



TRAINING CENTER
ANETA SZURA

★★★★★ 4,9 / 5

696 ocen

Szkolenie - Trener personalny / specjalista fitness. Warsztaty praktyczne rozwijania zielonych kompetencji (kwalifikacje)

Numer usługi 2026/04/24/153745/3511748

- 📍 Mysłowice
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 27.06.2026 do 28.06.2026

6 457,50 PLN brutto

5 250,00 PLN netto

403,59 PLN brutto/h

328,13 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	<ul style="list-style-type: none">osoby zainteresowane zdobyciem kwalifikacji trenera personalnego / specjalisty fitness oraz rozwijaniem kompetencji w zakresie nowoczesnego, zrównoważonego podejścia do treningu i profilaktyki zdrowia.osoby planujące rozpoczęcie pracy w branży fitness, trenerów i instruktorów chcących podnieść lub uaktualnić swoje kwalifikacje, a także osoby aktywne fizycznie, które chcą poszerzyć wiedzę na temat świadomego planowania treninguUczestnicy szkolenia nie muszą spełniać określonych wymagań dotyczących funkcji, doświadczenia, zakresu zadań ani wiedzy i umiejętności z zakresu usługi.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	26-06-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania i prowadzenia treningów zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, ergonomii i zrównoważonego rozwoju. Uczestnik nauczy się dobierać ekologiczny sprzęt, organizować stanowisko pracy oraz projektować efektywne treningi o niskim zużyciu energii. Rozwinie umiejętności edukacji klientów w zakresie zdrowego stylu życia oraz komunikacji wspierającej komfort i motywację.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia rodzaje materiałów sprzętu fitness pod kątem ich wpływu na środowisko	Wyjaśnia różnice między materiałami recyklowanymi a nierecyklingowalnymi w kontekście sprzętu treningowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje właściwości materiałów wielorazowych oraz możliwości ich naprawy i przetworzenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zasady gospodarki o obiegu zamkniętym stosowanej w zarządzaniu studiami fitness	Opisuje etapy redukcji, ponownego wykorzystania i recyklingu w kontekście działalności fitness	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Klasyfikuje działania w studiu fitness wspierające gospodarkę o obiegu zamkniętym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje wpływ różnych form treningów na zużycie energii i emisję dwutlenku węgla	Charakteryzuje energochłonność treningów na urządzeniach elektrycznych versus ćwiczenia bez zasilania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia różnice w śladzie węglowym treningów w studiu i na powietrzu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia wpływ zrównoważonego stylu życia na ogólne zdrowie i wydajność treningową	Opisuje związek między ruchem, zdrowiem psychicznym, snem a zrównoważonym stylem życia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia holistyczne podejście do zdrowia obejmujące aspekty ekologiczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Organizuje stanowisko pracy trenera zgodnie z zasadami ergonomii, bezpieczeństwa i ochrony zdrowia.	Ustawia sprzęt treningowy w pozycjach zapewniających bezpieczną pracę klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przeprowadza kontrolę stanowiska pod kątem zagrożeń dla zdrowia i bezpieczeństwa	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje sesje treningowe z uwzględnieniem efektywności zasobów i minimalizacji odpadów energetycznych.	Dobiera ćwiczenia wykorzystujące wagę ciała i sprzęt z recyklingu zamiast urządzeń elektrycznych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Projektuje program treningowy dostosowany do warunków sezonowych i środowiskowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera sprzęt treningowy wykonany z materiałów ekologicznych i możliwych do naprawy lub recyklingu. Prowadzi edukację zdrowotną klientów obejmującą aspekty fizyczne, psychiczne i społeczne.	Wybiera maty i akcesoria fitness z certyfikowanymi materiałami naturalnymi i odnawialnym pochodzeniem Ocena trwałość i możliwość naprawy sprzętu przed podjęciem decyzji zakupowej	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wyjaśnia klientom złożoność zdrowia integrując trening, sen, stres i wpływ na środowisko	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rekomenduje działania wspierające zdrowy styl życia uwzględniający zasady zrównoważonego rozwoju	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Komunikuje się z klientami w sposób jasny, konstruktywny, zrozumiały i wolny od terminologii specjalistycznej. Zapewnia komfort fizyczny i psychiczny klientom podczas sesji treningowych poprzez empatię i wsparcie.	Wyjaśnia klientom cele i zasady treningu zrozumiałym języku bez naukowych definicji
Aktywnie słucha potrzeby klienta i zadaje pytania umożliwiające zrozumienie jego celów Obserwuje stan fizyczny i psychiczny klienta oraz dostosowuje intensywność treningu		Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
Udziela pozytywnych informacji zwrotnych motywujących klienta do dalszych działań		Obserwacja w warunkach symulowanych
Prezentuje wysoką kulturę osobistą i odpowiedzialność zawodową w relacjach z klientami i zespołem.	Zachowuje dyskrecję i poufność informacji dotyczących klientów i ich celów zdrowotnych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Utrzymuje profesjonalny wizerunek poprzez estetykę osobistą i zachowanie etyczne	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Współpracuje w zespole trenerskim / fitness respektując role i obowiązki każdego pracownika oraz wspólne cele.	Zgłasza problemy techniczne lub zagrożenia zdrowotne odpowiednim pracownikom studyjnym	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wspiera kolegów z zespołu w realizacji wspólnych działań edukacyjnych i operacyjnych	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://standardgccs.com/qualifications/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://icvc.eu/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	ICVC CERTYFIKACJA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Talent Odyssey Ltd

Program

Cel edukacyjny:

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania i prowadzenia treningów zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, ergonomii i zrównoważonego rozwoju. Uczestnik nauczy się dobrać ekologiczny sprzęt, organizować stanowisko pracy oraz projektować efektywne treningi o niskim zużyciu energii. Rozwinie umiejętności edukacji klientów w zakresie zdrowego stylu życia oraz komunikacji wspierającej komfort i motywację.

Szkolenie skierowane jest dla:

- Uczestnicy szkolenia nie muszą spełniać określonych wymagań dotyczących funkcji, doświadczenia, zakresu zadań ani wiedzy i umiejętności z zakresu usługi.
- osoby zainteresowane zdobyciem kwalifikacji trenera personalnego / specjalisty fitness oraz rozwijaniem kompetencji w zakresie nowoczesnego, zrównoważonego podejścia do treningu i profilaktyki zdrowia.
- osoby planujące rozpoczęcie pracy w branży fitness, trenerów i instruktorów chcących podnieść lub uaktualnić swoje kwalifikacje, a także osoby aktywne fizycznie, które chcą poszerzyć wiedzę na temat świadomego planowania treningu

Działania ułatwiające osiągnięcie celu usługi:

- zapoznanie się z literaturą dotyczącą zrównoważonego rozwoju i ekologii w branży fitness,
- zapoznanie się z metodyką pracy trenera personalnego, planowaniem treningu oraz zasadami zdrowego stylu życia.

Opis warunków organizacyjnych: Organizator zapewnia w pełni wyposażoną przestrzeń szkoleniową umożliwiającą realizację zajęć teoretycznych i praktycznych, w tym sprzęt fitness (maty, hantle, akcesoria treningowe) oraz materiały dydaktyczne. Każdy uczestnik ma zapewnione stanowisko do ćwiczeń. Szkolenia odbywają się w małych grupach, co umożliwia indywidualne podejście.

Podczas szkolenia uczestnicy wykonują ćwiczenia w warunkach symulowanych. Harmonogram może ulegać niewielkim zmianom w zależności od tempa pracy i zaawansowania uczestników.

Moduł I (część teoretyczna)

Podstawy pracy trenera personalnego

- rola trenera personalnego i specjalisty fitness
- zasady bezpieczeństwa i ergonomii podczas treningu
- podstawy planowania sesji treningowej
- wpływ treningu na zdrowie fizyczne i psychiczne
- komunikacja z klientem i analiza jego potrzeb

Sprzęt fitness i jego wpływ na środowisko

- rodzaje sprzętu i akcesoriów treningowych
- materiały recyklingowe i niercyklingowalne
- trwałość, naprawa i ponowne wykorzystanie sprzętu
- dobór ekologicznych mat i akcesoriów

Moduł II (część teoretyczna)

Zrównoważony rozwój i GOZ w branży fitness

- zasady gospodarki o obiegu zamkniętym w studiu fitness
- redukcja, ponowne wykorzystanie i recykling
- ograniczanie zużycia energii, wody i materiałów
- ślad węglowy treningów w studiu i na świeżym powietrzu
- energochłonność urządzeń elektrycznych
- rola trenera w promowaniu zdrowego i ekologicznego stylu życia

Moduł III (część praktyczna)

Organizacja stanowiska pracy trenera

- przygotowanie bezpiecznego stanowiska treningowego
- ustawienie sprzętu zgodnie z zasadami ergonomii
- kontrola przestrzeni pod kątem zagrożeń
- dobór sprzętu do rodzaju ćwiczeń
- organizacja pracy ograniczająca zużycie zasobów

Moduł IV (część praktyczna)

Planowanie i prowadzenie treningu

- analiza potrzeb i możliwości klienta
- dobór ćwiczeń z wykorzystaniem masy ciała
- planowanie treningu z użyciem sprzętu ekologicznego
- dostosowanie programu do warunków sezonowych
- minimalizacja zużycia energii podczas sesji

Komunikacja i edukacja klienta

- wyjaśnianie celu ćwiczeń prostym językiem
- edukacja w zakresie zdrowia, snu, stresu i regeneracji
- motywowanie klienta i udzielanie informacji zwrotnej
- monitorowanie komfortu fizycznego i psychicznego

Moduł V (część teoretyczna)

Formy treningu i ich wpływ na środowisko

- trening funkcjonalny, siłowy, mobilizacyjny i outdoor

- ćwiczenia bez zasilania a urządzenia elektryczne
- dobór form treningu do celu klienta
- wpływ aktywności fizycznej na zdrowie i wydajność

Holistyczne podejście do zdrowia

- ruch, sen, stres i regeneracja
- zdrowy styl życia zgodny z zasadami zrównoważonego rozwoju
- edukacja klienta w zakresie codziennych nawyków

Moduł VI (część praktyczna)

Dobór sprzętu i zarządzanie zasobami

- ocena trwałości i możliwości naprawy sprzętu
- wybór sprzętu z materiałów ekologicznych
- racjonalne wykorzystanie akcesoriów treningowych
- organizacja treningu w modelu „less waste”
- ograniczanie zużycia energii i materiałów

Moduł VII (część praktyczna)

Prowadzenie sesji treningowej pod nadzorem instruktora

- przygotowanie planu treningowego
- prowadzenie ćwiczeń w warunkach symulowanych
- dostosowanie intensywności do klienta
- obserwacja techniki i bezpieczeństwa ćwiczeń
- reagowanie na dyskomfort lub zmęczenie

Ewaluacja i współpraca zespołowa

- ocena przebiegu treningu
- wskazanie obszarów do poprawy
- zgłaszanie zagrożeń technicznych lub zdrowotnych
- współpraca w zespole trenerskim
- zachowanie etyki i poufności wobec klienta

Egzamin - walidacja

Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, obserwacja w warunkach symulowanych. Szkolenie kończy się walidacją przeprowadzoną przez walidatora z ICVC. Certyfikat wydany przez jednostkę uprawnioną do certyfikacji, tj. Talent Odyssey Ltd, co potwierdzi zdobycie wymaganych kwalifikacji.

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji zawodowej: „TRENER PERSONALNY / SPECJALISTA FITNESS”

Walidacja przeprowadzona zostanie z zapewnieniem rozdzielności funkcji procesów kształcenia i szkolenia od procesu walidacji – realizacja obu procesów przeprowadzona przez dwie różne osoby.

Certyfikat jest wydawany osobom, które zdały Egzamin ICVC weryfikujący ich kwalifikacje do wykonywania zawodu Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji zawodowej: „TRENER PERSONALNY / SPECJALISTA FITNESS”

Szkolenie prowadzi do nabycia umiejętności **powiązanych z transformacją rynku pracy w kierunku zielonej gospodarki usługowej**. W sektorze fitness oznacza to prowadzenie treningów oraz organizację pracy z ograniczeniem negatywnego wpływu na środowisko i zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Kompetencje zdobywane podczas szkolenia przyczyniają się do tworzenia zielonych miejsc pracy poprzez:

- prowadzenie treningów z wykorzystaniem sprzętu ekologicznego i ćwiczeń niewymagających zasilania,
- organizację stanowiska pracy zgodnie z zasadami GOZ i racjonalne gospodarowanie zasobami,
- stosowanie praktyk ograniczających zużycie energii i materiałów,
- dobór trwałego sprzętu oraz działania wspierające zdrowy i zrównoważony styl życia klientów.

Szkolenie wpisuje się w Program Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego 2019–2030 (PRT) w następujących obszarach :

Technologie dla ochrony środowiska:

-3.3 Technologie gospodarowania odpadami

-3.6 Zarządzanie środowiskiem

Usługa ma charakter stacjonarny - 20 h dydaktyczne

Usługa szkoleniowa odbywa się w jednostkach dydaktycznych.

1 godzina usługi = 45 minut dydaktycznych

Usługa składa się z części teoretycznej (3 h zegarowych), części praktycznej (10 h zegarowych), przerwa (2 h zegarowych), walidacja (1h zegarowa)które są wliczane do procesu kształcenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 MODUŁ I	Zajęcia	PIOTR WACŁAW	27-06-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 12 -	Przerwa	-	27-06-2026	09:00	09:30	00:30
3 z 12 MODUŁ II	Zajęcia	PIOTR WACŁAW	27-06-2026	09:30	10:30	01:00
4 z 12 Moduł III	Zajęcia	PIOTR WACŁAW	27-06-2026	10:30	11:30	01:00
5 z 12 -	Przerwa	-	27-06-2026	11:30	12:00	00:30
6 z 12 MODUŁ IV	Zajęcia	PIOTR WACŁAW	27-06-2026	12:00	16:00	04:00
7 z 12 MODUŁ V	Zajęcia	PIOTR WACŁAW	28-06-2026	08:00	09:00	01:00
8 z 12 Moduł VI	Zajęcia	PIOTR WACŁAW	28-06-2026	09:00	10:00	01:00
9 z 12 -	Przerwa	-	28-06-2026	10:00	10:30	00:30
10 z 12 MODUŁ VII	Zajęcia	PIOTR WACŁAW	28-06-2026	10:30	14:30	04:00
11 z 12 -	Przerwa	-	28-06-2026	14:30	15:00	00:30
12 z 12 -	Walidacja	-	28-06-2026	15:00	16:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 457,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	403,59 PLN
Koszt osobogodziny netto	328,13 PLN
W tym koszt walidacji brutto	246,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	200,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	246,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	200,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

PIOTR WACŁAW

Trener Personalny Piotr Waclaw to specjalista z 11-letnim doświadczeniem w branży fitness.

Specjalizuje się w treningu siłowym, budowaniu masy mięśniowej, zwiększaniu siły oraz skutecznej redukcji tkanki tłuszczowej. Kulturystryka od lat stanowi istotny element jego działalności – brał udział w zawodach sylwetkowych, zdobywając doświadczenie sceniczne, które obecnie wykorzystuje w pracy z podopiecznymi.

W pracy stawia na zaangażowanie, indywidualne podejście oraz osiągnięcie realnych i trwałych efektów. Wspiera swoich podopiecznych nie tylko w zmianie sylwetki, ale także w budowaniu silnej psychiki oraz trwałych, zdrowych nawyków.

Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed opublikowaniem karty w Bazie Usług Rozwojowych (BUR).

W ramach rozwoju kompetencji zawodowych uwzględnia również aspekty związane ze zrównoważonym rozwojem i ekologią. W działalności szkoleniowej wykorzystywane są kompetencje w zakresie promowania świadomości ekologicznej. W prowadzeniu studia stosowane są praktyki proekologiczne, obejmujące m.in. recykling, optymalizację zużycia energii (w tym ograniczanie systemów ogrzewania) oraz odpowiedzialne przechowywanie sprzętu i materiałów.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia wszelkie materiały szkoleniowe i dydaktyczne niezbędne do realizacji części teoretycznej i praktycznej szkolenia, m.in.: skrypt w formie papierowej, sprzęt i akcesoria fitness (maty, hantle, gumy oporowe, piłki), a także dostęp do przestrzeni treningowej. Uczestnicy korzystają z urządzeń i przyborów umożliwiających bezpieczne przeprowadzenie ćwiczeń oraz realizację zajęć praktycznych.

Uczestniczka zobowiązana jest do samodzielnego zapewnienia telefonu z ładowarką, który będzie niezbędny do korzystania z narzędzi cyfrowych podczas szkolenia oraz do poprawnego przejścia procesu walidacji, w tym wykonania testu i przygotowania wymaganych materiałów walidacyjnych.

Warunki uczestnictwa

Dostawca usługi zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi, zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed terminem rozpoczęcia realizacji usługi zgłosić Organizatorowi dodatkowe wymagania / szczególne potrzeby umożliwiające mu udział w usłudze.

Przed zapisem na usługę konieczny jest kontakt telefoniczny uczestnika z dostawcą usług w celu sprawdzenia dostępności miejsca we wskazanym terminie:

tel.: 579 491 857

579 490 322

Informacje dodatkowe

Efekty uczenia się, kryteria ich weryfikacji oraz metody walidacji wynikają bezpośrednio ze specyfikacji kwalifikacji międzynarodowej i nie mogą być modyfikowane przez Dostawcę Usługi.

Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że usługa może być poddana monitoringowi z ramienia Operatora lub PARP i wyrażają na to zgodę. **Uczestnik ma obowiązek zapisania się na usługę przez BUR co najmniej na 1 dzień przed rozpoczęciem realizacji usługi.**

Podstawa zwolnienia z VAT:

1) art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c Ustawy z dnia 11 marca 2024 o podatku od towarów i usług - w przypadku dofinansowania w wysokości 100%

2) § 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 - **jeśli uczestnik korzysta z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje zwolnienie z podatku VAT**

3) W przypadku braku uzyskania dofinansowania lub uzyskania dofinansowania poniżej 70%, do ceny usługi należy doliczyć 23% VAT

Adres

ul. ks. Norberta Bończyka 40/lok

41-400 Mysłowice

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Miejsce szkolenia spełnia bezpieczne i higieniczne warunki pracy dla instruktora i uczestników.

Kontakt



ANETA SZURA

E-mail training.center.szkolenia@gmail.com

Telefon (+48) 579 491 857