimalizacji danych.	Analiza dowodów i deklaracji
	Wskazuje rozwiązania organizacyjne i cyfrowe, dzięki którym dokumentacja w studio Pilates jest bezpieczna (zgodna z RODO) i oszczędna w zasobach (mniej papieru, mniej miejsca, mniejsze zużycie materiałów).	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje w praktyce i komunikuje klientom zasady odpowiedzialnego korzystania z usług treningowych, zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju.	Opracowuje prosty, praktyczny materiał do wykorzystania w studio pilates (np. zasady segregacji odpadów, sposoby minimalizacji zużycia wody i energii, zasady użytkowania i konserwacji sprzętu, przykłady działań zgodnych z GOZ.)	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 5. Czy dokument jest certyfikatem, dla którego wypracowano system walidacji i certyfikowania efektów uczenia się na poziomie międzynarodowym?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów

uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa

Program

Szkolenie ma na celu przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia podstawowych lekcji Pilates opartych na pracy na macie bez sprzętu. Obejmuje naukę bezpiecznej i efektywnej pracy, modyfikowanie ćwiczeń dla różnych grup klientów oraz budowanie zajęć grupowych i indywidualnych.

Podczas szkolenia przekazywana jest wiedza z zakresu metod pracy Pilates, obejmująca aspekty teoretyczne i praktyczne, z uwzględnieniem zielonych kompetencji oraz w nawiązaniu do Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego na lata 2019-2030.

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

1. Wykaz zielonych umiejętności, które nabędzie uczestnik na podstawie wykazu przykładowych zielonych umiejętności opracowanych przez KE w ramach klasyfikacji ESCO:

- identyfikowanie rodzajów odpadów powstających w studio pilates oraz naukę segregacji i recyklingu,
- stosowanie zasad recyklingu i segregacji odpadów podczas wykonywania treningu pilates,
- optymalizacja zużycia energii elektrycznej, ogrzewania oraz wody podczas wykonywania treningu pilates,
- budowanie świadomości ekologicznej wśród klientów i promowanie działań proekologicznych.

2. Zakres tematyczny usługi rozwojowej wynika z Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego na lata 2019-2030:

- PRT 3.3 Technologie gospodarowania odpadami
- PRT 4.5.3 Technologie bezpieczeństwa informacji
- PRT 4.5.1 Technologie ochrony prywatności danych

Podczas szkolenia zostaną omówione zagadnienia związane z:

- ochroną środowiska, prawidłowego gospodarowania odpadami w studio pilates, zrównoważonego rozwoju zgodnie z PRT 3.3,
- zastosowaniem nowoczesnych narzędzi i AI w ochronie prywatności i bezpieczeństwie danych, obowiązki administratora danych osobowych w studio pilates, w tym formularze zgody, bezpiecznej archiwizacji, szyfrowania, kontroli dostępu, oraz przepisów RODO, zgodnie z PRT 4.5.1. oraz PRT 4.5.3

3. Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji zawodowej:

instruktor pilates z elementami zrównoważonego rozwoju

DZIEŃ 1

08:00–10:00 | Otwarcie szkolenia: Podstawy metody Pilates, GOZ i świadome zarządzanie zasobami w studio pilates (teoria)

- Wprowadzenie do metody Pilates w duchu zrównoważonego rozwoju, historia Josepha Pilatesa
- Gospodarka Obiegu Zamkniętego (GOZ) w praktyce studia pilates
- Wdrażanie zasad zaskobooszczędności i zrównoważonego rozwoju (Less Waste) w pracy instruktora
- Segregacja odpadów i odpowiedzialne gospodarowanie materiałami
- Less Waste – jak ograniczać ilość odpadów w codziennym funkcjonowaniu studia
- Efektywne zarządzanie mediami- ograniczanie zużycia zasobów (woda, energia, sprzęt, materiały eksploatacyjne)
- Świadoma zgoda i wywiad z klientem w formie cyfrowej

10:00–10:30 | Technologie Cyberbezpieczeństwa i Ochrona Danych (teoria)

- Wdrażanie systemów przechowywania danych wykorzystujących szyfrowanie danych w spoczynku i w trakcie transmisji tzw. szyfrowanie asymetryczne.
- Zastosowanie zasady ograniczonego i kontrolowanego dostępu do danych klienta „Zero-Trust.

- Wdrożenie bezpiecznego cyfrowego systemu dokumentacji klienta z szyfrowaniem danych i kontrolą dostępu - archiwizacja cyfrowa i zaszyfrowany CRM.
- Obowiązki administratora danych osobowych.

10:30–12:30 | Podstawy prowadzenia zajęć pilates - anatomia i filozofia metody pilates w oparciu GOZ w doborze ćwiczeń (teoria)

- Elementy anatomii. Klasyfikacja sprzętu w studio pilates.
- Klasyfikacja sprzętu pod kątem GOZ: analiza opakowań, certyfikatów i wpływu na środowisko (trwałość jako zasobooszczędność).
- Projektowanie zajęć ograniczających zużycie zasobów

12:30–13:00 | Potrzeby współczesnego klienta- wywiad i cyfryzacja dokumentacji.

- Wywiad z klientem- przepisy prawne w zakresie przetwarzania danych osobowych.
- Wdrażanie cyfrowych narzędzi w ochronie prywatności i bezpieczeństwa danych (PRT)

13:00–13:15 | Przerwa

13:15–16:15 | Planowanie zielonych zajęć pilates z uwzględnieniem GOZ i zielonych umiejętności

- Planowanie lekcji pilates. Nauka prawidłowej techniki. Ćwiczenia i ich modyfikacja.
- Optymalizacja zużycia sprzętu (zasobooszczędność)
- Zasady zielonego stanowiska

Dzień 2

08:00–09:00 | Innowacyjne technologie gospodarowania odpadami (teoria)

- PRT 3.3. / GOZ: Innowacyjne technologie prewencji, recyklingu, odzysku oraz bezpiecznego unieszkodliwiania odpadów w studio pilates.
- Cyfrowe systemy monitorowania i raportowania efektywności GOZ.

09:00-10:00 | Przygotowanie stanowiska pracy i urządzeń - wdrożenie Less Waste (praktyka)

- Finalna konfiguracja stanowiska pracy PRT/GOZ i wdrożenie cyfrowych list kontrolnych (zamiast papierowych).
- Minimalizacja zużycia materiałów jednorazowych i stosowanie ekologicznych środków dezynfekujących.

10:00-12:00 |

Omówienie i nauka poprawnych pozycji w Pilates w zgodzie z zasadami zrównoważonego rozwoju.

- Wskazania i przeciwwskazania do metody pilates.
- Ekologiczne aspekty zajęć pilates: wybór materiałów naturalnych i biodegradowalnych.

12:00-13:00 | Powtórzenie i udoskonalenie sekwencji lekcji Pilates

- Utrwalenie techniki (sposoby oddychania, zasady metody Pilates). Ciągła kontrola przestrzegania procedur zasobooszczędności.
- Rejestracja i zaszyfrowanie dokumentacji według PRT.

13:00-13:15 | Przerwa

13:15-14:00 | Praktyka - masterklass -Praktyka ruchowa jako narzędzie wdrażania zielonych modeli pracy

- Praktyczne wskazówki: ćwiczenia mobilizujące i stretchingowe. Kontrola oszczędności zasobów podczas zajęć.
- Uzasadnienie wyboru zajęć pilates z perspektywy ECO i zielonej gospodarki.

14:00-15:15 | Warsztaty: samodzielne zaprojektowanie i przeprowadzenie zajęć pilates z wdrożeniem zielonych modeli pracy oraz innowacyjnych technologii w studiu pilates

- planowanie i prowadzenie zajęć Pilates tak, aby ograniczać zużycie energii, oszczędzać wodę, minimalizować ilość odpadów, prowadzić cyfrową dokumentację, chronić dane osobowe klientów (zasobooszczędność), organizacja segregacji, przy jednoczesnej redukcji jednorazowych produktów,
- Konfiguracja systemów do zarządzania salonem w standardzie PRT 3.3.
- świadome kształtowanie postaw proekologicznych klientów.
- Ocena zgodności działań z kierunkami rozwoju regionalnego w odniesieniu do PRT WSL 2019–2030 i RSI WSL 2030,

15:15–16:15 | Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Podstawy metody Pilates, GOZ i świadome zarządzanie zasobami w studio pilates (teoria)	Aleksandra Mikuła	19-02-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 14 Technologie Cyberbezpieczeństwa i Ochrona Danych (teoria)	Aleksandra Mikuła	19-02-2026	10:00	10:30	00:30
3 z 14 Podstawy prowadzenia zajęć pilates - anatomia i filozofia metody pilates w oparciu GOZ w doborze ćwiczeń (teoria)	Aleksandra Mikuła	19-02-2026	10:30	12:30	02:00
4 z 14 Potrzeby współczesnego klienta- wywiad i cyfryzacja dokumentacji.	Aleksandra Mikuła	19-02-2026	12:30	13:00	00:30
5 z 14 Przerwa	Aleksandra Mikuła	19-02-2026	13:00	13:15	00:15
6 z 14 Planowanie zielonych zajęć pilates z uwzględnieniem GOZ i zielonych umiejętności	Aleksandra Mikuła	19-02-2026	13:15	16:15	03:00
7 z 14 Innowacyjne technologie gospodarowania odpadami (teoria)	Aleksandra Mikuła	20-02-2026	08:00	09:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 14 Przygotowanie stanowiska pracy i urządzeń - wdrożenie Less Waste (praktyka)	Aleksandra Mikuła	20-02-2026	09:00	10:00	01:00
9 z 14 Omówienie i nauka poprawnych pozycji w Pilates zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju.	Aleksandra Mikuła	20-02-2026	10:00	12:00	02:00
10 z 14 Powtórzenie i udoskonalenie sekwencji lekcji Pilates	Aleksandra Mikuła	20-02-2026	12:00	13:00	01:00
11 z 14 Przerwa	Aleksandra Mikuła	20-02-2026	13:00	13:15	00:15
12 z 14 Praktyka - masterklass Praktyka ruchowa jako narzędzie wdrażania zielonych modeli pracy	Aleksandra Mikuła	20-02-2026	13:15	14:00	00:45
13 z 14 Warsztaty: samodzielne zaprojektowanie i przeprowadzenie zajęć pilates z wdrożeniem zielonych modeli pracy	Aleksandra Mikuła	20-02-2026	14:00	15:15	01:15
14 z 14 Walidacja	-	20-02-2026	15:15	16:15	01:00

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	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Mikuła

Instruktor fitness, instruktor pilates, instruktor jogi, trener personalny

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały będą przekazane uczestnikom w wersji cyfrowej.

Informacje dodatkowe

Usługa zwolniona z VAT na podstawie §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013r. w sprawie zwolnień podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U.2013 poz. 1722 z późniejszymi zmianami)

Adres

pl. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/1a
44-100 Gliwice
woj. śląskie

Zajęcia realizowane są na renomowanych, profesjonalnych sprzętach marki Balanced Body, uznawanych za światowy standard w pracy metodą Pilates, co gwarantuje najwyższą jakość nauki i bezpieczeństwo treningu

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



KATARZYNA WIŚNIEWSKA

E-mail dzial.prawny@interia.eu

Telefon (+48) 502 268 614