



Kurs Trenuj Świadomie II - Regeneracja i Odżywianie

Numer usługi 2026/03/18/199305/3415828

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

SLIMMY JIMMY
Dorota Białkowska

★★★★★ 5,0 / 5

11 ocen

📍 Goczałkowice-Zdrój

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 16:00 h

📅 22.08.2026 do 23.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Grupa docelowa usługi	<ul style="list-style-type: none">• Trenerzy personalni, Instruktorzy fitness oraz fizjoterapeuci• Studenci fizjoterapii• Animatorzy wszelkich form ruchowych• Osoby początkujące, które chcą zdobyć wiedzę o regeneracji i odżywianiu• Osoby zaawansowane, które chcą usystematyzować wiedzę i zrozumieć podstawy
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	21-08-2026
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 samodzielnego tworzenia planu regeneracyjnego i odżywiania, aby wspierać optymalne wyniki treningowe oraz zdrowie. Kurs pomoże uczestnikom zrozumieć, jak odpowiednie nawyki żywieniowe i techniki regeneracyjne wpływają na wydolność, zdrowie i samopoczucie. Uczestnicy nauczą się praktycznych strategii, które

będą mogli wdrożyć, aby osiągnąć lepsze rezultaty i cieszyć się lepszym zdrowiem. Kwalifikacja: Animator psychodietetyki

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Wiedza: Charakteryzuje podstawowe i zaawansowane systemy odżywiania, takie jak oszacowanie zapotrzebowania energetycznego, rotacje węglowodanami, IF, system odżywiania wg. Medycyny Chińskiej. Rozróżnia relacje między sposobem odżywiania a zrównoważonym stylem życia. Analizuje potrzeby żywieniowe i regeneracyjne na podstawie wywiadu i obserwacji danej osoby.</p> <p>Umiejętności: Dobiera odpowiednie suplementy w zależności do zapotrzebowania danego organizmu.</p>	<p>Rozróżnia systemy odżywiania w zależności do stylu życia. Ocenia zapotrzebowanie energetyczne. Zastosowuje odpowiednią strategię żywieniową.</p> <p>W zależności od stylu odżywiania, wyników badań, samopoczucia oraz stylu życia dobiera odpowiednie suplementy.</p>	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
<p>Umiejętności: Posługuje się technikami regeneracyjnymi organizmu. Rozróżnia role regeneracji organizmu oraz jej wpływ na funkcjonowanie psychofizyczne. Prezentuje techniki regeneracyjne, zdrowotne, oddechowe dla uczestnika.</p>	<p>Poprawnie zastosowuje techniki regeneracyjne. Prawidłowo dobiera metody. Opracowuje plan regeneracyjny.</p>	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
<p>Umiejętności: Dostosowuje odżywianie do potrzeb żywieniowych człowieka. Wskazuje znaczenie systemów żywieniowych dla zdrowia i środowiska. Prezentuje plan żywieniowy.</p> <p>Kompetencje społeczne: Uczestnik przejawia postawę prozdrowotną i proekologiczną. Prezentuje prowadzenie dziennika wspierającego zdrowie.</p>	<p>Prawidłowo analizuje indywidualne potrzeby żywieniowe człowieka. Dobiera odpowiednie składniki odżywcze.</p> <p>Wykazuje wiedzę zrównoważonych wyborów w kontekście żywienia i regeneracji. Tworzy dziennik zdrowotny przedstawiający plan żywieniowy i plan regeneracji organizmu.</p>	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Zakres usługi:

1. Rollowanie - Zastosowanie rollera jako narzędzia do pozbycia się bólu, poprawy samopoczucia oraz zapobieganiu kontuzjom
2. Wprowadzenie do zasad świadomego odżywiania – podstawowe systemy żywieniowe i ich zastosowanie.
3. Rola układu pokarmowego w procesach odżywiania i regeneracji.
4. Strategie wspierające prawidłową regenerację organizmu – sen, nawodnienie, techniki relaksacyjne.
5. Suplementacja i jej bezpieczne wykorzystanie w kontekście zdrowego stylu życia.
6. Wpływ świadomego odżywiania na środowisko – zrównoważone wybory konsumenckie.
7. Bodyart - trening zdrowotny
8. Akupresura i ćwiczenia oddechowe
9. Praktyczne ćwiczenia z zakresu analizy potrzeb organizmu i planowania regeneracji.

Zajęcia odbywają się w godzinach zegarowych, przerwy są ujęte w godzinach szkolenia - 1,5 godzina,

7 godzin zajęć jest teoretycznych i 7 godzin jest praktycznych + 30 min walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Blok 1: Moduł 1 Praktyczna Regeneracja - Zastosowanie Rollera i Moduł 2 Fundamenty odżywiania i rola poszczególnych składników odżywczych	DOROTA BIAŁKOWSKA	22-08-2026	10:00	13:30	03:30
2 z 7 Przerwa	DOROTA BIAŁKOWSKA	22-08-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 7 Blok 2: Moduł 3 Suplementacja i Relaks	DOROTA BIAŁKOWSKA	22-08-2026	14:00	18:00	04:00
4 z 7 Blok 3: Moduł 4 Praktyczna regeneracja - ćwiczenia oddechowe i Moduł 5 Układ trawienny i Dieta jako terapia	DOROTA BIAŁKOWSKA	23-08-2026	10:00	13:00	03:00
5 z 7 Przerwa	DOROTA BIAŁKOWSKA	23-08-2026	13:00	13:30	00:30
6 z 7 Blok 4: Metody regeneracji i treningu Bodyart	DOROTA BIAŁKOWSKA	23-08-2026	13:30	17:30	04:00
7 z 7 Walidacja, test	-	23-08-2026	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.

W uzupełnieniu kursu "Trenuj Świadomie" zapraszamy na "Świadome odżywianie, praktyczna regeneracja".

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W miejscu realizacji usługi uczestnicy otrzymają skrypty z prezentacją oraz z miejscem na notatki i długopis. Uczestnicy także zostaną wyposażeni w sprzęt regeneracyjny, który zostanie już własnością uczestnika. Do części praktycznej na sali uczestnicy będą mieli do dyspozycji maty gimnastyczne oraz koce. Jeśli ktoś ma potrzebę większego komfortu można zabrać ze sobą małą poduszkę lub swój własny koc.

Obiad i przerwa kawowa są zapewnione dla uczestników. W razie specjalnych wymagań żywieniowych, prosimy kontaktować się z nami telefonicznie lub mailowo.

Adres

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

W miejscu realizacji usługi uczestnicy otrzymają skrypty z prezentacją oraz z miejscem na notatki i długopis. Uczestnicy także zostaną wyposażeni w sprzęt regeneracyjny, który zostanie już własnością uczestnika. Do części praktycznej na sali uczestnicy będą mieli do dyspozycji maty gimnastyczne oraz koce. Jeśli ktoś ma potrzebę większego komfortu można zabrać ze sobą małą poduszkę lub swój własny koc.

Obiad i przerwa kawowa są zapewnione dla uczestników. W razie specjalnych wymagań żywieniowych, prosimy kontaktować się z nami telefonicznie lub mailowo.

Kontakt



Dorota Białkowska

E-mail d_bialkowska@op.pl

Telefon (+48) 781 060 409