



„Pilates Reformer Basic – Level I - szkolenie z elementami kompetencji zielonych i świadomości proekologicznej (kwalifikacje).”

Numer usługi 2026/03/31/171712/3453535

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
250,00 PLN brutto/h
250,00 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

MY WAY EUROPE

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

6 ocen

📍 Gliwice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 20:00 h

📅 30.05.2026 do 31.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób które chcą poszerzyć swoje umiejętności w zakresie pracy na reformerze, zrównoważonego rozwoju, zielonych kompetencji oraz proekologicznych zasad w tym świadomego zarządzania zasobami w miejscu pracy jakim jakim jest studio pilates oraz wykorzystania technologii organizacyjnych i cyfrowych wspierających zieloną transformację.

Skierowane jest do osób indywidualnych.

- osoby, które ukończyły 18 rok życia

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

- studenci bądź absolwenci kierunków sportowych/fizjoterapeutycznych/medycznych

-pracownicy MŚP

-instruktorów Pilates, chcących poszerzyć kwalifikacje o pracę na reformerze oraz wprowadzić do swojej praktyki elementy zrównoważonego, ekologicznego działania,

-fizjoterapeutów którzy chcą wykorzystywać reformer jako narzędzie wspierające procesy usprawniania i trening funkcjonalny.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

14

Data zakończenia rekrutacji

29-05-2026

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
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 ma na celu przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia zajęć Pilates na sprzęcie jakim jest Reformer w sposób zgodny z zasadami zrównoważonego rozwoju, ekologicznego zarządzania studiem oraz zielonych kompetencji wymaganych we współczesnych usługach prozdrowotnych. Uczestnik uczy się samodzielnie projektować treningi w sposób niskoemisyjny i zasobooszczędny oraz korzystać z technologii organizacyjnych i cyfrowych w pracy trenera, zgodnie z RSI WSL 2030 i PRT 2019–2030.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje zasady zrównoważonego rozwoju, koncepcję Gospodarki oObiegu Zamkniętym (GOZ) i rolę zielonych kompetencji w funkcjonowaniu studia Pilates.	Wyjaśnia czym jest gospodarka obiegu zamkniętego (GOZ)	Test teoretyczny
	Opisuje zastosowanie zielonych kompetencji w pracy instruktora i obsługi studia.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uzasadnia korzyści ekologiczne wprowadzenia proekologicznych praktyk w studio.	Analiza dowodów i deklaracji
	Wymienia jakie dokumenty regulują GOZ na poziomie Unii Europejskiej i w Polsce	Test teoretyczny
Charakteryzuje ekologiczne standardy prowadzenia studia – zarządzanie energią, wodą, materiałami i odpadami.	Wymienia typowe obowiązki sektora małych i średnich przedsiębiorstw (MŚP) w zakresie gospodarką obiegu zamkniętego	Test teoretyczny
	Wymienia metody oszczędzania energii i wody w studio.	Analiza dowodów i deklaracji
	Opisuje sposoby minimalizacji materiałów jednorazowych.	Analiza dowodów i deklaracji
	Charakteryzuje procedury prawidłowej segregacji i recyklingu odpadów.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia rodzaje odpadów w studio Pilates i zna zasady ich segregacji i recyklingu.	Klasyfikuje odpady (plastik, papier, biodegradowalne, zmieszane).	Test teoretyczny
	<p>Wskazuje metody minimalizacji odpadów.</p> <p>Wyjaśnia zasady „reduce – reuse – recycle”.</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
Charakteryzuje ekologiczne zasady higieny i utrzymania sprzętu.	Wymienia ekologiczne środki czystości.	Analiza dowodów i deklaracji
	<p>Opisuje procedury mycia sprzętu zgodnie z zasadami ekologii.</p> <p>Uzasadnia wpływ wyboru środków i częstotliwości czyszczenia na środowisko.</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
Projektuje i organizuje ekologiczne zasady w codziennej pracy instruktora i obsługi studia.	Prawidłowo prowadzi sesję Pilates z zastosowaniem oszczędności energii i wody.	Analiza dowodów i deklaracji
	Minimalizuje użycie materiałów jednorazowych.	Analiza dowodów i deklaracji
Planuje treningi zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju.	Przygotowuje plan treningowy minimalizujący zużycie energii i sprzętu.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uwzględnia cyfryzację (rezerwacje online, e-dokumentacja).	Analiza dowodów i deklaracji
	Dobiera materiały i akcesoria zgodnie z zasadami ekologii.	Analiza dowodów i deklaracji
	<p>Poprawnie wykonuje ćwiczenia z wykorzystaniem oddechu.</p> <p>Wyjaśnia, jak oddech wspiera dobrostan ćwiczących.</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
	Wskazuje rozwiązania cyfrowe i sposób korzystania do zarządzania klientami lub dokumentacją uwzględniając zasady bezpieczeństwa danych osobowych oraz ograniczania zużycia zasobów	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje cyfryzację usług w celu ograniczenia zużycia papieru.	Analizuje korzyści ekologiczne z cyfryzacji dla studia	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji	
Uczestnik promuje ekologiczne zachowania wśród klientów i zespołu.	Instruktor zachęca klientów do działań proekologicznych.	Analiza dowodów i deklaracji	
	Wspiera współpracowników w stosowaniu praktyk proekologicznych.	Analiza dowodów i deklaracji	
	Pokazuje klientom zasady segregacji odpadów w studio pilates.	Analiza dowodów i deklaracji	
Uczestnik współtworzy politykę ekologiczną studia.	Uzasadnia wybór działań dla oszczędności energii, wody i materiałów.	Analiza dowodów i deklaracji	
Uczestnik angażuje zespół w działania proekologiczne.	Organizuje instruktaże dla współpracowników z działań proekologicznych w studio pilates.	Analiza dowodów i deklaracji	
	Monitoruje funkcjonowanie praktyk proekologicznych w studio.	Analiza dowodów i deklaracji	
Uczestnik potrafi świadomie dobierać i użytkować sprzęt Reformer i akcesoria w sposób przyjazny środowisku.	Dobiera odpowiedni sprzęt Reformer i akcesoria ekologiczne.	Analiza dowodów i deklaracji	
	Przygotowuje sprzęt do zajęć, minimalizując zużycie energii i materiałów.	Analiza dowodów i deklaracji	
	Wskazuje zasady konserwacji sprzętu przyjaznej środowisku.	Analiza dowodów i deklaracji	
	Ocenia zużycie energii i wody w studio i wskazuje sposoby jego ograniczenia.	Analiza dowodów i deklaracji	
Charakteryzuje zasady ekologicznego zarządzania zasobami w studio Pilates (energia, woda, środki czystości).	Dobiera ekologiczne środki czystości zgodnie z zasadami BHP i ochrony środowiska.	Analiza dowodów i deklaracji	
	Organizuje i prowadzi zajęcia Pilates zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju.	Przygotowuje plan zajęć uwzględniający zasobooszczędność	Analiza dowodów i deklaracji
	Organizuje i prowadzi zajęcia Pilates zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju.	Prowadzi zajęcia z uwzględnieniem GOZ oraz zielonych modeli pracy	Analiza dowodów i deklaracji
	Stosuje zasady GOZ w zakresie odpadów	Analiza dowodów i deklaracji	

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Promuje ekologiczne praktyki wśród klientów i zespołu.	Przeprowadza instruktaż dla klientów i pracowników dotyczący segregacji odpadów	Analiza dowodów i deklaracji
	Pokazuje sposoby świadomego korzystania ze sprzętu i akcesoriów.	Analiza dowodów i deklaracji
	Zachęca uczestników do ekologicznych zachowań podczas zajęć.	Analiza dowodów i deklaracji
Uzasadnia rolę zrównoważonego rozwoju w codziennej pracy studia Pilates i potrafi wdrożyć politykę ekologiczną.	Opracowuje propozycję polityki ekologicznej studia.	Analiza dowodów i deklaracji
	Wskazuje procedury oszczędzania energii, wody i materiałów.	Analiza dowodów i deklaracji
	Podejmuje działania promujące zielone kompetencje w zespole i wśród klientów.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik stosuje narzędzia AI i cyfrowe (np. ChatGPT, Canva)	Uczestnik samodzielnie tworzy projekt ekologicznej grafiki lub komunikatu marketingowego.
Uczestnik dostosowuje przekaz graficzny lub tekstowy do zasad odpowiedzialnej i proekologicznej komunikacji w studio pilates.		Analiza dowodów i deklaracji
Archiwizuje dane zgodnie z wymogami PRT	Opisuje kroki niezbędne do bezpiecznego, cyfrowego zarządzania dokumentacją klienta w studiu 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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Charakteryzuje zasady zarządzania danymi w studio Pilates zgodnie z RODO oraz z uwzględnieniem zasad zasoboszczędności</p> <p>Stosuje w praktyce i komunikuje klientom zasady odpowiedzialnego korzystania z usług treningowych, zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju.</p>	<p>Ocenia, jakie dane są naprawdę potrzebne do prowadzenia studia, jest świadomy zasady minimalizacji danych.</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
	<p>Wskazuje rozwiązania organizacyjne icyfrowe, dzięki którym dokumentacja w studiu Pilates jest bezpieczna (zgodna z RODO) i oszczędna w zasobach (mniej papieru, mniej miejsca, mniejsze zużycie materiałów).</p> <p>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 z godnych z GOZ.)</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
<p>Charakteryzuje zasady zarządzania danymi w studio Pilates zgodnie z RODO oraz z uwzględnieniem zasad zasoboszczędności</p>	<p>Ocenia, jakie dane są naprawdę potrzebne do prowadzenia studia, jest świadomy zasady minimalizacji danych.</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
	<p>Wskazuje rozwiązania organizacyjne i cyfrowe, dzięki którym dokumentacja w studiu Pilates jest bezpieczna (zgodna z RODO) i oszczędna w zasobach (mniej papieru, mniej miejsca, mniejsze zużycie materiałów).</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
<p>Archiwizuje dane zgodnie z wymogami PRT</p>	<p>Charakteryzuje kroki niezbędne do bezpiecznego, cyfrowego zarządzania dokumentacją klienta w studiu Pilates (PRT 4.5.3), w tym dokumentacją dotyczącą udziału w zajęciach, zgód, wywiadu zdrowotnego oraz przebiegu treningu</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Wskazuje i opisuje sposób wykorzystania narzędzi cyfrowych służących do zarządzania klientami lub dokumentacją uwzględniając zasady bezpieczeństwa danych osobowych oraz ograniczania zużycia zasobów.</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
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.	Test teoretyczny
	Wymienia co najmniej dwa obszary które w działalności trenera Pilates wpisują się w cele RSI WSL 2030 oraz PRT WSL 2019-2030	Test teoretyczny

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/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Fundacja My Personality Skills

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Fundacja My Personality Skills

Program

Szkolenie ma na celu przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia zajęć Pilates na sprzęcie Reformer w sposób zgodny z zasadami zrównoważonego rozwoju, ekologicznego zarządzania studiem oraz zielonych kompetencji wymaganych we współczesnych usługach prozdrowotnych i wellness. Program szkolenia integruje wiedzę z zakresu metody Pilates, anatomii funkcjonalnej oraz bezpiecznej pracy ruchowej z umiejętnościami proekologicznymi, świadomym zarządzaniem zasobami oraz wdrażaniem rozwiązań ograniczających negatywny wpływ studia na środowisko. Podczas szkolenia przekazywana jest wiedza z zakresu metod pracy Pilates, obejmująca aspekty teoretyczne i praktyczne, z uwzględnieniem zielonych i cyfrowych kompetencji oraz w nawiązaniu do Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030 oraz Programu Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego na lata 2019-2030. Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji: instruktor pilates z elementami zrównoważonego rozwoju.

Szkolenie ma na celu przygotowanie do samodzielnego prowadzenia zajęć na tym sprzęcie, obejmujące naukę bezpiecznej i efektywnej pracy, modyfikację ćwiczeń dla różnych klientów oraz budowanie zajęć grupowych i indywidualnych. Oprócz zdobycia wiedzy teoretycznej i praktycznych umiejętności w zakresie reformera kursant poznaje zasady zrównoważonego rozwoju, zielonych kompetencji oraz proekologicznych zasady w tym świadome zarządzanie zasobami w miejscu pracy.

Zakres szkolenia oraz kompetencje nabywane przez uczestnika mają charakter zielony i są zgodne z bazą danych ESCO – wykazem przykładowych zielonych umiejętności opracowanych przez Komisję Europejską w ramach klasyfikacji ESCO.

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

1. Rozpoznawanie typów odpadów powstających w studiu pilates oraz stosowanie właściwych zasad ich segregowania i ponownego wykorzystania.
2. Znajomość regulacji dotyczących gospodarowania odpadami w działalności usługowej oraz praktyczne zrozumienie zasad ekologicznego funkcjonowania przestrzeni treningowej.
3. Świadomość głównych wyzwań środowiskowych związanych z prowadzeniem studia – ograniczenie zużycia materiałów, odpowiedzialne zarządzanie wodą i energią oraz wprowadzanie proekologicznych rozwiązań.
4. Wdrażanie zasad odpowiedzialnej i ekologicznej pracy, w tym korzystanie z przyjaznych środowisku produktów, akcesoriów i procedur w codziennym funkcjonowaniu studia.
5. Rozwijanie proekologicznych postaw oraz inspirowanie zespołu i klientów do podejmowania działań sprzyjających środowisku poprzez świadome wybory i dobre praktyki w studiu.

Dodatkowo szkolenie obejmuje:

- praktyczne omówienie kluczowych zagadnień ochrony środowiska w studiu pilates, w tym efektywnego gospodarowania odpadami oraz stosowania trwałych i zrównoważonych materiałów oraz wyposażenia,
- omówienie obowiązków administratora danych osobowych w studiu pilates, obejmujących m.in. formularze zgody, bezpieczne przechowywanie i archiwizację danych klientów, szyfrowanie, kontrolę dostępu do systemów rezerwacyjnych oraz zasady prowadzenia dokumentacji zdjęciowej i wideo zgodnie z RODO,
- ochrona środowiska, prawidłowego gospodarowania odpadami w studio pilates, zrównoważonego rozwoju zgodnie z PRT 3.3,
- zastosowanie nowoczesnych technologii i narzędzi AI wspierających ochronę prywatności oraz bezpieczeństwo informacji, 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 zgodnie z PRT 4.5.1 i PRT 4.5.3.

Obszary:

PRT 3.3 – Technologie gospodarowania odpadami

PRT 4.5.1 – Technologie ochrony prywatności danych

PRT 4.5.3 – Technologie bezpieczeństwa informacji

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

Usługa rozwojowa jest zgodna z **Programem Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego 2019–2030 (PRT)** oraz **Regionalną Strategią Innowacji Województwa Śląskiego 2030 (RSI)**, poprzez podnoszenie kwalifikacji instruktora pilates w obszarze **projektowania i stosowania zrównoważonych, zasobooszczędnych standardów pracy (zielone kompetencje) oraz odpowiedzialnego wykorzystania narzędzi cyfrowych, w tym rozwiązań opartych na AI, w procesach organizacji obsługi klienta.**

Usługa wpisuje się w RIS Województwa Śląskiego w obszarach **ICT i Zielonej gospodarki**, rozwijając kompetencje w zakresie wykorzystania narzędzi cyfrowych w organizacji pracy oraz wdrażania ekologicznych praktyk w usługach aktywności fizycznej.

Szkolenie będzie miało formę teoretyczno -warsztatową.

Szkolenie odbywa się zgodnie z harmonogramem, z uwagi jednak na różne tempo pracy kursantów możliwe są minimalne przesunięcia.

Proces walidacji prowadzony jest przez walidatora - osobę niezależną od trenera, nieprowadzącą szkolenia. Walidacja stanowi integralną część procesu edukacyjnego i została uwzględniona w całkowitym czasie trwania usługi. Zastosowanie metod walidacji: test teoretyczny i analiza dowodów i deklaracji - umożliwiając rzetelną ocenę osiągnięcia efektów uczenia się.

Proces walidacji jest prowadzony z zachowaniem rozdzielania procesu kształcenia od walidacji.

Program szkolenia

8:00–10:15 Wprowadzenie do metody Pilates w kontekście zrównoważonego rozwoju, GOZ i świadome zarządzanie zasobami w studio pilates (teoria + praktyka)

1. Historia i filozofia Pilatesa w odniesieniu do współczesnych wartości ekologicznych
2. Zasady ruchu Pilates (kontrola, koncentracja, precyzja, oddech, płynność, centrowanie) jako elementy świadomej, zrównoważonej pracy ciała
3. Budowa i funkcje Reformer – ekologiczne użytkowanie sprzętu, konserwacja i minimalizacja zużycia
4. Zasady bezpieczeństwa i zielonej higieny pracy – środki biodegradowalne, ograniczanie odpadów, higiena wielorazowa
5. Gospodarka Obiegu Zamkniętego (GOZ) w praktyce studia pilates
6. Wdrażanie zasad zaskobooszczędności i zrównoważonego rozwoju (Less Waste) w pracy instruktora
7. Segregacja odpadów i odpowiedzialne gospodarowanie materiałami
8. Less Waste – jak ograniczać ilość odpadów w codziennym funkcjonowaniu studia
9. Efektywne zarządzanie mediami- ograniczanie zużycia zasobów (woda, energia, sprzęt, materiały eksploatacyjne)

Godziny: 10:15–12:30 I Anatomia i przygotowanie do ćwiczeń w duchu green studio (teoria + praktyka)

1. Zrozumienie działania ciała podczas ćwiczeń na Reformerze – jak efektywny ruch wspiera zdrowie i redukuje „koszt środowiskowy” studia
2. Anatomia funkcjonalna (core, mięśnie głębokie) – praca ciałem bez zbędnych rekwizytów
3. Ruch kończyn górnych i dolnych a ergonomia pracy instruktora
4. Zdrowy kręgosłup i postawa w zawodzie instruktora – zapobieganie przeciążeniom jako element zrównoważonego zarządzania zasobami ludzkimi

12:30–13:15 Podstawowe ćwiczenia na Reformerze z elementami ekologicznego korzystania ze sprzętu (teoria + praktyka)

1. Oddech w Pilates jako narzędzie wspierające dobrostan uczestników,
2. Rozgrzewka przy wykorzystaniu naturalnego światła i minimalnej liczby akcesoriów
3. Ćwiczenia w leżeniu / siadzie / klęku – technika oszczędzająca sprzęt
4. Klasyfikacja sprzętu pod kątem GOZ: analiza opakowań, certyfikatów i wpływu na środowisko (trwałość jako zasobooszczędność).
5. Projektowanie zajęć ograniczających zużycie zasobów

Przerwa 13:15 - 13:45

13:45-14:45 I c.d MODUŁ 3 : Podstawowe ćwiczenia na Reformerze z elementami ekologicznego korzystania ze sprzętu (teoria + praktyka)

1. Modyfikacje ćwiczeń – zasada „minimum środków – maksymalny efekt”
2. Ćwiczenia w staniu i praca z równowagą przy zachowaniu zasad bezpieczeństwa i stabilności
3. Zasady zielonego stanowiska w trakcie pracy z klientami.

14:45–15:45 | Potrzeby współczesnego klienta- wywiad i cyfryzacja dokumentacji, ochrona prywatności i bezpieczeństwa danych (teoria)

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

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 studiopilates.
- Cyfrowe systemy monitorowania i raportowania efektywności GOZ.

9:00–10:30 I Nauczanie zajęć Pilates w standardzie zielonego miejsca pracy (teoria + praktyka)

1. Ekologiczne przygotowanie studia do zajęć – energia, gospodarka odpadami
2. Korekta postawy i błędów – zgodna z ergonomią i poszanowaniem sprzętu
3. Planowanie treningów oszczędnych zasobowo,
4. Budowanie proekologicznych nawyków klientów

10:30–11:00 | Technologie Cyberbezpieczeństwa i Ochrona Danych (teoria)

- Systemy przechowywania danych wykorzystujących szyfrowanie danych w spoczynku i w trakcie transmisji tzw.szyfrowanie asymetryczne.
- Zasady ograniczonego i kontrolowanego dostępu do danych klienta „Zero-Trust.
- Bezpieczne cyfrowe systemy dokumentacji klienta z szyfrowaniem danych i kontrolą dostępu - archiwizacja cyfrowa i zaszyfrowany CRM.
- Obowiązki administratora danych osobowych.

11:00–13:15 | Praktyka instruktorska + analiza błędów w ujęciu ekologicznym, Praktyka ruchowa jako narzędzie wdrażania zielonych modeli pracy (praktyka)

1. Mini sesje prowadzone przez uczestników z kontrolą oszczędności zasobów podczas zajęć.
2. Analiza błędów w technice ruchu i w użytkowaniu sprzętu
3. Uzasadnienie wyboru zajęć pilates z perspektywy ECO i zielonej gospodarki.

Przerwa 13:15 - 13:45

13:45–14:45 | Zielone kompetencje, zrównoważone zarządzanie studiem Pilates i umiejętności cyfrowe. (teoria + praktyka)

1. Zasady zrównoważonego rozwoju w usługach pilates
2. Zielone kompetencje: energia, woda, odpady, zakupy, materiały, higiena
3. Ekologiczne zarządzanie studiem: procedury, polityki, standardy
4. Budowanie świadomości ekologicznej zespołu i klientów
5. Narzędzia AI i cyfrowe (ChatGPT, Canva) do tworzenia ekologicznych materiałów marketingowych oraz projektów.
6. planowanie i prowadzenie zajęć Pilates

14:45 - 16:00 Walidacja

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Wprowadzenie do metody Pilates w kontekście zrównoważonego rozwoju, GOZ i świadome zarządzanie zasobami w studio pilates	Barbara Diduszko	30-05-2026	08:00	10:15	02:15
2 z 13 Anatomia i przygotowanie do ćwiczeń w duchu green studio	Barbara Diduszko	30-05-2026	10:15	12:30	02:15
3 z 13 Podstawowe ćwiczenia na Reformerze z elementami ekologicznego korzystania ze sprzętu	Barbara Diduszko	30-05-2026	12:30	13:15	00:45
4 z 13 Przerwa	Barbara Diduszko	30-05-2026	13:15	13:45	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 13 Podstawowe ćwiczenia na Reformerze z elementami zielonego stanowiska	Barbara Diduszko	30-05-2026	13:45	14:45	01:00
6 z 13 Potrzeby współczesnego klienta- wywiad i cyfryzacja dokumentacji, ochrona prywatności i bezpieczeństwa danych	Barbara Diduszko	30-05-2026	14:45	15:45	01:00
7 z 13 Innowacyjne technologie gospodarowania odpadami (teoria)	Barbara Diduszko	31-05-2026	08:00	09:00	01:00
8 z 13 Nauczanie zajęć Pilates w standardzie zielonego miejsca pracy	Barbara Diduszko	31-05-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 13 Technologie Cyberbezpieczeństwa i Ochrona Danych (teoria)	Barbara Diduszko	31-05-2026	10:30	11:00	00:30
10 z 13 Praktyka instruktorska + analiza błędów w ujęciu ekologicznym, Praktyka ruchowa jako narzędzie wdrażania zielonych modeli pracy	Barbara Diduszko	31-05-2026	11:00	13:15	02:15
11 z 13 Przerwa	Barbara Diduszko	31-05-2026	13:15	13:45	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 13 Zielone kompetencje, zrównoważone zarządzanie studiem Pilates i umiejętności cyfrowe.	Barbara Diduszko	31-05-2026	13:45	14:45	01:00
13 z 13 Walidacja	-	31-05-2026	14:45	15:45	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
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	445,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	445,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Barbara Diduszko

Barbara Diduszko to instruktorka pilatesu, jogi i fitnessu oraz trener personalny z międzynarodową akredytacją REPs, posiadająca ponad 10-letnie doświadczenie w pracy z ciałem i człowiekiem. Jej

największą pasją jest zdrowy ruch, który wzmacnia, przywraca balans, uczy uważności i wspiera codzienne funkcjonowanie.

Od ponad 3 lat zgłębia metodę Josepha Pilatesa, wykorzystując pracę na sprzętach takich jak Reformer, Cadillac czy Wunda Chair. Dzięki nim prowadzi zajęcia w sposób holistyczny, precyzyjny i funkcjonalny, wspierając siłę, mobilność i stabilizację całego ciała. Z wielką pasją prowadzi też treningi dla kobiet w ciąży, przygotowujących się do porodu oraz po porodzie. Barbara nieustannie rozwija swoje kompetencje – uczestniczy w kursach i w 8.edycji prestiżowego Comprehensive Teacher Training Program w Klinice Pilates, pogłębiając wiedzę o klasycznej metodzie i jej zastosowaniu w praktyce. W swojej pracy kieruje się mottem Josepha Pilatesa: „Zdrowie jest pierwszym składnikiem szczęścia” – bo wierzy, że sprawne ciało pozwala w pełni cieszyć się życiem.

W swojej codziennej pracy wykorzystuje różnorodne narzędzia oparte na AI, które służą do projektowania programów szkoleniowych, automatyzacji procesów administracyjnych, tworzenia materiałów marketingowych oraz usprawniania komunikacji wewnętrznej i zewnętrznej w studiu Pilates. Ukończył szkolenia z zakresu Efektywności energetycznej w MŚP, AI w biznesie, Gospodarki obiegu zamkniętego w MŚP oraz Zrównoważonego rozwoju MŚP.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały i zasoby

- Reformery akcesoria Pilates (poduszki, maty, paski)
- materiały szkoleniowe w formie elektronicznej (zero wydruków)

Uczestnikom zostaną przekazane ankiety oraz testy, jak również materiały niezbędne do realizacji części praktycznej szkolenia.

Materiały zgodne ze Standardami dostępności 2021–2027 - zapewniają wysoki kontrast, czytelny układ, podpisane grafiki i prosty język.

Informacje dodatkowe

Zwolnienie z VAT na podstawie § 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 (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983)

Usługa prowadzi do nabycia zielonych kwalifikacji.

Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”.

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

- Wi-fi

Kontakt



KATARZYNA WIŚNIEWSKA

E-mail dzial.prawny@interia.eu

Telefon (+48) 502 268 614