



Kurs Trenera Personalnego z elementami psychologii, dietytyki oraz zasad prowadzenia biznesu

Numer usługi 2026/04/28/204076/3517912

6 400,00 PLN brutto
6 400,00 PLN netto
91,43 PLN brutto/h
91,43 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

CFM - FUNDACJA
NA RZECZ
INICJATYW
SPORTOWO-
REKREACYJNYCH

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Toruń
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 70:00 h
📅 03.08.2026 do 13.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	<p>Usługa skierowana jest do:</p> <ul style="list-style-type: none">osób chcących rozpocząć pracę jako trener personalny,trenerów i instruktorów chcących podnieść swoje kwalifikacje,osób pracujących w branży sportowej i fitness,osób planujących założyć działalność gospodarczą w obszarze usług treningowych. <p>Nie są wymagane specjalistyczne kwalifikacje wstępne (można dodać jeśli chcesz podnieść poziom).</p>
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	02-08-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	70
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

Celem usługi jest przygotowanie uczestników do profesjonalnego wykonywania zawodu trenera personalnego poprzez zdobycie wiedzy i umiejętności z zakresu planowania treningowego, podstaw dietetyki, psychologii pracy z klientem, budowania marki osobistej oraz znajomości aspektów prawnych prowadzenia działalności w branży fitness.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Po zakończeniu kursu uczestnik:</p> <p>Wiedza zna podstawy anatomii, fizjologii oraz biomechaniki ruchu człowieka, zna zasady bezpiecznego wykonywania i nauczania ćwiczeń siłowych, funkcjonalnych oraz ogólnorozwojowych, zna podstawowe zasady planowania treningu personalnego, zna metody diagnostyki funkcjonalnej i oceny możliwości ruchowych klienta, zna podstawy żywienia, suplementacji oraz zakres kompetencji trenera w obszarze dietytyki, zna podstawy psychologii motywacji, komunikacji i budowania relacji z klientem, zna podstawowe aspekty prawne, organizacyjne i marketingowe pracy trenera personalnego.</p>	<p>Weryfikacja wiedzy Uczestnik udziela poprawnych odpowiedzi na pytania z zakresu anatomii, fizjologii, biomechaniki, metodyki treningu, diagnostyki, dietytyki, psychologii oraz aspektów prawnych, rozpoznaje podstawowe struktury anatomiczne i wskazuje zasady planowania treningu oraz bezpieczeństwa pracy. Metoda weryfikacji: test wiedzy (pytania zamknięte i/lub otwarte). Kryterium zaliczenia: minimum 60% poprawnych odpowiedzi.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Prezentacja</p>
<p>Umiejętności potrafi przeprowadzić wywiad zdrowotny i zastosować podstawowe formularze diagnostyczne, w tym PAR-Q, potrafi ocenić podstawowe wzorce ruchowe, mobilność, stabilizację, siłę i wydolność klienta, potrafi dobrać ćwiczenia do celu, poziomu zaawansowania, możliwości oraz ograniczeń klienta, potrafi poprawnie demonstrować ćwiczenia i korygować błędy techniczne, potrafi zaplanować jednostkę treningową oraz indywidualny plan treningowy, potrafi prowadzić trening personalny z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, potrafi monitorować postępy klienta i modyfikować plan treningowy, potrafi komunikować się z klientem, motywować go oraz udzielać informacji zwrotnej.</p> <p>Kompetencje społeczne działa odpowiedzialnie, etycznie i zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, rozumie granice kompetencji trenera personalnego, potrafi kierować klienta do odpowiednich specjalistów, np. lekarza, fizjoterapeuty lub dietytyka, buduje profesjonalną relację z klientem opartą na zaufaniu i komunikacji, dba o jakość świadczonych usług oraz własny rozwój zawodowy, zachowuje profesjonalizm w sytuacjach trudnych i konfliktowych.</p>	<p>Weryfikacja umiejętności praktycznych Uczestnik przeprowadza wywiad zdrowotny, określa cele treningowe, dobiera i demonstrowa ćwiczenia, stosuje prawidłową technikę, koryguje błędy, zapewnia bezpieczeństwo, opracowuje i modyfikuje plan treningowy oraz prowadzi jednostkę treningową, komunikując się w sposób jasny i motywujący. Metody weryfikacji: egzamin praktyczny, obserwacja, zadanie praktyczne (plan treningowy), analiza przypadku. Kryterium zaliczenia: pozytywna ocena egzaminu praktycznego zgodnie z arkuszem oceny.</p>	<p>Prezentacja</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
	<p>Weryfikacja kompetencji społecznych Uczestnik komunikuje się profesjonalnie, działa etycznie, respektuje granice kompetencji, współpracuje w grupie oraz zachowuje profesjonalizm w sytuacjach trudnych. Metody weryfikacji: obserwacja, ocena prowadzącego, analiza sytuacji. Kryterium zaliczenia: pozytywna ocena postawy.</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Usługa realizowana jest w wymiarze 70 godzin dydaktycznych i obejmuje następujące moduły szkoleniowe:

Podstawy anatomii i fizjologii – 20 godzin

Zakres obejmuje budowę i funkcjonowanie układu kostnego, mięśniowego, nerwowego oraz krążeniowo-oddechowego, a także adaptacje organizmu do wysiłku fizycznego i ich znaczenie w pracy trenera personalnego.

Biomechanika i technika ćwiczeń – 10 godzin

Zakres obejmuje płaszczyzny i osie ruchu, podstawowe wzorce ruchowe, technikę ćwiczeń z wolnym ciężarem i na maszynach, trening funkcjonalny oraz identyfikację i korekcję błędów technicznych.

Metodyka treningu siłowego i funkcjonalnego – 10 godzin

Zakres obejmuje zasady planowania treningu, periodyzację, dobór objętości i intensywności, trening hipertroficzny, siłowy, funkcjonalny, obwodowy i interwałowy oraz znaczenie regeneracji.

Diagnostyka i testy funkcjonalne – 2 godziny

Zakres obejmuje przeprowadzanie wywiadu zdrowotnego, ocenę postawy ciała, testy mobilności, stabilizacji, siły i wydolności oraz interpretację wyników w kontekście planowania treningu.

Programowanie treningu personalnego – 8 godzin

Zakres obejmuje określanie celów klienta, planowanie struktury jednostki treningowej, dobór ćwiczeń i parametrów treningowych, monitorowanie postępów oraz modyfikację planów treningowych.

Trening specjalny i kliniczny – 5 godzin

Zakres obejmuje pracę z osobami początkującymi, starszymi, kobietami w ciąży i po porodzie, osobami z nadwagą i otyłością oraz klientami z dolegliwościami bólowymi, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i współpracy ze specjalistami.

Psychologia, komunikacja i motywacja – 4 godziny

Zakres obejmuje podstawy psychologii zmiany nawyków, techniki motywowania, zasady komunikacji interpersonalnej, pracę z trudnym klientem oraz budowanie autorytetu trenera.

Dietetyka w praktyce trenera – 3 godziny

Zakres obejmuje podstawy żywienia, rolę makroskładników, timing posiłków, podstawy suplementacji oraz zakres kompetencji trenera w obszarze dietetyki.

Biznes trenera personalnego – 2 godziny

Zakres obejmuje formy zatrudnienia, podstawy budowania marki osobistej, marketing i social media, obsługę klienta oraz podstawowe aspekty prawne i ubezpieczeniowe.

Praktyka i egzamin – 6 godzin

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Egzamin wstępny weryfikujący poziom kompetencji	-	03-08-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 21 Podstawy anatomii i fizjologii człowieka	Dawid Gryboś	03-08-2026	09:00	14:00	05:00
3 z 21 Diagnostyka i testy funkcjonalne	Dawid Gryboś	03-08-2026	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 21 Podstawy anatomii i fizjologii człowieka	Dawid Gryboś	04-08-2026	08:00	13:00	05:00
5 z 21 Biomechanika i technika ćwiczeń	Dawid Gryboś	04-08-2026	13:30	17:30	04:00
6 z 21 Podstawy anatomii i fizjologii człowieka	Dawid Gryboś	07-08-2026	16:00	21:00	05:00
7 z 21 Metodyka treningu siłowego i funkcjonalnego	Dawid Gryboś	08-08-2026	08:00	12:00	04:00
8 z 21 Biomechanika oraz technika wykonywania ćwiczeń	Dawid Gryboś	08-08-2026	12:30	16:30	04:00
9 z 21 Metodyka treningu siłowego i funkcjonalnego	Dawid Gryboś	09-08-2026	08:00	12:00	04:00
10 z 21 Podstawy anatomii i fizjologii człowieka	Dawid Gryboś	14-08-2026	16:00	21:00	05:00
11 z 21 Biomechanika oraz technika wykonywania ćwiczeń	Dawid Gryboś	15-08-2026	08:00	10:00	02:00
12 z 21 Metodyka treningu siłowego i funkcjonalnego	Dawid Gryboś	15-08-2026	10:00	12:00	02:00
13 z 21 Programowanie treningu personalnego	Radosław Skonieczny	15-08-2026	12:30	16:30	04:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 21 Programowanie treningu personalnego	Dawid Gryboś	16-08-2026	08:00	12:00	04:00
15 z 21 Trening specjalny i kliniczny	Dawid Gryboś	16-08-2026	12:00	16:00	04:00
16 z 21 Psychologia, komunikacja i motywacja w pracy trenera	Wioletta Stępniewska-Grzelak	22-08-2026	08:00	12:00	04:00
17 z 21 Podstawy biznesu, marketingu i aspektów prawnych w pracy trenera	Dariusz Czajkowski	22-08-2026	12:30	14:30	02:00
18 z 21 Trening specjalny i kliniczny	Dawid Gryboś	22-08-2026	15:00	16:00	01:00
19 z 21 Podstawy dietyki w pracy trenera personalnego	Agata Budzyń	23-08-2026	09:00	12:00	03:00
20 z 21 Egzamin teoretyczny	-	12-09-2026	10:00	11:00	01:00
21 z 21 Egzamin praktyczny	Dawid Gryboś	12-09-2026	11:30	15:30	04:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 400,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 400,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

91,43 PLN

Koszt osobogodziny netto

91,43 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 5



1 z 5

Dawid Gryboś

Doświadczony Trener Personalny z 6 letnim stażem zawodowym oraz fizjoterapeuta.



2 z 5

Dariusz Czajkowski

Doświadczony wykładowca kompetencji cyfrowych w zakresie mediów społecznościowych. Doświadczenie zdobyte podczas szkoleń podnoszących kompetencje cyfrowe oraz w pracy radiowej.



3 z 5

Agata Budzyń

Z wykształcenia dietetyk. Doświadczenie zdobywane podczas pracy w laboratorium oraz w pracy zawodowej jako dietetyk w komercyjnych gabinetach dietetycznych.



4 z 5

Radosław Skonieczny

Doświadczony Trener Personalny z 8 letnim stażem pracy na siłowni oraz w formie online.



5 z 5

Wioletta Stępniewska-Grzelak

Z wykształcenia psychoterapeutka, pedagog i socjoterapeutka. Ukończyłam studia wyższe na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika na kierunku pedagogika i resocjalizacja z profilaktyką społeczną. Studia licencjackie również na UMK o specjalności pedagogika szkolna z socjoterapią. Ukończyłam całonocne 4-letnie szkolenie w zakresie psychoterapii w Instytucie Integralnej Psychoterapii Gestalt w Krakowie- ośrodku szkoleniowym akredytowanym EAGT oraz Małopolskim Kuratorium Oświaty. Obecnie jestem w trakcie certyfikacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy usługi otrzymują materiały szkoleniowe wspierające proces uczenia się oraz utrwalenie zdobytej wiedzy i umiejętności.

Materiały obejmują:

- skrypt szkoleniowy zawierający opracowane treści z zakresu anatomii, fizjologii, biomechaniki, metodyki treningu, diagnostyki, dietytyki, psychologii oraz aspektów biznesowych i prawnych,
- prezentacje multimedialne wykorzystywane podczas zajęć dydaktycznych,
- karty pracy i formularze wykorzystywane w trakcie zajęć (m.in. wywiad zdrowotny, formularz PAR-Q, karty testów funkcjonalnych),
- przykładowe plany treningowe oraz karty programowania treningu,
- zestaw ćwiczeń i schematów treningowych,
- materiały pomocnicze dotyczące komunikacji z klientem oraz budowania relacji,
- przykładowe dokumenty wykorzystywane w pracy trenera personalnego (np. formularze współpracy, elementy dokumentacji treningowej),
- materiały podsumowujące do powtórzenia wiedzy przed egzaminem

Adres

ul. Wapienna 6/8

87-100 Toruń

woj. kujawsko-pomorskie

Usługa w formie stacjonarnej będzie realizowana w sali szkoleniowej Fundacji CFM przy ul. Wapiennej 6/8 w Toruniu. Zajęcia praktyczne będą odbywać się na pobliskiej siłowni.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Bartłomiej Gawlik

E-mail b.gawlik@cfmfundacja.pl

Telefon (+48) 729 963 464