



SLIMMY JIMMY
Dorota Białkowska
★★★★★ 5,0 / 5
11 ocen

**Instruktor treningu i regeneracji -
Kompleksowe podejście do ćwiczeń, które
łączy anatomię, fizjologię, metody
regeneracji, odżywianie i świadomość
ciała.**

Numer usługi 2026/06/04/199305/3608584

📍 Goczałkowice-Zdrój
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 32:00 h
📅 01.08.2026 do 23.08.2026

8 000,00 PLN brutto
8 000,00 PLN netto
250,00 PLN brutto/h
250,00 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	• Trenerzy personalni, Instruktorzy fitness oraz fizjoterapeuci • Studenci fizjoterapii • Animatorzy wszelkich form ruchowych • Osoby początkujące, które chcą zdobyć wiedzę bezpiecznego trenowania • Osoby zaawansowane, które chcą usystematyzować wiedzę, poprawić technikę i zrozumieć podstawy
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	30-07-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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

Kurs przygotowuje do nauczania świadomego, holistycznego podejścia do ruchu, ćwiczeń i regeneracji - połączenie anatomii, fizjologii, zasad bezpiecznego ćwiczenia, regeneracji i świadomości ciała dla osiągnięcia zdrowia fizycznego i

psychicznego. Kurs jest zakończony egzaminem z certyfikacją. Przygotowuje do kwalifikacji: Instruktor treningu i regeneracji

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA:Charakteryzuje podstawowe zasady teorii biomechaniki ciała. Definiuje świadomość wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i środowisko	Definiuje pojęcie Taśmy anatomiczne i uzasadnia ich znaczenie w planowaniu treningu	Test teoretyczny
	Wymienia i charakteryzuje kluczowe elementy wpływające na regenerację (sen, odżywianie, aktywny odpoczynek)	Test teoretyczny
WIEDZA:Rozróżnia podstawowe wzorce ruchowe i rolę rozgrzewki. Charakteryzuje podstawy bezpiecznego treningu i biomechaniki ruchu. UMIEJĘTNOŚCI:Planuje wzorce funkcjonalne z poprawną techniką. Rozróżnia wzorce ruchowe i błędy w wykonywaniu ćwiczeń.	Rozróżnia i charakteryzuje wzorce funkcjonalne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje i uzasadnia cel i sekwencję elementów rozgrzewki dynamicznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Demonstruje poprawny technicznie wzorec przysiadu (np. Goblet Squat) z kontrolą głębokości i stabilizacji tułowia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje poprawną technikę stabilizacji podczas wykonywania ćwiczeń. Prawidłowo analizuje błędy i zapobiega kontuzjom	Obserwacja w warunkach symulowanych
UMIEJĘTNOŚCI: Projektuje prosty plan treningowy. Planuje trening dostosowany do indywidualnych możliwości KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Charakteryzuje świadomą i bezpieczną postawę podczas treningu. Przejawia postawę prozdrowotną i proekologiczną	Dobiera odpowiednie ćwiczenia do każdego z poznanych wzorców ruchowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Planuje i organizuje schemat treningowy (np. FBW) z uwzględnieniem poznanych zmiennych (serie, powtórzenia).	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Kontroluje i monitoruje swoje ciało, adekwatnie informując prowadzącego o odczuciach i potrzebach	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje zasady bezpiecznego korzystania z przestrzeni treningowej i sprzętu (np. dba o porządek i bezpieczeństwo swoje i innych).Postawa promująca aktywny i zrównoważony styl życia.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Organizuje współpracę w grupie i z trenerami. Świadomie planuje decyzje dotyczące stylu życia i aktywności fizycznej	Zadaje precyzyjne pytania do trenera, używając terminologii poznanej na kursie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Współpracuje z innymi uczestnikami podczas wykonywania ćwiczeń grupowych (np. asystując, obserwując, udzielając informacji zwrotnej).	Obserwacja w warunkach symulowanych
WIEDZA: Charakteryzuje metodykę prowadzenia zajęć	Omawia strukturę jednostki treningowej (rozgrzewka, część główna, wyciszenie) z perspektywy prowadzącego.	Test teoretyczny
	Wymienia zasady skutecznego instruktażu (np. ustawienie względem grupy, jasność komunikatu, kolejność: pokaz-omówienie).	Test teoretyczny
WIEDZA: Monitoruje zasady bezpieczeństwa grupy	Wymienia przeciwwskazania zdrowotne do udziału w zajęciach grupowych, o które animator musi zapytać przed startem	Test teoretyczny
DOŚWIADCZENIE: Projektuje plan wykonywania ćwiczeń	Przeprowadza wzorcowy pokaz ćwiczenia (np. martwy ciąg) z jednoczesnym omówieniem kluczowych punktów technicznych dla grupy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
DOŚWIADCZENIE: Organizuje przestrzeń do treningu	Rozstawia sprzęt i wyznacza strefy ćwiczeń w sposób zapewniający bezpieczny dystans między uczestnikami.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera odpowiedni ciężar/przyrząd adekwatny do możliwości wskazanej osoby początkującej (skalowanie trudności).	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wiedza: Charakteryzuje podstawowe i zaawansowane systemy odżywiania, takie jak oszacowanie zapotrzebowania energetycznego, rotacje węglowodanami, IF, system odżywiania wg. Medycyny Chińskiej. Rozróżnia relacje między sposobem odżywiania a zrównoważonym stylem życia. Analizuje potrzeby żywieniowe i regeneracyjne na podstawie wywiadu i obserwacji danej osoby.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności: Dobiera odpowiednie suplementy w zależności do zapotrzebowania danego organizmu.	W zależności od stylu odżywiania, wyników badań, samopoczucia oraz stylu życia dobiera odpowiednie suplementy.	Test teoretyczny
Umiejętności: Posługuje się technikami regeneracyjnymi organizmu. Rozróżnia role regeneracji organizmu oraz jej wpływ na funkcjonowanie psychofizyczne. Prezentuje techniki regeneracyjne, zdrowotne, oddechowe dla uczestnika.	Poprawnie zastosowuje techniki regeneracyjne. Prawidłowo dobiera metody. Opracowuje plan regeneracyjny.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Umiejętności: Dostosowuje odżywianie do potrzeb żywieniowych człowieka. Wskazuje znaczenie systemów żywieniowych dla zdrowia i środowiska. Prezentuje plan żywieniowy. Kompetencje społeczne: Uczestnik przejawia postawę prozdrowotną i proekologiczną. Prezentuje prowadzenie dziennika wspierającego zdrowie.	Prawidłowo analizuje indywidualne potrzeby żywieniowe człowieka. Dobiera odpowiednie składniki odżywcze. Wykazuje wiedzę zrównoważonych wyborów w kontekście żywienia i regeneracji. Tworzy dziennik zdrowotny przedstawiający plan żywieniowy i plan regeneracji organizmu.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Szkolenie prowadzone jest w godzinach zegarowych, w formie stacjonarnej. Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia. Nie jest wymagana żadna wiedza oraz wcześniejsze doświadczenie od uczestnika. Program łączy wiedzę teoretyczną niezbędną dla animatora z intensywną praktyką instruktorską. Łączny czas usługi to 16 godzin zegarowych. Zajęcia teoretyczne 4,5 h, zajęcia praktyczne 11h oraz walidacja na podstawie testu teoretycznego oraz obserwacji 0,5h

1. Zrozumienie anatomii funkcjonalnej:

- Jak działa ciało jako zintegrowany system
- Łańcuchy mięśniowo-powięziowe i ich rola
- Anatomiczne linie (przednia, tylna, boczna, spiralna)

2. Praktyczne umiejętności:

- Prawidłowe wykonywanie podstawowych wzorców ruchowych (przysiad, martwy ciąg, pchanie, ciągnięcie)
- Technika oddechowa
- Ćwiczenia mobilności i stretchingu
- Praca z centrum ciała (core)

3. Świadomość ciała:

- Rozpoznawanie napięć i ich źródeł
- Połączenie emocji z ciałem
- Regulacja układu nerwowego
- Słuchanie sygnałów własnego ciała

4. Budowanie zdrowych nawyków:

- Integracja ruchu w codzienne życie
- Praca od fundamentów (oddech, stabilizacja) do złożonych ruchów
- Znajdowanie własnego stylu treningu

5. Rollowanie - Zastosowanie rollera jako narzędzia do pozbycia się bólu, poprawy samopoczucia oraz zapobieganiu kontuzjom

6. Wprowadzenie do zasad świadomego odżywiania – podstawowe systemy żywieniowe i ich zastosowanie.

7. Rola układu pokarmowego w procesach odżywiania i regeneracji.

8. Strategie wspierające prawidłową regenerację organizmu – sen, nawodnienie, techniki relaksacyjne.

9. Suplementacja i jej bezpieczne wykorzystanie w kontekście zdrowego stylu życia.

10. Wpływ świadomego odżywiania na środowisko – zrównoważone wybory konsumenckie.

11. Bodyart - trening zdrowotny

12. Akupresura i ćwiczenia oddechowe

13. Praktyczne ćwiczenia z zakresu analizy potrzeb organizmu i planowania regeneracji.

To jest kurs przygotowujący do roli trenera medycznego, w celu zdobycia umiejętności przeprowadzenia treningu w oparciu o wiedzę medyczną, zgodnie z fizjologią i anatomią.

Walidacja

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 1. Zrozumienie anatomii funkcjonalnej	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	01-08-2026	10:00	13:00	03:00
2 z 17 -	Przerwa	-	01-08-2026	13:00	14:00	01:00
3 z 17 2. Praktyczne umiejętności	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	01-08-2026	14:00	18:00	04:00
4 z 17 3. Świadomość ciała	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	02-08-2026	10:00	13:00	03:00
5 z 17 -	Przerwa	-	02-08-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 17 4. Budowanie zdrowych nawyków	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	02-08-2026	14:00	18:00	04:00
7 z 17 5. Rollowanie	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	22-08-2026	10:00	13:00	03:00
8 z 17 -	Przerwa	-	22-08-2026	13:00	14:00	01:00
9 z 17 6. Wprowadzenie do zasad świadomego odżywiania	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	22-08-2026	14:00	15:00	01:00
10 z 17 7. Rola układu pokarmowego w procesach odżywiania i regeneracji	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	22-08-2026	15:00	16:00	01:00
11 z 17 8. Strategie wspierające prawidłową regenerację organizmu	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	22-08-2026	16:00	17:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 17 9.Suplementacja i jej bezpieczne wykorzystanie w kontekście zdrowego stylu życia, 10.Wpływ świadomego odżywiania na środowisko	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	22-08-2026	17:00	18:00	01:00
13 z 17 11.Bodyart	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	23-08-2026	10:00	13:00	03:00
14 z 17 -	Przerwa	-	23-08-2026	13:00	14:00	01:00
15 z 17 12.Akupresura i ćwiczenia oddechowe	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	23-08-2026	14:00	15:00	01:00
16 z 17 13.Praktyczne ćwiczenia z zakresu analizy potrzeb organizmu i planowania regeneracji.	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	23-08-2026	15:00	17:00	02:00
17 z 17 -	Walidacja	-	23-08-2026	17:00	18:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	27:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	37:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	8 000,00 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	8 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	32:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

DOROTA BIAŁKOWSKA

Dorota Białkowska jest certyfikowanym trenerem personalnym i fizjoterapeutą z 14-letnim, nieprzerwanym stażem zawodowym (od 2011 roku, co spełnia wymóg PARP 5 lat). Jej praca łączy gruntowną wiedzę z zakresu fizjoterapii (kwalifikacje: Magister Fizjoterapii) oraz praktyczne doświadczenie trenerskie, co pozwala jej na unikalne podejście do ruchu. Doświadczenie i Wiedza: Codziennie tworzy indywidualne plany treningowe oraz oferuje natychmiastowe wskazówki korekcyjne, bazując na praktycznej obserwacji biomechaniki i terapii manualnej („tym co czuję pod moimi rękami”). Jej specjalizacja obejmuje pomoc w wychodzeniu z kontuzji oraz eliminację chronicznych bólów poprzez świadome programowanie ruchu. Pani Dorota dba o to, by jej metody i

wiedza były aktualne na rok 2025. W oparciu o to bogate doświadczenie, na kursie "Trenuj Świadomie", przekazuje uczestnikom skondensowane wnioski z długoletniej pracy i nauki, zapewniając nową jakość ruchu i głębokie zrozumienie fundamentalnych wzorców.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Notatki / skrypt ze szkolenia, uczestnicy utrzymają na własność maty do akupresury oraz rollery.

Dla uczestników zapewniona jest przerwa kawowa oraz obiad. - Wymagania żywieniowe prosimy zgłaszać mailowo lub telefonicznie na tydzień przed kursem.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie stacjonarne. Wymagany jest wygodny strój sportowy oraz obuwie zmienne.

Adres

ul. Szkolna 75/-
43-230 Goczałkowice-Zdrój
woj. śląskie

Wejście do studio jest od strony ul. Południowej

Kontakt



DOROTA BIAŁKOWSKA

E-mail kursy@slimmy-jimmy.com

Telefon (+48) 781 060 409