Możliwość dofinansowania

Kurs Trenuj Świadomie I - Kompleksowe podejście do ćwiczeń, które łączy anatomię, fizjologię i świadomość ciała.

Numer usługi 2026/03/18/199305/3415760

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
312,50 PLN brutto/h
312,50 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa

SLIMMY JIMMY
Dorota Białkowska

★★★★★ 5,0 / 5

11 ocen

Goczałkowice-Zdrój
Usługa szkoleniowa
stacjonarna
16:00 h
13.06.2026 do 14.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	• Trenerzy personalni, Instruktorzy fitness oraz fizjoterapeuci • Studenci fizjoterapii • Animatorzy wszelkich form ruchowych • Osoby początkujące, które chcą zdobyć wiedzę bezpiecznego trenowania • Osoby zaawansowane, które chcą usystematyzować wiedzę, poprawić technikę i zrozumieć podstawy
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	12-06-2026
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 nauczenia świadomego, holistycznego podejścia do ruchu i ćwiczeń - połączenie anatomii, fizjologii i świadomości ciała dla osiągnięcia zdrowia fizycznego i psychicznego. Kurs jest zakończony egzaminem z

certyfikacją. Przygotowuje do kwalifikacji: Instruktor świadomego treningu – Animator zdrowego trybu życia

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA:Charakteryzuje podstawowe zasady teorii biomechaniki ciała. Definiuje świadomość wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i środowisko	Definiuje pojęcie Taśmy anatomiczne i uzasadnia ich znaczenie w planowaniu treningu	Test teoretyczny
	Wymienia i charakteryzuje kluczowe elementy wpływające na regenerację (sen, odżywianie, aktywny odpoczynek)	Test teoretyczny
WIEDZA:Rozróżnia podstawowe wzorce ruchowe i rolę rozgrzewki. Charakteryzuje podstawy bezpiecznego treningu i biomechaniki ruchu.	Rozróżnia i charakteryzuje wzorce funkcjonalne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje i uzasadnia cel i sekwencję elementów rozgrzewki dynamicznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
UMIEJĘTNOŚCI:Planuje wzorce funkcjonalne z poprawną techniką. Rozróżnia wzorce ruchowe i błędy w wykonywaniu ćwiczeń.	Demonstruje poprawny technicznie wzorzec przysiadu (np. Goblet Squat) z kontrolą głębokości i stabilizacji tułowia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje poprawną technikę stabilizacji podczas wykonywania ćwiczeń. Prawidłowo analizuje błędy i zapobiega kontuzjom	Obserwacja w warunkach symulowanych
UMIEJĘTNOŚCI: Projektuje prosty plan treningowy. Planuje trening dostosowany do indywidualnych możliwości	Dobiera odpowiednie ćwiczenia do każdego z poznanych wzorców ruchowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Planuje i organizuje schemat treningowy (np. FBW) z uwzględnieniem poznanych zmiennych (serie, powtórzenia).	Obserwacja w warunkach symulowanych
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Charakteryzuje świadomą i bezpieczną postawę podczas treningu. Przejawia postawę prozdrowotną i proekologiczną	Kontroluje i monitoruje swoje ciało, adekwatnie informując prowadzącego o odczuciach i potrzebach	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje zasady bezpiecznego korzystania z przestrzeni treningowej i sprzętu (np. dba o porządek i bezpieczeństwo swoje i innych).Postawa promująca aktywny i zrównoważony styl życia.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Organizuje współpracę w grupie i z trenerami. Świadomie planuje decyzje dotyczące stylu życia i aktywności fizycznej	Zadaje precyzyjne pytania do trenera, używając terminologii poznanej na kursie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Współpracuje z innymi uczestnikami podczas wykonywania ćwiczeń grupowych (np. asystując, obserwując, udzielając informacji zwrotnej).	Obserwacja w warunkach symulowanych
WIEDZA: Charakteryzuje metodykę prowadzenia zajęć	Omawia strukturę jednostki treningowej (rozgrzewka, część główna, wyciszenie) z perspektywy prowadzącego.	Test teoretyczny
	Wymienia zasady skutecznego instruktażu (np. ustawienie względem grupy, jasność komunikatu, kolejność: pokaz-omówienie).	Test teoretyczny
WIEDZA: Monitoruje zasady bezpieczeństwa grupy	Wymienia przeciwwskazania zdrowotne do udziału w zajęciach grupowych, o które animator musi zapytać przed startem	Test teoretyczny
DOŚWIADCZENIE: Projektuje plan wykonywania ćwiczeń	Przeprowadza wzorcowy pokaz ćwiczenia (np. martwy ciąg) z jednoczesnym omówieniem kluczowych punktów technicznych dla grupy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
DOŚWIADCZENIE:Organizuje przestrzeń do treningu	Rozstawia sprzęt i wyznacza strefy ćwiczeń w sposób zapewniający bezpieczny dystans między uczestnikami.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera odpowiedni ciężar/przyrząd adekwatny do możliwości wskazanej osoby początkującej (skalowanie trudności).	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: https://my-ps.eu/

Strona internetowa Instytucji Walidującej: https://my-ps.eu/

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Szkolenie prowadzone jest w godzinach zegarowych, w formie stacjonarnej. Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia. Nie jest wymagana żadna wiedza oraz wcześniejsze doświadczenie od uczestnika.Program łączy wiedzę teoretyczną niezbędną dla animatora z intensywną praktyką instruktorską. Łączny czas usługi to 16 godzin zegarowych. Zajęcia teoretyczne 4,5 h, zajęcia praktyczne 11h oraz walidacja na podstawie testu teoretycznego oraz obserwacji 0,5h

1. Zrozumienie anatomii funkcjonalnej:

- Jak działa ciało jako zintegrowany system
- Łańcuchy mięśniowo-powięziowe i ich rola
- Anatomiczne linie (przednia, tylna, boczna, spiralna)

2. Praktyczne umiejętności:

- Prawidłowe wykonywanie podstawowych wzorców ruchowych (przysiad, martwy ciąg, pchanie, ciągnięcie)
- Technika oddechowa
- Ćwiczenia mobilności i stretchingu
- Praca z centrum ciała (core)

3. Świadomość ciała:

- Rozpoznawanie napięć i ich źródeł
- Połączenie emocji z ciałem
- Regulacja układu nerwowego
- Słuchanie sygnałów własnego ciała

4. Budowanie zdrowych nawyków:

- Integracja ruchu w codzienne życie
- Praca od fundamentów (oddech, stabilizacja) do złożonych ruchów
- Znajdowanie własnego stylu treningu

To jest kurs przygotowujący do roli instruktora, w celu zdobycia umiejętności przeprowadzenia treningu w oparciu o wiedzę medyczną, zgodnie z fizjologią i anatomią.

Walidacja

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Blok 1: Moduł 1 (Wprowadzenie i Fundamenty) i Moduł 2 (Rozgrzewka - Teoria i Praktyka)	DOROTA BIAŁKOWSKA	13-06-2026	10:00	13:30	03:30
2 z 7 Przerwa	DOROTA BIAŁKOWSKA	13-06-2026	13:30	14:00	00:30
3 z 7 Blok 2: Moduł 3 (Wzorce Ruchowe cz. 1: Przysiad, Wypad) - Teoria i Intensywna Praktyka	DOROTA BIAŁKOWSKA	13-06-2026	14:00	18:00	04:00
4 z 7 Blok 3: Moduł 4 (Wzorce Ruchowe cz. 2: Hip Hinge, Carry) i Moduł 5 (Wzorce Ruchowe cz. 3: Push, Pull)	DOROTA BIAŁKOWSKA	14-06-2026	10:00	13:00	03:00
5 z 7 Przerwa	DOROTA BIAŁKOWSKA	14-06-2026	13:00	13:30	00:30
6 z 7 Blok 4: Moduł 6 (Planowanie Treningu i Regeneracja) i Powtórzenie Praktyczne	DOROTA BIAŁKOWSKA	14-06-2026	13:30	17:30	04:00
7 z 7 Walidacja (Test praktyczny/Q&A)	-	14-06-2026	17:30	18:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN

Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży

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.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Notatki / skrypt ze szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie stacjonarne. Wymagany jest wygodny strój sportowy oraz obuwie zmienne.

Adres

ul. Szkolna 75/-
43-230 Goczałkowice-Zdrój
woj. śląskie

Kontakt

DOROTA BIAŁKOWSKA

E-mail kursy@slimmy-jimmy.com
Telefon (+48) 781 060 409