



TRAINING CENTER  
ANETA SZURA

★★★★★ 4,9 / 5

696 ocen

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

Numer usługi 2026/05/03/153745/3531891

📍 Mysłowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 20:00 h

📅 14.11.2026 do 15.11.2026

6 457,50 PLN brutto

5 250,00 PLN netto

322,88 PLN brutto/h

262,50 PLN netto/h

226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Uroda
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>osoby zainteresowane zdobyciem kwalifikacji trenera personalnego / specjalisty fitness oraz rozwijaniem kompetencji w zakresie nowoczesnego, zrównoważonego podejścia do treningu i profilaktyki zdrowia.</li><li>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</li><li>Uczestnicy szkolenia nie muszą spełniać określonych wymagań dotyczących funkcji, doświadczenia, zakresu zadań ani wiedzy i umiejętności z zakresu usługi.</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	10
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	13-11-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	20
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	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 Sp. z o.o.
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 zapewni 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

(Przerwa)

### **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

(Przerwa)

#### **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 ( 4,5 h zegarowych ), części praktycznej ( 8,5 h zegarowych ), przerwa ( 1 h zegarowych), walidacja (1h zegarowa )które są wliczane do procesu kształcenia.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

# 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	322,88 PLN
Koszt osobogodziny netto	262,50 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

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## ANETA SZURA

Aneta Szura- Wykształcenie wyższe magister Fizjoterapii. W branży Beauty posiada 15 – letnie doświadczenie z zakresu stylizacji rzęs, brwi, paznokci, kosmetyki twarzy. W maju 2016 roku założyła swoje Studio Kosmetyczne, które następnie zostało przekształcone na Centrum Szkoleniowe Training Center.

- styczeń 2022 tytuł niezależnego instruktora z zakresu stylizacji rzęs
- maj 2021 Szkolenie stylizacja paznokci.

Posiada wieloletnie doświadczenie w nadzorowaniu prac kosmetyczek. Jako wieloletni pracodawca przyuczała nową kadrę do zawodu, w tym, w zakresie utrwalania wiedzy branży beauty oraz wyposażenie w umiejętności praktyczne - weryfikacja wiedzy i umiejętności pracowników przeprowadzana raz na pół roku.

Przeprowadzonych ponad 1000 godzin szkoleniowych w ciągu ostatnich 5 lat liczone wstecz od rozpoczęcia usługi. Posiada wieloletnie doświadczenie w procesie prowadzenia walidacji i ewaluacji usług rozwojowych w Branży Beauty. Każda usługa rozwojowa kończyła się egzaminem teoretycznym i praktycznym prowadzonym przez trenera osobiście. Posiada właściwe kompetencje z zakresu ochrony środowiska:

- sierpień 2024 szkolenie " OCHRONA ŚRODOWISKA recykling, utylizacja, gospodarowanie odpadami stosowane w praktyce "
- czerwiec 2024 szkolenie "Greenwashing jak nie dać się oszukać eko ściem. Szkolenie świadomościowe na rzecz zielonych kompetencji"
- maj 2024 szkolenie " Wprowadzenie do zrównoważonego rozwoju. Szkolenie świadomościowe na rzecz zielonych kompetencji"

# 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

41-400 Mysłowice

woj. śląskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- 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