



ProgresLab

ProgresLab /
ProgresAI

Brak ocen dla tego dostawcy

Sztuczna inteligencja (AI) dla fitness i wellness online: ankiety, komunikacja, materiały edukacyjne i organizacja wiedzy

Numer usługi 2026/06/01/223849/3602662

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 12:00 h
- 📅 22.06.2026 do 23.06.2026

1 800,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Aplikacje biznesowe

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest przeznaczone dla osób i firm z branży fitness, wellness, wellbeing i zdrowego stylu życia, które chcą korzystać z AI w codziennej pracy w sposób praktyczny, bezpieczny i dopasowany do swojej działalności.

Odbiorcami są trenerzy personalni, kluby fitness, siłownie, studia butikowe, dietetycy, nutrition coachowie, zespoły wellbeing B2B, marki prozdrowotne i suplementacyjne oraz osoby odpowiedzialne za komunikację, obsługę klienta, materiały edukacyjne lub organizację wiedzy.

Szkolenie jest odpowiednie dla osób nietechnicznych. Program jest personalizowany pod typ działalności, poziom uczestników, styl komunikacji marki, obecne materiały, typowe zadania oraz procesy, które zajmują najwięcej czasu.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

15-06-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po szkoleniu będzie przygotowany do świadomego i bezpiecznego wykorzystania AI w pracy w branży fitness i wellness. Będzie potrafił ocenić, gdzie AI może wspierać ankiety, komunikację, materiały edukacyjne, FAQ, opisy usług i organizację wiedzy, a gdzie wymagana jest kontrola eksperta, ochrona danych klienta i odpowiedzialna weryfikacja treści.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie możliwości i ograniczenia AI w pracy fitness i wellness.	Uczestnik wskazuje minimum 3 zadania, w których AI może wspierać pracę trenera, klubu, studia lub marki wellness, oraz minimum 2 sytuacje wymagające kontroli eksperta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna podstawowe zasady bezpiecznej pracy z danymi klienta.	Uczestnik wskazuje przykłady danych, których nie należy wprowadzać do narzędzi AI bez anonimizacji lub odpowiedniej zgody, oraz opisuje sposób ograniczania ryzyka.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi zaprojektować prosty sposób pracy z AI dla wybranego zadania.	Uczestnik opisuje proces obejmujący dane wejściowe, szkic przygotowany przez AI, ocenę eksperta, korektę i finalny materiał dla klienta.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik potrafi ocenić jakość materiału przygotowanego z pomocą AI.	Uczestnik wskazuje elementy wymagające kontroli: zgodność z ofertą, prosty język, zakres odpowiedzialności, brak obietnic bez podstaw i ochronę danych klienta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Cel biznesowy

Celem biznesowym usługi jest przygotowanie uczestników do uporządkowanego wykorzystania AI w pracy z klientem, komunikacji, materiałach edukacyjnych i organizacji wiedzy w branży fitness i wellness.

Po zakończeniu 10-godzinnego szkolenia uczestnicy będą potrafili wskazać procesy, w których AI może skrócić czas pracy, poprawić spójność komunikacji i ułatwić przygotowanie materiałów, przy zachowaniu kontroli eksperta nad finalną treścią.

Efektom biznesowym będzie przygotowanie przez uczestników prostego schematu pracy z AI dla jednego wybranego obszaru, np. ankiety wstępnej, wiadomości po konsultacji, FAQ, opisu usługi, materiału edukacyjnego, karty pracy lub organizacji wiedzy firmowej.

Cel zostanie zweryfikowany przez test końcowy online, analizę scenariusza oraz przygotowanie planu wdrożenia na 14/30 dni.

Efekt usługi

Efektem usługi będzie przygotowanie uczestników do samodzielnego, bezpiecznego i uporządkowanego korzystania z AI w wybranych zadaniach branży fitness i wellness.

Po szkoleniu uczestnicy będą potrafili:

- wskazać realne zastosowania AI w swojej działalności,
- rozpoznać zadania, których nie należy automatyzować bez kontroli eksperta,
- bezpiecznie pracować z informacjami o klientach,
- przygotować schemat procesu pracy z AI,
- wykorzystać ChatGPT lub NotebookLM do organizacji informacji,
- ocenić jakość treści przygotowanej z pomocą AI,
- zaplanować pierwszy proces do wdrożenia po szkoleniu.

Kryteria weryfikacji:

- uczestnik wykonuje test końcowy online,
- uczestnik analizuje scenariusz użycia AI,
- uczestnik wskazuje minimum 3 zastosowania AI w swojej pracy,
- uczestnik wskazuje minimum 3 zasady bezpieczeństwa danych klienta,
- uczestnik przygotowuje prosty plan wdrożenia AI w wybranym procesie.

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Osiągnięcie efektu usługi zostanie potwierdzone poprzez test wiedzy przed i po szkoleniu, test końcowy online, analizę scenariusza oraz dokumentację wyników.

Test wstępny służy diagnozie poziomu uczestników i dopasowaniu przykładów do grupy. Test końcowy realizowany jest online przez stronę internetową ProgresAI lub inne wskazane narzędzie i oceniany automatycznie według wcześniej określonych kryteriów.

Dodatkowo uczestnicy analizują przykładową sytuację z branży fitness lub wellness i wskazują, jak można wykorzystać AI, jakie dane wymagają ochrony, gdzie potrzebna jest kontrola eksperta i jak powinien wyglądać bezpieczny proces pracy.

Wyniki testów, lista obecności i dokumentacja walidacji zostaną zachowane jako potwierdzenie realizacji usługi. Uczestnicy otrzymają zaświadczenie potwierdzające udział w szkoleniu.

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie realizowane jest zdalnie w czasie rzeczywistym i jest skierowane do osób oraz firm z branży fitness, wellness, wellbeing, dietyki i marek prozdrowotnych. Program jest personalizowany pod typ działalności, poziom uczestników, używane narzędzia, styl komunikacji marki, obecne materiały oraz procesy, które zajmują najwięcej czasu.

Szkolenie online łączy bloki merytoryczne, demonstracje narzędzi, rozmowę z uczestnikami, analizę przykładów branżowych i wybrane zadania praktyczne. W formule online większy nacisk położony jest na zrozumienie sposobu pracy z AI, bezpieczeństwo danych klienta, kontrolę eksperta, analizę przykładów i projektowanie prostych procesów, a mniejszy na rozbudowane ćwiczenia indywidualne.

Usługa obejmuje 2 spotkania online po 5 godzin zegarowych. Łącznie: 10 godzin, w tym 9,5 godziny zajęć i 0,5 godziny walidacji.

DZIEŃ 1 – AI W PRACY Z KLIENTEM FITNESS I WELLNESS

Czas trwania: 6 godzin zegarowych (w tym 1 godzina przerwy)

1. Wprowadzenie i diagnoza potrzeb grupy
2. Omówienie celu szkolenia, zasad pracy online oraz oczekiwanych rezultatów. Rozmowa o typie działalności uczestników, ich poziomie doświadczenia z AI, najczęstszych zadaniach i obszarach, w których AI może skrócić czas pracy lub uporządkować komunikację.
3. Gdzie AI realnie pomaga w branży fitness i wellness
4. Omówienie zastosowań AI w pracy trenera, klubu, studia, dietyki, zespołu wellbeing B2B lub marki prozdrowotnej: ankiety, onboarding, FAQ, opisy usług, wiadomości po konsultacji, materiały edukacyjne, organizacja wiedzy i porządkowanie notatek.
5. Czego nie należy automatyzować bez kontroli eksperta
6. Omówienie granic odpowiedzialnego użycia AI. AI może przygotować szkic, uporządkować informacje lub zaproponować strukturę materiału, ale finalna decyzja, ocena merytoryczna i odpowiedzialność pozostają po stronie eksperta.
7. Dane klienta, poufność i bezpieczeństwo
8. Omówienie zasad ostrożnej pracy z informacjami o klientach. Uczestnicy poznają różnice między danymi neutralnymi, wrażliwymi, zdrowotnymi, organizacyjnymi i marketingowymi oraz zasady anonimizacji i ograniczonego zaufania do narzędzi AI.
9. Jak przekazywać AI cel, kontekst i ograniczenia
10. Omówienie sposobu formułowania zadań dla AI: cel, odbiorca, kontekst, zakres odpowiedzialności, ograniczenia, styl komunikacji i format odpowiedzi. Szkolenie nie opiera się na gotowych bibliotekach promptów, lecz na rozumieniu sposobu pracy z AI.
11. ChatGPT i projekty jako środowisko pracy
12. Pokaz, kiedy wystarcza zwykła rozmowa z AI, a kiedy warto stworzyć projekt dla powtarzalnego zadania. Omówienie przykładów: projekt do wiadomości po konsultacji, FAQ, opisów usług, materiałów edukacyjnych lub porządkowania wiedzy.
13. NotebookLM jako narzędzie do pracy na własnych materiałach
14. Pokaz wykorzystania NotebookLM do pracy z regulaminami, ofertami, programami zajęć, dokumentami PDF, materiałami edukacyjnymi i wiedzą firmową. Omówienie różnicy między ChatGPT a NotebookLM.
15. Model pracy: dane wejściowe – szkic AI – kontrola eksperta – finalny materiał
16. Omówienie prostego standardu pracy z AI w branży fitness i wellness. Uczestnicy uczą się, jak zachować kontrolę nad treścią, językiem, zakresem odpowiedzialności i zgodnością materiału z ofertą.

DZIEŃ 2 – PROCESY, MATERIAŁY I PLAN WDROŻENIA

Czas trwania: 5 godzin zegarowych, (w tym 15 minut walidacji i 1 godzina przerwy)

1. Powtórzenie zasad i wybór procesów do analizy
2. Przypomnienie zasad z dnia 1: bezpieczeństwo, dane klienta, kontrola eksperta, kontekst, projekty i praca na źródłach. Uczestnicy wybierają procesy, które warto usprawnić z pomocą AI.
3. Ankiety, onboarding i karta klienta
4. Omówienie, jak AI może pomóc porządkować odpowiedzi z formularzy, przygotowywać podsumowania, listy pytań doprecyzowujących i neutralne struktury informacji, bez zastępowania konsultacji eksperckiej.
5. Komunikacja z klientem
6. Pokaz pracy nad wiadomościami po konsultacji, odpowiedziami na typowe pytania, newsletterem, opisem usługi lub informacją organizacyjną. Nacisk na jasność, prosty język, spójność tonu i kontrolę treści przed wysłaniem.
7. Materiały edukacyjne i treści do dalszej obróbki graficznej
8. Omówienie, jak przygotować szkic materiału edukacyjnego, FAQ, karty pracy, mini poradnika, ulotki lub struktury PDF. Canva nie jest przedmiotem szkolenia; prowadzący pokazuje jedynie, jakiego typu treści można później wykorzystać w narzędziach graficznych.
9. Organizacja wiedzy firmowej
10. Pokaz, jak AI i NotebookLM mogą wspierać porządkowanie regulaminów, oferty, programów zajęć, opisów usług, procedur, dokumentów PDF i materiałów dla klientów.
11. Kontrola jakości materiałów przygotowanych z pomocą AI
12. Omówienie checklisty jakości: zgodność z ofertą, brak nieuprawnionych obietnic, odpowiedni zakres odpowiedzialności, poprawność merytoryczna, prosty język, styl marki i ochrona danych klienta.

13. Procedura pracy z AI i plan wdrożenia 14/30 dni
14. Uczestnicy przygotowują prosty plan działań po szkoleniu: wybór pierwszego procesu, odpowiedzialność, zasady bezpieczeństwa, sposób kontroli jakości i kryteria oceny, czy AI faktycznie oszczędza czas lub poprawia spójność pracy.
15. Podsumowanie i walidacja efektów uczenia się
16. Podsumowanie najważniejszych zasad pracy z AI w branży fitness i wellness. Walidacja obejmuje test końcowy online oraz analizę scenariusza użycia AI. Uczestnicy wskazują możliwe zastosowania, ryzyka, zasady bezpieczeństwa i pierwszy proces do wdrożenia po szkoleniu.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Dzień 1 – AI w pracy z klientem fitness i wellness	Zajęcia	Marcin Bubik	22-06-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 7 -	Przerwa	-	22-06-2026	11:00	12:00	01:00
3 z 7 Dzień 1 – AI w pracy z klientem fitness i wellness	Zajęcia	Marcin Bubik	22-06-2026	12:00	15:00	03:00
4 z 7 Dzień 2 – Procesy, materiały i plan wdrożenia AI	Zajęcia	Marcin Bubik	23-06-2026	09:00	11:00	02:00
5 z 7 -	Przerwa	-	23-06-2026	11:00	12:00	01:00
6 z 7 Dzień 2 – Procesy, materiały i plan wdrożenia AI	Zajęcia	Marcin Bubik	23-06-2026	12:00	14:45	02:45
7 z 7 -	Walidacja	-	23-06-2026	14:45	15:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	12:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin zajęć	09:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	13:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	12:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marcin Bubik

Marcin Bubik – przedsiębiorca, trener, konsultant i współtwórca ProgresLab / ProgresAI. Specjalizuje się w praktycznym wykorzystaniu sztucznej inteligencji w małych firmach oraz w branży fitness, wellness i zdrowego stylu życia.

W ramach ProgresAI prowadzi szkolenia z zakresu AI w codziennej pracy, pracy z dokumentami, komunikacji, organizacji wiedzy, budowania prostych procesów z użyciem AI oraz bezpiecznego

korzystania z narzędzi takich jak ChatGPT i NotebookLM. W szkoleniach koncentruje się na realnych zadaniach firmowych, prostych rozwiązaniach, kontroli jakości treści oraz odpowiedzialnym użyciu AI.

Jako przedsiębiorca prowadzący własne firmy łączy doświadczenie szkoleniowe z praktyką biznesową. W ramach ProgresLab rozwija również działalność w obszarze fitness, zdrowia i wellbeingu. Posiada doświadczenie trenerskie i praktyczną znajomość pracy z klientami w branży fitness, co pozwala mu dopasowywać przykłady szkoleniowe do pracy trenerów, klubów, studiów, dietetyków, marek prozdrowotnych i zespołów wellbeingowych.

W szkoleniu „AI dla fitness i wellness” pokazuje, jak AI może wspierać ankiety, onboarding, komunikację z klientem, FAQ, materiały edukacyjne, organizację wiedzy i proste procedury pracy, przy zachowaniu kontroli eksperta nad finalną treścią.

Prowadzi szkolenia w języku polskim i angielskim.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników zostaną przekazane w formie elektronicznej. Mogą obejmować prezentację lub skrypt szkoleniowy, zasady pracy z AI w branży fitness i wellness, kartę klasyfikacji danych klienta, schemat projektowania procesu z AI, instrukcję tworzenia projektu w ChatGPT, instrukcję pracy z NotebookLM, checklistę kontroli jakości materiału dla klienta, szablon formularza wstępnego, prostą procedurę pracy z AI oraz plan wdrożenia 14/30 dni.

Materiały mają pomóc uczestnikom pracować powtarzalnie: od zebrania informacji, przez szkic przygotowany z pomocą AI, po kontrolę eksperta i finalny materiał dla klienta. Po zakończeniu usługi uczestnicy otrzymają również zaświadczenie potwierdzające udział w szkoleniu.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem udziału w szkoleniu jest obecność uczestnika podczas spotkań online, udział w rozmowie, analizie przykładów, wybranych zadaniach praktycznych oraz walidacji efektów uczenia się.

Uczestnik powinien posiadać podstawową umiejętność obsługi komputera, przeglądarki internetowej i poczty elektronicznej. Nie jest wymagana wiedza techniczna ani programistyczna.

Podczas szkolenia uczestnicy nie powinni wykorzystywać niezanonimizowanych danych osobowych, danych zdrowotnych, informacji poufnych, tajemnic przedsiębiorstwa ani dokumentów, do których nie posiadają uprawnień. Przykłady omawiane podczas szkolenia mogą zostać zanonimizowane lub zastąpione neutralnymi scenariuszami.

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane jest zdalnie w czasie rzeczywistym. Nie jest kursem e-learningowym ani nagraniem. Uczestnicy biorą udział w spotkaniach prowadzonych na żywo, z możliwością zadawania pytań, udziału w rozmowie, obserwacji demonstracji narzędzi oraz analizy przykładów.

Program szkolenia jest personalizowany pod typ działalności, poziom uczestników, obecne materiały, styl komunikacji marki, używane narzędzia oraz procesy, które zajmują najwięcej czasu.

Szkolenie nie polega na automatycznym generowaniu planów treningowych, diet ani zaleceń zdrowotnych. AI jest traktowane jako narzędzie wspierające organizację informacji, komunikację, materiały edukacyjne i procesy pracy. Odpowiedzialność za finalne treści, ocenę merytoryczną i komunikację z klientem pozostaje po stronie specjalisty lub firmy.

Canva nie jest przedmiotem szkolenia. W ramach szkolenia omawiane są jedynie przykłady treści, które można później wykorzystać w materiałach graficznych, takich jak PDF, karta pracy, ulotka lub

Warunki techniczne

Usługa realizowana jest zdalnie w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platformy Zoom lub równoważnej platformy do spotkań online. Link do spotkania oraz informacje organizacyjne zostaną przekazane uczestnikom przed rozpoczęciem szkolenia.

Do udziału w szkoleniu uczestnik powinien posiadać komputer lub laptop z dostępem do stabilnego internetu, aktualną przeglądarkę internetową, mikrofon oraz głośniki lub słuchawki. Kamera jest zalecana, szczególnie podczas rozmowy, analizy przykładów i potwierdzania obecności.

Uczestnik powinien mieć możliwość korzystania z narzędzi omawianych podczas szkolenia, np. ChatGPT i NotebookLM, lub obserwowania demonstracji prowadzącego. Test wiedzy i walidacja efektów uczenia się mogą być realizowane online przez stronę internetową ProgresAI lub inne wskazane narzędzie.

Organizator nie odpowiada za problemy techniczne wynikające z braku odpowiedniego sprzętu, niestabilnego połączenia internetowego lub ograniczeń po stronie urządzenia uczestnika.

Kontakt



MARCIN BUBIK

E-mail marcin.bubik@progreslab.net

Telefon (+48) 881 084 065