

AWDIR KRYSZTIAN  
BAJOR

★★★★★ 4,9 / 5

2 687 ocen

## Zielone umiejętności: Szkolenie trenera personalnego z elementami zrównoważonego rozwoju oraz cyfrowych i innowacyjnych technologii

Numer usługi 2026/04/23/52663/3508583

📍 Dąbrowa Górnicza

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🕒 54:00 h

📅 01.08.2026 do 09.08.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

92,59 PLN brutto/h

92,59 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Osób planujących rozpocząć karierę w danej branży i poszukujących praktycznych umiejętności oraz wiedzy.</li><li>Osób młodych, które są na etapie wyboru ścieżki zawodowej i chcą zdobyć kwalifikacje przydatne na rynku pracy.</li><li>Pasjonatów tematyki związanej ze szkoleniem, zainteresowanych poszerzaniem swojej wiedzy i umiejętności.</li><li>Osób z doświadczeniem, które chcą odświeżyć lub zaktualizować swoje kwalifikacje w oparciu o aktualne trendy i dobre praktyki.</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	4
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	31-07-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
<b>Liczba godzin usługi</b>	54
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do prowadzenia nowoczesnych i zrównoważonych treningów personalnych. Uczestnicy nauczą się integrować ekologiczne podejście do treningu, wykorzystywać technologie cyfrowe do analizy postępów i planowania ćwiczeń oraz budować markę trenera zgodnie z wartościami ESG. Program obejmuje również strategię zrównoważonego żywienia, ekologicznego doboru sprzętu oraz innowacyjnych metod treningowych. Uczestnicy poznają także zasady minimalizacji śladu węglowego w branży.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady zrównoważonego żywienia i suplementacji	Uczestnik rozróżnia ekologiczne źródła żywności, stosuje strategie minimalizacji odpadów oraz obsługuje cyfrowe narzędzia do monitorowania planów żywieniowych.	Test teoretyczny
Monitoruje efektywność energetyczną treningów i ogranicza ich wpływ na środowisko	Uczestnik analizuje zużycie energii w procesie treningowym oraz projektuje strategie oszczędzania zasobów w działalności trenerskiej.	Test teoretyczny
Opracowuje strategie minimalizacji śladu węglowego w działalności trenerskiej	Uczestnik analizuje wpływ własnych działań na środowisko oraz planuje zmiany redukujące emisję CO <sub>2</sub> .	Test teoretyczny
Analizuje biomechanikę ruchu i jej wpływ na efektywność energetyczną	Uczestnik ocenia postawę ciała, analizuje techniki ruchowe pod kątem efektywności oraz wdraża metody optymalizujące wykorzystanie energii w treningu.	Test teoretyczny
Tworzy strategie marketingowe trenera personalnego zgodnie z ESG	Uczestnik opracowuje strategie marketingowe promujące zielone podejście do fitnessu oraz wdraża automatyzację komunikacji z klientami.	Test teoretyczny
Projektuje ekologiczne strategie treningowe	Uczestnik dobiera sprzęt treningowy wykonany z materiałów biodegradowalnych oraz optymalizuje przestrzeń treningową w celu zmniejszenia śladu węglowego.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje cyfrowe technologie w ocenie postawy i analizie treningowej	Uczestnik wdraża sztuczną inteligencję do diagnostyki ruchowej oraz obsługuje aplikacje do analizy techniki ćwiczeń i postępów klientów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wdraża ekologiczne podejście do regeneracji i mobilności	Uczestnik stosuje naturalne przestrzenie do ćwiczeń regeneracyjnych oraz planuje strategie redukcji zużycia energii w procesie treningu i odnowy biologicznej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Optymalizuje wykorzystanie sprzętu w treningu funkcjonalnym i rehabilitacyjnym	Uczestnik dobiera ćwiczenia minimalizujące obciążenie środowiskowe oraz kontroluje zastosowanie biodegradowalnych materiałów w procesie rehabilitacji.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Tworzy kompleksowe plany treningowe z uwzględnieniem zasad GOZ	Uczestnik planuje metody gospodarki o obiegu zamkniętym w treningu oraz nadzoruje recykling i ograniczenie odpadów w codziennej praktyce.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
<p>Stosuje zasady gospodarki o obiegu zamkniętym w pracy trenera personalnego</p> <p>Wykonuje ćwiczenia siłowe i funkcjonalne zgodnie z zasadami poprawnej techniki</p>	<p>Uczestnik definiuje kluczowe zasady GOZ, wdraża je w praktyce trenerskiej i ocenia skuteczność ich zastosowania.</p> <p>Uczestnik ocenia prawidłowość ruchu, koryguje błędy w postawie oraz wdraża zasady bezpieczeństwa i ergonomii w treningu.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Komunikuje korzyści ekologicznego podejścia do treningu</p> <p>Analizuje potrzeby klientów w kontekście zrównoważonego rozwoju</p>	<p>Uczestnik przedstawia zalety zrównoważonych metod treningowych oraz motywuje klientów do wdrażania ekologicznych praktyk.</p> <p>Uczestnik rozpoznaje oczekiwania klientów, dostosowuje strategie treningowe i rekomenduje ekologiczne rozwiązania w ich programach treningowych.</p>	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Wywiad swobodny</p>
<p>Wspiera klientów w wdrażaniu zrównoważonych nawyków</p> <p>Komunikuje się z klientami w sposób jasny i adekwatny do ich potrzeb</p>	<p>Uczestnik monitoruje postępy klientów, udziela wsparcia i proponuje rozwiązania zgodne z zasadami ekologii i gospodarki obiegu zamkniętego.</p> <p>Przekazuje informacje treningowe w sposób zrozumiały; stosuje komunikację wspierającą i motywującą</p>	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Wywiad swobodny</p>
<p>Rozwiązuje sytuacje problemowe i konflikty w relacjach treningowych</p> <p>Buduje relacje z klientami oparte na zaufaniu i odpowiedzialności</p>	<p>Identyfikuje źródło problemu; proponuje rozwiązania akceptowalne dla stron</p> <p>Utrzymuje profesjonalne relacje; reaguje adekwatnie na potrzeby klientów</p>	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Wywiad swobodny</p>

# 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

**Zielone umiejętności: Kurs trenera personalnego z elementami zrównoważonego rozwoju oraz cyfrowych i innowacyjnych technologii**

**Usługa stacjonarna trwa: 32,67 godziny dydaktyczne**

**Usługa zdalna w czasie rzeczywistym trwa: 21,33 godziny dydaktyczne**

### **Moduł I: Anatomia i fizjologia w treningu (Forma zajęć podczas całego modułu: stacjonarna)**

**10:00 - 11:30** Anatomia układu ruchu i jego adaptacja do treningu

**11:30 - 12:00** Biomechanika ruchu człowieka

- Ocena ruchu z wykorzystaniem systemów analizujących postawę

**12:00 - 12:15** Przerwa

**12:15 - 13:45** Fizjologia wysiłku fizycznego

- Optymalizacja treningu pod kątem efektywności energetycznej

**13:45 - 15:00** Ocena postawy ciała i testy diagnostyczne

- Minimalizacja odpadów i cyfrowe dokumentowanie diagnostyki

**15:00 - 15:15** Przerwa

**15:15 - 18:00** Cyfrowe systemy oceny postawy i analizy biomechanicznej

- Praktyczne wykorzystanie sztucznej inteligencji w diagnostyce ruchowej

### **Moduł II : Trening funkcjonalny / rehabilitacyjny (Forma zajęć podczas całego modułu: stacjonarna)**

**10:00 - 12:00** Podstawy treningu funkcjonalnego / rehabilitacyjnego

- Trening ukierunkowany pod deficyty ruchowe klienta
- Wykorzystanie naturalnych przestrzeni do ćwiczeń w duchu ekologii

**12:00 - 12:15** Przerwa

**12:15 - 15:00** Stabilizacja w treningu siłowym

- • Mobility - dobór ćwiczeń dla konkretnych przypadków
- Ekologiczne podejście do regeneracji i optymalizacja zużycia energii w treningu

**15:00 - 15:15** Przerwa

**15:15 - 18:00** Stretching - praca na obciążonych wzorcach ruchowych

- • Dobór ćwiczeń dla konkretnych przypadków

Minimalizacja sprzętu treningowego i wykorzystanie biodegradowalnych materiałów

**Moduł III: Dietetyka i suplementacja (Forma zajęć podczas całego modułu: zdalna w czasie rzeczywistym)**

**10:00 - 11:30** Podstawy dietetyki i jej wpływ na zrównoważony rozwój

- • Wybór ekologicznych źródeł żywności
- Minimalizacja marnowania żywności i wpływ produkcji na środowisko

**11:30 - 12:00** Sposoby szacowania bilansu kalorycznego

- • Cyfrowe narzędzia do analizy dietetycznej i optymalizacji planów żywieniowych

**12:00 - 12:15** Przerwa

**12:15 - 13:45** Żywnienie w różnych celach treningowych

- • Indywidualizacja diety pod kątem redukcji, masy i rekompozycji
- Wybór produktów o niskim śladzie węglowym

**13:45 - 15:00** Makro i mikrośladniki oraz ich rola w treningu

- • Zastosowanie naturalnych i ekologicznych źródeł składników odżywczych

**15:00 - 15:15** Przerwa

**15:15 - 16:45** Tworzenie planów żywieniowych i suplementacja

- • Tworzenie planów żywieniowych w duchu zrównoważonego rozwoju – wybór ekologicznych produktów
- **16:45 - 18:00** Monitorowanie postępów i modyfikacja planu żywieniowego

**Moduł IV: Marketing trenera personalnego (Forma zajęć podczas całego modułu: zdalna w czasie rzeczywistym)**

**10:00 - 12:00** Oferta z wykorzystaniem AI i sprzedaż usług w duchu zrównoważonego rozwoju

- • Automatyzacja w sprzedaży zielonych rozwiązań

**12:00 - 12:15** Przerwa

**12:15 - 14:45** Kampanie reklamowe i social media w duchu ESG

- • Budowanie wizerunku trenera zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju

**14:45 - 15:00** Przerwa

**15:00 - 18:00** Optymalizacja komunikacji i wykorzystanie AI w budowaniu społeczności

**Moduł V: Podstawy treningu siłowego (Forma zajęć podczas całego modułu: stacjonarna)**

**10:00 - 11:30** Ogólne zasady treningu siłowego i ekologiczne podejście do ćwiczeń

- • Optymalizacja przestrzeni treningowych dla zmniejszenia śladu węglowego

**11:30 - 12:00** Technika podstawowych ćwiczeń i ich wpływ na środowisko

- • Wykorzystanie sprzętu z recyklingu i naturalnych materiałów

**12:00 - 12:15** Przerwa

**12:15 - 15:00** Metodyka nauczania ćwiczeń i dobór regresji

- • Cyfrowe aplikacje do analizy treningowej

**15:00 - 15:15** Przerwa

**15:15 - 17:30** Bezpieczeństwo i ergonomia w treningu siłowym

- • Jak zmniejszyć odpady treningowe i wykorzystać materiały biodegradowalne

**17:30 – 18:30** Egzamin - Walidacja

Test teoretyczny, obserwacja w warunkach rzeczywistych, wywiad swobodny.

-----

**Uwagi dotyczące realizacji szkolenia:**

1. Przerwy są wliczone w czas usługi rozwojowej.
  2. Egzamin jest wliczony w czas usługi rozwojowej
  3. Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji w zawodzie: „Trener personalny z elementami zrównoważonego rozwoju”
  4. 70% czasu trwania usługi stanowią zajęcia praktyczne, co pozwala uczestnikom na zdobycie realnych umiejętności i doświadczenia w wykonywaniu zabiegów.
- godzin praktycznych: 38 godziny dydaktyczne,
  - godzin teoretycznych: 14 godziny dydaktyczne i 30 minut
  - Egzamin: Walidacja : 1 godzina dydaktyczna i 15 minut

-----

PRT:

3.3 - GOSPODAROWANIE ODPADAMI

3.6 - ZARZĄDZANIE ŚRODOWISKIEM

4.1 - TECHNOLOGIE TELEKOMUNIKACYJNE

4.2 TECHNOLOGIE INFORMACYJNE

**Warunki organizacyjne:**

**Praca w grupach:**

Podczas zajęć praktycznych możliwa jest praca w grupach, w zależności od liczby uczestników. Trener prowadzący szkolenie decyduje o liczbie osób w każdej grupie, kierując się charakterem ćwiczeń, dostępnością stanowisk treningowych oraz potrzebami dydaktycznymi.

**Miejsce realizacji zajęć praktycznych:**

Zajęcia praktyczne realizowane są w pełni wyposażonym, profesjonalnym studiu treningu personalnego, dostosowanym do prowadzenia szkoleń. Studio zawiera wszystkie niezbędne elementy wyposażenia, w tym m.in.:

- sztangi i hantle o różnych ciężarach,
- ławki treningowe,
- maty do ćwiczeń,
- sprzęt cardio (bieżnie, rowery treningowe),
- drążki, ekspandery i inny sprzęt pomocniczy,
- stanowiska do treningu funkcjonalnego.

Sprzęt jest dostosowany do pracy zarówno indywidualnej, jak i zespołowej, zapewniając komfort i bezpieczeństwo uczestników.

**Zajęcia zdalne:**

W przypadku realizacji części szkolenia w formie zdalnej, uczestnicy biorą udział w zajęciach w czasie rzeczywistym (na żywo), z wykorzystaniem platformy do nauki online wskazanej przez organizatora. Uczestnicy korzystają z własnego sprzętu komputerowego z dostępem do internetu, mikrofonu i – zalecane – kamery, co umożliwia aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz komunikację z trenerem i grupą.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 32

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>1 z 32</b> Anatomia układu ruchu i jego adaptacja do treningu	Rafał Nowak	01-08-2026	10:00	11:30	01:30	Tak
<b>2 z 32</b> Biomechanika ruchu człowieka	Rafał Nowak	01-08-2026	11:30	12:00	00:30	Tak
<b>3 z 32</b> Przerwa	Rafał Nowak	01-08-2026	12:00	12:15	00:15	Tak
<b>4 z 32</b> Fizjologia wysiłku fizycznego	Rafał Nowak	01-08-2026	12:15	13:45	01:30	Tak
<b>5 z 32</b> Ocena postawy ciała i testy diagnostyczne	Rafał Nowak	01-08-2026	13:45	15:00	01:15	Tak
<b>6 z 32</b> Przerwa	Rafał Nowak	01-08-2026	15:00	15:15	00:15	Tak
<b>7 z 32</b> Cyfrowe systemy oceny postawy i analizy biomechanicznej	Rafał Nowak	01-08-2026	15:15	18:00	02:45	Tak
<b>8 z 32</b> Podstawy treningu funkcjonalnego / rehabilitacyjnego	Rafał Nowak	02-08-2026	10:00	12:00	02:00	Tak
<b>9 z 32</b> Przerwa	Rafał Nowak	02-08-2026	12:00	12:15	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>10 z 32</b> Stabilizacja w treningu siłowym	Rafał Nowak	02-08-2026	12:15	15:00	02:45	Tak
<b>11 z 32</b> Przerwa	Rafał Nowak	02-08-2026	15:00	15:15	00:15	Tak
<b>12 z 32</b> Stretching - praca na obciążonych wzorcach ruchowych	Rafał Nowak	02-08-2026	15:15	18:00	02:45	Tak
<b>13 z 32</b> Oferta z wykorzystaniem AI i sprzedaż usług w duchu zrównoważonego rozwoju (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Marzena Wosiura	07-08-2026	10:00	12:00	02:00	Nie
<b>14 z 32</b> Przerwa	Marzena Wosiura	07-08-2026	12:00	12:15	00:15	Nie
<b>15 z 32</b> Kampanie reklamowe i social media w duchu ESG (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Marzena Wosiura	07-08-2026	12:15	14:45	02:30	Nie
<b>16 z 32</b> Przerwa	Marzena Wosiura	07-08-2026	14:45	15:00	00:15	Nie

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<p>17 z 32</p> <p>Optymalizacja komunikacji i wykorzystanie AI w budowaniu społeczności (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)</p>	Marzena Wosiura	07-08-2026	15:00	18:00	03:00	Nie
<p>18 z 32</p> <p>Podstawy dietyki i jej wpływ na zrównoważony rozwój (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)</p>	Martyna Zielińska	08-08-2026	10:00	11:30	01:30	Nie
<p>19 z 32</p> <p>Sposoby szacowania bilansu kalorycznego (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)</p>	Martyna Zielińska	08-08-2026	11:30	12:00	00:30	Nie
<p>20 z 32</p> <p>Przerwa</p>	Martyna Zielińska	08-08-2026	12:00	12:15	00:15	Nie
<p>21 z 32</p> <p>Żywność w różnych celach treningowych (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)</p>	Martyna Zielińska	08-08-2026	12:15	13:45	01:30	Nie

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
22 z 32 Makro i mikroskładniki oraz ich rola w treningu (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Martyna Zielińska	08-08-2026	13:45	15:00	01:15	Nie
23 z 32 Przerwa	Martyna Zielińska	08-08-2026	15:00	15:15	00:15	Nie
24 z 32 Tworzenie planów żywieniowych i suplementacja (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Martyna Zielińska	08-08-2026	15:15	16:45	01:30	Nie
25 z 32 Monitorowanie postępów i modyfikacja planu żywieniowego (Wykład, rozmowa na żywo, chat i współdzielenie ekranu)	Martyna Zielińska	08-08-2026	16:45	18:00	01:15	Nie
26 z 32 Ogólne zasady treningu siłowego i ekologiczne podejście do ćwiczeń	Rafał Nowak	09-08-2026	10:00	11:30	01:30	Tak
27 z 32 Technika podstawowych ćwiczeń i ich wpływ na środowisko	Rafał Nowak	09-08-2026	11:30	12:00	00:30	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>28 z 32</b> Przerwa	Rafał Nowak	09-08-2026	12:00	12:15	00:15	Tak
<b>29 z 32</b> Metodyka nauczania ćwiczeń i dobór regresji	Rafał Nowak	09-08-2026	12:15	15:00	02:45	Tak
<b>30 z 32</b> Przerwa	Rafał Nowak	09-08-2026	15:00	15:15	00:15	Tak
<b>31 z 32</b> Bezpieczeństwo i ergonomia w treningu siłowym	Rafał Nowak	09-08-2026	15:15	17:30	02:15	Tak
<b>32 z 32</b> Egzamin - Walidacja - metody walidacji: Test teoretyczny, obserwacja w warunkach rzeczywistych , wywiad swobodny. (Test teoretyczny, obserwacja w warunkach rzeczywistych , wywiad swobodny)	-	09-08-2026	17:30	18:30	01:00	Tak

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 000,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto	92,59 PLN
Koszt osobogodziny netto	92,59 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

### Martyna Zielińska

Martyna Zielińska, absolwentka Dietetyki Klinicznej na Akademii Krakowskiej, to dyplomowany dietetyk kliniczny specjalizujący się w kompleksowej opiece żywieniowej. W 2023r ukończyła szkolenie pt. "Zielone Kompetencje w Dietetyce - Zrównoważone Strategie Żywieniowe", poszerzając swoje umiejętności o aspekty związane z zrównoważonym żywieniem i ekologicznym podejściem do komponowania diet.

Obecnie pracuje w firmie FITELITE oraz prowadzi własny gabinet MZ Dietetyka, oferując indywidualne konsultacje i spersonalizowane plany żywieniowe. Jej misją jest wspieranie pacjentów w osiągnięciu celów zdrowotnych poprzez profesjonalną opiekę dietetyczną i edukację żywieniową. Stale podnosi swoje kwalifikacje, uczestnicząc w szkoleniach branżowych, co pozwala jej stosować najnowsze, sprawdzone metody wspierające zdrowie pacjentów.

Jako trenerka przeprowadziła ponad 300 godzin szkoleniowych. Kluczowe kwalifikacje i doświadczenie prowadzącego zostały zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat. Trener stale podnosi swoje kwalifikacje, zdobywając nowe umiejętności.



2 z 3

### Marzena Wosiura

Od ponad dekady wspiera firmy w skutecznym wykorzystywaniu potencjału digital marketingu, pomagając im docierać do właściwych odbiorców i zwiększać rentowność działań. Specjalizuje się w projektowaniu i prowadzeniu kampanii marketingowych, łącząc analityczne podejście z kreatywnymi strategiami, które realnie przekładają się na wzrost sprzedaży i rozpoznawalności marki. Jako trenerka i konsultantka marketingu współpracuje z przedsiębiorcami, freelancerami oraz zespołami, pokazując, jak tworzyć efektywne kampanie reklamowe, które maksymalizują zwrot z inwestycji i minimalizują ryzyko marnowania budżetu. Podczas swojej kariery zawodowej uczestniczyła w kilkudziesięciu specjalistycznych szkoleniach z zakresu marketingu, reklamy, strategii sprzedażowych oraz narzędzi digital, stale poszerzając swoją wiedzę i umiejętności. Jej doświadczenie obejmuje współpracę zarówno z dużymi, rozpoznawalnymi markami, jak i z dynamicznie rozwijającymi się mniejszymi firmami, które dzięki spójnym strategiom marketingowym osiągnęły wymierne rezultaty. Jest przekonana, że marketing to nie wydatek, lecz inwestycja w rozwój – a jej celem jest pokazanie, jak przekuć ją w realny zysk. Dodatkowo w 2023r uczestniczyła

w szkoleniu „Zielone umiejętności w biznesie”, poświęconym wdrażaniu zrównoważonych i proekologicznych rozwiązań w strategiach marketingowych i operacyjnych. Kluczowe kwalifikacje i doświadczenie prowadzącego zostały zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat.



3 z 3

## Rafał Nowak

Rafał Nowak – trener personalny i coach trenerów fitness, założyciel Sandler SDP Częstochowa Body Mind Concept. Specjalizuje się w przygotowaniu motorycznym, treningu funkcjonalnym oraz rozwoju kompetencji trenerów. Pomaga klientom osiągać konkretne cele sportowe i zdrowotne, opierając pracę na analizie, skutecznej metodologii i indywidualnym podejściu. Ukończył m.in. Sandler Sales Development Program (SDP), Body Mind Concept oraz szkolenia z zakresu dietyki sportowej, suplementacji, coachingu mentalnego i zarządzania w branży fitness. W 2023 roku ukończył szkolenie „Zrównoważony rozwój i innowacje w sporcie”, poświęcone nowoczesnym trendom w treningu, efektywnemu wykorzystaniu zasobów oraz wdrażaniu prozdrowotnych i ekologicznych rozwiązań w pracy trenera. Na co dzień współpracuje z trenerami i klubami, wspierając ich w budowaniu skutecznych strategii treningowych oraz w rozwoju zawodowym.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Autorskie materiały trenera, prezentacja, skrypty szkoleniowe.

### Warunki uczestnictwa

Brak

### Informacje dodatkowe

**W przypadku dofinansowania usługi szkoleniowej na poziomie co najmniej 70% jest zwolniona z podatku VAT.**

Podstawa: art. 43 ust.1 pkt 29 lit.c ustawy o VAT oraz §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2015, poz. 736)

Wynik walidacji przekazywany jest uczestnikowi w dniu jej przeprowadzenia, tj. w ostatnim dniu realizacji usługi. Certyfikat potwierdzający uzyskanie kwalifikacji wręczany jest uczestnikowi w ostatnim dniu realizacji usługi rozwojowej.

**Karta usługi w wersji 7, opublikowana dnia 26-03-2026, 14:05:24, stanowi podstawę do potwierdzenia spełnienia wymogów w zakresie uzyskania kwalifikacji.**

## Warunki techniczne

Miejsce realizacji usługi: on-line.

Szkolenie będzie przeprowadzane za pośrednictwem platformy ZOOM.

Wymagania sprzętowe:

- Komputer, bądź laptop z aktualną przeglądarką internetową (polecany chrom) - wymagania sprzętowe: Dual Core 2Ghz lub wyższy, 4gb ram (zalecane)
- Smartfon, bądź tablet z systemem Android/iOS (wymagane pobranie aplikacji ZOOM)
- Słuchawki/Głośniki

- Mikrofon
- Dostęp do internetu o preferowanej szybkości min. 1 MB/s

Dołączenie do szkolenia następuje poprzez kliknięcie w przesłany link (dostępny tylko i wyłącznie na czas trwania szkolenia), czas trwania szkolenia przedstawiony jest w harmonogramie.

## Adres

ul. Wybickiego 1A/-  
41-303 Dąbrowa Górnicza  
woj. śląskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Wojciech Podlejski**

**E-mail** [w.podlejski@awdir.pl](mailto:w.podlejski@awdir.pl)

**Telefon** (+48) 533 530 202