



ŁĘTOWSKI
CONSULTING

Szkolenia,
Doradztwo, Rozwój
Mateusz Łętowski

★★★★★ 4,8 / 5

1 507 ocen

Szkolenie: Zielone i cyfrowe kompetencje w prowadzeniu studia EMS - energooszczędne technologie treningowe, cyfrowe zarządzanie usługą i zrównoważony model biznesowy

Numer usługi 2026/03/06/12176/3386739

📍 Tarnowskie Góry / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 22.05.2026 do 24.05.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

178,57 PLN brutto/h

178,57 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane do osób zainteresowanych zdobyciem umiejętności w zakresie zielonej transformacji w działalności usługowej, efektywnego gospodarowania energią i zasobami oraz wykorzystania technologii cyfrowych wspierających organizację i świadczenie nowoczesnych usług. Program adresowany jest w szczególności do osób planujących rozwój zawodowy w obszarze nowoczesnych usług fitness i wellness, które chcą rozwijać kompetencje związane z wykorzystaniem technologii EMS oraz organizacją pracy studia EMS w modelu energooszczędnym, zasobooszczędnym i opartym na rozwiązaniach cyfrowych.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

15-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

28

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 przygotowuje uczestnika do wykorzystywania zielonych i cyfrowych rozwiązań w działalności usługowej. Rozwija umiejętności w zakresie identyfikacji wpływu działalności na środowisko, analizy zużycia energii i zasobów oraz projektowania działań ograniczających ślad środowiskowy usług treningowych i infrastruktury studia EMS. Uczestnik rozwija umiejętność wykorzystywania technologii cyfrowych do zarządzania usługą i optymalizacji pracy urządzeń na przykładzie technologii EMS.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|---|-------------------------------------|
| Uczestnik wyjaśnia podstawowe zasady zielonej transformacji usług oraz efektywnego gospodarowania energią i zasobami | Uczestnik poprawnie identyfikuje min. 75% przykładów działań ograniczających zużycie energii i zasobów w działalności usługowej | Test teoretyczny |
| Uczestnik definiuje zasady działania technologii EMS oraz jej zastosowanie w usługach zdrowotnych i treningowych | Uczestnik poprawnie opisuje mechanizm działania EMS oraz wskazuje podstawowe obszary zastosowania technologii | Test teoretyczny |
| Uczestnik obsługuje urządzenia EMS i dobiera podstawowe parametry treningu | Uczestnik prawidłowo przygotowuje urządzenie do pracy i dobiera podstawowe parametry treningu dla przykładowej osoby | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik stosuje zasady bezpieczeństwa i kwalifikacji klienta do treningu EMS | Uczestnik poprawnie wskazuje przeciwwskazania oraz przeprowadza podstawową kwalifikację klienta | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik wykorzystuje technologie cyfrowe do zarządzania treningiem EMS i monitorowania parametrów | Uczestnik konfiguruje podstawowe ustawienia programu treningowego i interpretuje podstawowe dane treningowe | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik organizuje pracę studia EMS w sposób energooszczędny i zasobooszczędny | Uczestnik wskazuje działania optymalizujące wykorzystanie energii, sprzętu i czasu pracy urządzeń | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik identyfikuje obszary zużycia energii i zasobów w działalności studia EMS. | Uczestnik wskazuje co najmniej 3 obszary działalności studia EMS generujące zużycie energii lub zasobów. | Test teoretyczny |
| Uczestnik identyfikuje działania ograniczające wpływ środowiskowy usług treningowych. | Uczestnik wskazuje co najmniej 2 działania zmniejszające zużycie energii lub zasobów w działalności studia EMS. | Test teoretyczny |

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|---|--|
| <p>Uczestnik stosuje zasady odpowiedzialnego i zrównoważonego świadczenia usług treningowych EMS w pracy z klientem oraz w organizacji pracy studia.</p> | <p>Uczestnik w analizie scenariusza treningowego wskazuje działania ograniczające zużycie energii i zasobów (np. optymalizacja czasu pracy urządzeń EMS, planowanie sesji treningowych, ograniczenie wykorzystania infrastruktury). Uczestnik proponuje co najmniej dwa rozwiązania wspierające zrównoważony model funkcjonowania studia EMS.</p> | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> |

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Moduł 1: Zielona gospodarka w branży usług zdrowotnych i fitness

- transformacja energetyczna sektora usług
- wpływ branży fitness na środowisko
- analiza zużycia energii w tradycyjnych siłowniach
- EMS jako technologia niskoemisyjna
- skrócony czas treningu a redukcja zużycia energii
- mikro-studio EMS jako model ograniczający zużycie infrastruktury
- rola profilaktyki zdrowotnej w zielonej gospodarce
- identyfikacja głównych źródeł zużycia energii i zasobów w działalności studia fitness
- analiza wpływu infrastruktury treningowej na środowisko (energia, woda, sprzęt)
- wprowadzenie do wskaźników środowiskowych w usługach (np. zużycie energii na godzinę pracy urządzenia)

Moduł 2: Technologia EMS jako przykład zielonej innowacji w sporcie i rehabilitacji

- historia elektrostymulacji
- EMS w rehabilitacji i treningu funkcjonalnym
- EMS jako technologia wysokiej efektywności energetycznej
- porównanie śladu energetycznego:
- klasyczna siłownia
- trening EMS
- redukcja przeciążeń organizmu
- wpływ EMS na ograniczenie farmakoterapii
- analiza efektywności energetycznej technologii EMS w porównaniu z tradycyjnymi formami treningu
- identyfikacja elementów technologii EMS ograniczających zużycie energii i zasobów
- ocena wpływu technologii EMS na redukcję wykorzystania infrastruktury sportowej

Moduł 3: Efektywność energetyczna i zasobooszczędność w studio EMS

- zużycie energii przez urządzenia EMS
- optymalizacja czasu pracy urządzeń
- zarządzanie zużyciem energii w studio
- energooszczędna infrastruktura studia
- optymalizacja grafiku treningów
- planowanie pracy urządzeń
- identyfikacja działań ograniczających zużycie energii w działalności studia EMS
- analiza możliwości redukcji zużycia zasobów poprzez optymalizację pracy urządzeń
- wprowadzenie do prostych wskaźników efektywności energetycznej usług treningowych

Moduł 4: Cyfrowe systemy EMS i zarządzanie treningiem

- cyfrowe sterowanie impulsami
- parametry impulsów i ich wpływ na efektywność
- zarządzanie programami treningowymi
- monitorowanie parametrów treningu
- analiza danych treningowych
- personalizacja treningu EMS

Moduł 5: Bezpieczeństwo stosowania EMS

- przeciwwskazania do EMS
- kwalifikacja klienta
- analiza stanu zdrowia
- standardy bezpieczeństwa
- odpowiedzialność usługodawcy

Moduł 6: Fizjologiczne podstawy elektrostymulacji

- mechanizm skurczu mięśni
- aktywacja włókien mięśniowych
- metabolizm mięśni
- wpływ EMS na metabolizm komórkowy
- produkcja energii ATP

Moduł 7: Warsztat praktyczny – trening pasywny EMS

- przygotowanie klienta
- konfiguracja urządzenia
- procedura treningu
- bezpieczeństwo
- optymalizacja czasu sesji
- analiza czasu pracy urządzenia EMS a zużycie energii
- optymalizacja parametrów treningu pod kątem efektywności energetycznej
- planowanie treningów w sposób ograniczający zużycie infrastruktury i zasobów

Moduł 8: Warsztat praktyczny – trening aktywny EMS

- synchronizacja impulsu z ruchem
- trening funkcjonalny EMS
- kontrola intensywności
- adaptacja treningu dla różnych grup klientów

- EMS dla osób starszych

Moduł 9: Regeneracja i metabolizm komórkowy

- produkcja energii ATP
- rola mitochondriów
- wpływ EMS na metabolizm
- regeneracja mięśni
- profilaktyka przeciążeń

Moduł 10: Zrównoważony model biznesowy EMS

- ESG w branży usług zdrowotnych
- minimalizacja śladu środowiskowego działalności
- optymalizacja kosztów energii
- model mikro-studia EMS
- skalowalność usług
- identyfikacja działań ograniczających ślad środowiskowy działalności usługowej
- planowanie modelu biznesowego opartego na efektywnym wykorzystaniu energii i zasobów
- analiza wpływu modelu mikro-studia EMS na ograniczenie zużycia energii w porównaniu z tradycyjną siłownią

Moduł 11: Cyfrowe zarządzanie klientem i konsultacją

- struktura konsultacji zdrowotnej
- cyfrowa dokumentacja klienta
- monitorowanie efektów treningu
- analiza postępów
- długofalowa relacja z klientem
- wykorzystanie narzędzi cyfrowych do monitorowania parametrów pracy urządzeń EMS
- analiza danych treningowych w celu optymalizacji wykorzystania energii i czasu pracy sprzętu
- cyfrowe systemy zarządzania usługą jako narzędzie ograniczania zużycia zasobów

Walidacja odbywa się w ostatnim dniu szkolenia tj. 24.05.2026 r. godzina 17:00-18:00.

Szkolenie prowadzone w godzinach edukacyjnych, w formie zajęć teoretyczno-praktycznych, tzn. Szkolenie w formie zajęć teoretyczno-praktycznych łączy przekazywanie wiedzy teoretycznej z praktycznym jej zastosowaniem. Wykłady na żywo, współdzielenie ekranu, chat, dyskusja.

Uczestnicy zdobywają informacje poprzez wykłady i prezentacje, a następnie wykorzystują je w praktyce podczas warsztatów i ćwiczeń w ramach każdego modułu szkolenia, gdzie ten zapis został zastosowany.

ROZDZIELNOŚĆ OSOBOWA WALIDACJI: Rozdzielność szkolenia od walidacji - rozdzielność osobowa. Osoba szkoląca nie ocenia wiedzy i umiejętności swoich kursantów w zakresie, w którym nauczała. Kończącą walidację prowadzi odrębna osoba.

Podczas szkolenia przeprowadzone zostaną pre-testy oraz post-testy wiedzy, egzamin końcowy.

W ramach szkolenia jest 28 godzin edukacyjnych (harmonogram na 21 godziny zegarowe) na co składa się:

- 14 godz. edukacyjnych zajęć teoretycznych
- 10 godz. edukacyjnych zajęć praktycznych.
- 8 przerw po 15 min. - 2 godz. edukacyjne 30 min. (wliczają się w usługę)
- walidacja - 1 godz. edukacyjna i 15 min.

Program spełnia zakres technologii PRT z obszaru technologii informacyjnych i telekomunikacyjnych oraz technologii ochrony środowiska.

Szkolenie zgodne z koncepcją zielonych kwalifikacji - prowadzi do nabycia umiejętności bezpośrednio wspierających transformację usług w kierunku zrównoważonego rozwoju, ograniczania zużycia energii i zasobów oraz zwiększania efektywności energetycznej działalności usługowej. Program obejmuje wykorzystanie energooszczędnych technologii treningowych, optymalizację wykorzystania urządzeń oraz organizację usług w modelu niskoemisyjnym i zasobooszczędnym.

Szkolenie jest zgodne zakresem Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego, w szczególności w obszarach związanych z:

- zrównoważonym rozwojem i zieloną gospodarką – poprzez rozwój kompetencji w zakresie efektywnego gospodarowania energią i zasobami w działalności usługowej oraz wdrażanie energooszczędnych rozwiązań technologicznych w usługach zdrowotnych i

treningowych

- cyfryzacją procesów analitycznych i decyzyjnych – poprzez wykorzystanie cyfrowych systemów sterowania urządzeniami EMS, monitorowania parametrów treningowych oraz analizy danych wspierających personalizację usług i podejmowanie decyzji operacyjnych
- podnoszeniem efektywności procesów organizacyjnych i produkcyjnych – poprzez optymalizację organizacji usług, lepsze wykorzystanie zasobów oraz wdrażanie rozwiązań zwiększających efektywność energetyczną i operacyjną działalności.

Zakres merytoryczny szkolenia obejmujący wykorzystanie technologii cyfrowych w zarządzaniu usługami, monitorowanie parametrów operacyjnych oraz organizację pracy w modelu energooszczędnym i zasobooszczędnym wspiera wdrażanie innowacyjnych i zrównoważonych rozwiązań w przedsiębiorstwach, co spełnia wymogi zgodności z zakresem Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego.

Program szkolenia rozwija kompetencje umożliwiające ograniczanie zużycia energii i zasobów w działalności usługowej oraz wdrażanie energooszczędnych technologii treningowych, co bezpośrednio wspiera transformację sektora usług w kierunku gospodarki niskoemisyjnej.

Wynik walidacji przekazywany jest uczestnikowi w dniu jej przeprowadzenia, tj. w ostatnim dniu realizacji usługi. Certyfikat potwierdzający uzyskanie kompetencji wystawiany i nadawany jest w terminie do 3 dni roboczych od dnia zakończenia szkolenia. Łączny przewidywany czas doręczenia certyfikatu uczestnikowi wynosi od 4 do 7 dni roboczych od dnia zakończenia szkolenia, przy czym termin doręczenia uzależniony jest od czasu realizacji usługi przez operatora pocztowego.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 20

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 20 Moduł 1: Zielona gospodarka w branży usług zdrowotnych i fitness. Zajęcia teoretyczno-praktyczne. Pre-test | Aleksandra Węgiel | 22-05-2026 | 17:00 | 19:00 | 02:00 |
| 2 z 20 Przerwa | Aleksandra Węgiel | 22-05-2026 | 19:00 | 19:15 | 00:15 |
| 3 z 20 Moduł 2: Technologia EMS jako przykład zielonej innowacji w sporcie i rehabilitacji. Zajęcia teoretyczno-praktyczne. | Aleksandra Węgiel | 22-05-2026 | 19:15 | 21:00 | 01:45 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 4 z 20 Moduł 3: Efektywność energetyczna i zasobooszczędność w studio EMS. Zajęcia teoretyczno-praktyczne. | Aleksandra Węgiel | 23-05-2026 | 09:00 | 11:00 | 02:00 |
| 5 z 20 Przerwa | Aleksandra Węgiel | 23-05-2026 | 11:00 | 11:15 | 00:15 |
| 6 z 20 Moduł 4: Cyfrowe systemy EMS i zarządzanie treningiem. Zajęcia teoretyczno-praktyczne. | Aleksandra Węgiel | 23-05-2026 | 11:15 | 13:00 | 01:45 |
| 7 z 20 Przerwa | Aleksandra Węgiel | 23-05-2026 | 13:00 | 13:15 | 00:15 |
| 8 z 20 Moduł 5: Bezpieczeństwo stosowania EMS. Zajęcia teoretyczno-praktyczne. | Aleksandra Węgiel | 23-05-2026 | 13:15 | 15:00 | 01:45 |
| 9 z 20 Przerwa | Aleksandra Węgiel | 23-05-2026 | 15:00 | 15:15 | 00:15 |
| 10 z 20 Moduł 6: Fizjologiczne podstawy elektrostymulacji. Zajęcia teoretyczno-praktyczne. | Aleksandra Węgiel | 23-05-2026 | 15:15 | 17:00 | 01:45 |
| 11 z 20 Moduł 7: Warsztat praktyczny – trening pasywny EMS. Zajęcia teoretyczno-praktyczne. | Aleksandra Węgiel | 24-05-2026 | 09:00 | 11:00 | 02:00 |
| 12 z 20 Przerwa | Aleksandra Węgiel | 24-05-2026 | 11:00 | 11:15 | 00:15 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 13 z 20 Moduł 8: Warsztat praktyczny – trening aktywny EMS. Zajęcia teoretyczno-praktyczne. | Aleksandra Węgiel | 24-05-2026 | 11:15 | 13:00 | 01:45 |
| 14 z 20 Przerwa | Aleksandra Węgiel | 24-05-2026 | 13:00 | 13:15 | 00:15 |
| 15 z 20 Moduł 9: Regeneracja i metabolizm komórkowy. Zajęcia teoretyczno-praktyczne. | Aleksandra Węgiel | 24-05-2026 | 13:15 | 14:00 | 00:45 |
| 16 z 20 Moduł 10: Zrównoważony model biznesowy EMS. Zajęcia teoretyczno-praktyczne | Aleksandra Węgiel | 24-05-2026 | 14:00 | 15:00 | 01:00 |
| 17 z 20 Przerwa | Aleksandra Węgiel | 24-05-2026 | 15:00 | 15:15 | 00:15 |
| 18 z 20 Moduł 11: Cyfrowe zarządzanie klientem i konsultacją. Zajęcia teoretyczno-praktyczne | Aleksandra Węgiel | 24-05-2026 | 15:15 | 16:45 | 01:30 |
| 19 z 20 Przerwa | Aleksandra Węgiel | 24-05-2026 | 16:45 | 17:00 | 00:15 |
| 20 z 20 Walidacja (17:00-17:30 obserwacja w warunkach symulowanych; 17:30 -18:00 test teoretyczny) | - | 24-05-2026 | 17:00 | 18:00 | 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 | 178,57 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 178,57 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Węgiel

Trener kompetencji praktycznych w obszarze usług zdrowotno-beauty, edukator oraz doradca z 14-letnim doświadczeniem w branży usługowej w sektorze Beauty, kosmetologii oraz fizjoterapii. W swojej pracy współpracuje z osobami rozwijającymi działalność w branży beauty, specjalistami usług zdrowotnych oraz przedsiębiorcami prowadzącymi lub rozpoczynającymi działalność w sektorze usług prozdrowotnych i kosmetologicznych.

Licencjonowany masażysta oraz licencjonowany kosmetolog z elementami fizjoterapii. Specjalizuje się w obszarach: terapii manualnej, masażu, kosmetologii, elektrostymulacji mięśni (EMS) oraz wykorzystania nowoczesnych technologii w usługach zdrowotno-beauty. W swojej działalności kładzie nacisk na rozwój nowoczesnych, efektywnych i zrównoważonych modeli świadczenia usług, uwzględniających rozwiązania cyfrowe oraz trendy zielonej transformacji w branży wellness i beauty.

Od co najmniej 5 lat prowadzi szkolenia, warsztaty i zajęcia praktyczne dla osób rozwijających kompetencje w branży beauty, zdrowia i wellness. W tym czasie zrealizowała ponad 300 godzin szkoleniowych z zakresu masażu, kosmetologii, technologii EMS oraz wykorzystania nowoczesnych urządzeń i rozwiązań cyfrowych w usługach prozdrowotnych.

Od trzech lat aktywnie działa jako dystrybutor nowoczesnych urządzeń do treningów EMS oraz technologii Motion, łącząc wiedzę praktyczną z doświadczeniem biznesowym i technologicznym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Opracowania własne trenera, prezentacja, skrypty szkoleniowe.

Informacje dodatkowe

Dla uczestników z dofinansowaniem min. 70% kwoty szkolenia (minimum dofinansowania 3500,00 zł = 70% kwoty 5000,00 zł netto) - stawka „zw” – „§ 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. - cena 5000,00 netto.

W przypadku uczestników z dofinansowaniem poniżej 70% kwoty szkolenia (poniżej dofinansowania 3500,00 zł = 70% kwoty 5000,00 zł netto) stawka VAT 23% - cena 6150,00 zł brutto

Potwierdzeniem deklaracji zawartych w fiskach złożonych w naborach przeprowadzonych przez Operatorów w okresie do 30.03.2026 r., że usługa będzie prowadzić do uzyskania kwalifikacji, będzie obowiązywała archiwalna wersja karty - wersja 2.

Adres

ul. Torowa 49
42-600 Tarnowskie Góry
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MAJA BATKO

E-mail majabatko@letowskiconsulting.pl

Telefon (+48) 517 921 652