



KURS : Nowoczesny Trening Personalny PRO – zdrowie, AI i ekologiczne rozwiązania w pracy trenera personalnego (kwalifikacje)

Numer usługi 2026/07/09/158240/3678818

5 883,00 PLN brutto
5 883,00 PLN netto
294,15 PLN brutto/h
294,15 PLN netto/h
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Szkolenia i Rozwój
Ewelina Zięcina

★★★★★ 5,0 / 5

22 oceny

📍 Elbląg

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 20:00 h

📅 01.08.2026 do 03.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Aplikacje biznesowe

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób chcących rozpocząć pracę jako trener personalny, osób bezrobotnych, pracowników branży beauty, fitness i wellness, a także osób planujących rozwój działalności w obszarze zdrowia publicznego. Usługa dedykowana jest również osobom o niskich kompetencjach cyfrowych, które chcą nauczyć się wykorzystywać narzędzia cyfrowe i AI w pracy trenera. Szkolenie szczególnie rekomendowane dla osób zamieszkujących, pracujących lub uczących się na terenie woj. warmińsko-mazurskiego.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

2

Data zakończenia rekrutacji

31-07-2026

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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do prowadzenia treningów personalnych ukierunkowanych na zdrowie publiczne z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych. Uczestnik zdobędzie kompetencje w zakresie profilaktyki zdrowotnej,

planowania treningu i analizy danych. Szkolenie rozwija zielone kompetencje (racjonalne gospodarowanie zasobami, less waste) i wpisuje się w Inteligentną Specjalizację Warmii i Mazur „Zdrowe Życie”.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje i prowadzi nowoczesny trening personalny z uwzględnieniem zdrowia publicznego, kompetencji przyszłości oraz potrzeb klienta	dobiera ćwiczenia i metody treningowe do celu zdrowotnego i poziomu sprawności klienta; uwzględnia bezpieczeństwo, profil klienta oraz aktualne trendy rynku usług prozdrowotnych	Wywiad swobodny
Wykorzystuje aplikacje biznesowe, technologie cyfrowe i elementy AI w organizacji pracy trenera personalnego	obsługuje aplikacje do planowania treningów, monitorowania postępów klientów, komunikacji online oraz organizacji i sprzedaży usług treningowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Tworzy i rozwija ofertę usług trenerskich zgodną z inteligentną specjalizacją „Zdrowe Życie” oraz potrzebami nowoczesnego rynku fitness	przygotowuje ofertę usług uwzględniającą zdrowy styl życia, profilaktykę zdrowotną, trendy wellness oraz wykorzystanie nowoczesnych narzędzi cyfrowych i marketingowych	Wywiad swobodny
Stosuje zielone kompetencje i zasady zrównoważonego rozwoju w usługach treningowych	wskazuje rozwiązania ograniczające zużycie zasobów, wykorzystuje cyfrową dokumentację oraz planuje działania zgodne z ideą ekologicznej organizacji pracy	Wywiad swobodny
Buduje markę osobistą trenera personalnego z wykorzystaniem marketingu cyfrowego i nowoczesnych narzędzi komunikacji	wykorzystuje social media, elementy AI oraz nowoczesne rozwiązania marketingowe do promocji usług i komunikacji z klientem	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego wykonywania profesjonalnych usług trenera personalnego ukierunkowanych na poprawę zdrowia i kondycji fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych metod treningowych oraz wdrażania rozwiązań wspierających zieloną i cyfrową transformację branży fitness i wellness.

Szkolenie skierowane jest m.in. do osób o niskich kompetencjach cyfrowych i prowadzi do ich rozwoju poprzez wykorzystanie narzędzi cyfrowych oraz podstaw sztucznej inteligencji (AI) w pracy trenera personalnego. Jednocześnie wspiera rozwój kompetencji przyszłości, w tym adaptacji do zmian rynkowych, organizacji pracy oraz budowania nowoczesnej, konkurencyjnej oferty usługowej.

Usługa prowadzi do zdobycia zielonych kompetencji, obejmujących racjonalne gospodarowanie zasobami (sprzęt treningowy, energia, infrastruktura), stosowanie zasad less waste oraz świadome planowanie aktywności fizycznej z uwzględnieniem środowiska naturalnego.

Zakres szkolenia wpisuje się w rozwój Inteligentnej Specjalizacji „Zdrowe Życie”, koncentrującej się na tworzeniu usług poprawiających jakość życia i dobrostan. Uczestnik przygotowujący jest do świadczenia usług treningowych w sposób bezpieczny, świadomy i prozdrowotny, z uwzględnieniem profilaktyki zdrowotnej, ergonomii pracy oraz indywidualnych potrzeb klienta.

Szkolenie przygotowuje uczestnika do walidacji efektów uczenia się oraz uzyskania kwalifikacji potwierdzonej certyfikatem wydanym przez niezależny podmiot certyfikujący, potwierdzającym kwalifikacje w zakresie trener personalny , bezpiecznej i ekologicznej organizacji pracy oraz wykorzystania technologii cyfrowych i AI w branży beauty & wellness.

Po pozytywnym przejściu procesu walidacji uczestnik otrzymuje certyfikat wydany przez niezależny podmiot certyfikujący.

Godzin a	Blok tematyczny	Zakres tematyczny	Liczba godzin zeg.	Rodzaj zajęć
09:00– 12:00	Podstawy pracy trenera personalnego i diagnostyka klienta	Zdrowie publiczne, wywiad z klientem, podstawy anatomii i bezpieczeństwa treningowego, organizacja pracy trenera z wykorzystaniem aplikacji biznesowych i systemów rezerwacji	3 h	Teoria / Praktyk a
12:00– 13:00	Przerwa obiadowa (wliczona w czas szkolenia)	Regeneracja uczestników	1 h	—
13:00– 16:00	Planowanie treningu personalnego	Tworzenie planów treningowych, cele zdrowotne i sylwetkowe, mobilność i trening funkcjonalny, wykorzystanie aplikacji do monitorowania postępów klientów	3 h	Praktyk a
RAZEM DZIEŃ I			7 h zeg.	
Godzin a	Blok tematyczny	Zakres tematyczny	Liczba godzin zeg.	Rodzaj zajęć
09:00– 12:00	Technologie cyfrowe i AI w pracy trenera	Narzędzia AI, aplikacje do planowania treningów, analiza wyników klientów, organizacja grafiku i komunikacji online	3 h	Teoria / Praktyk a

Godzin a	Blok tematyczny	Zakres tematyczny	Liczba godzin zeg.	Rodzaj zajęć
12:00– 13:00	Przerwa obiadowa (wliczona w czas szkolenia)	Regeneracja uczestników	1 h	—
13:00– 16:00	Nowoczesne prowadzenie usług treningowych	Cyfrowa obsługa klienta, aplikacje biznesowe wspierające sprzedaż usług, planowanie współpracy i automatyzacja organizacji pracy trenera	3 h	Teoria / Praktyk a
RAZEM DZIEŃ II			7 h zeg.	
Godzin a	Blok tematyczny	Zakres tematyczny	Liczba godzin zeg.	Rodzaj zajęć
09:00– 14:30	Marketing usług trenerskich i aplikacje biznesowe	Budowanie marki osobistej trenera, promocja usług fitness w social mediach, wykorzystanie AI w marketingu, tworzenie oferty online, obsługa aplikacji do organizacji pracy, sprzedaży usług i komunikacji z klientem	4 h	Teoria / Praktyk a
13:00– 14:00	Przerwa obiadowa (wliczona w czas szkolenia)	Regeneracja uczestników	1 h	—
14:00– 15:00	Walidacja efektów uczenia się	Weryfikacja umiejętności praktycznych i kompetencji uczestników	1 h	Walida cja
RAZEM DZIEŃ III			6 h zeg.	

Nastąpi podział na 1 grupę max 2 osobową

Liczba przydzielonych stanowisk na grupę wynosi 2

Samodzielne stanowisko składa się ze stołu, krzesła, telefonu, notatnika i długopisa

Liczba modelek - 0

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest w końcowej części szkolenia, po realizacji wszystkich bloków merytorycznych.

Proces walidacji realizowany jest z wykorzystaniem dwóch uzupełniających się metod: obserwacji uczestników w warunkach symulowanych oraz wywiadu swobodnego ustrukturyzowanego. Obserwacja dotyczy wykonania zadań praktycznych i pozwala na ocenę sposobu realizacji czynności zgodnie z określonymi kryteriami. Wywiad swobodny służy potwierdzeniu wiedzy, świadomości podejmowanych działań oraz rozumienia zasad bezpieczeństwa i zielonych kompetencji. Walidacja prowadzona jest zbiorczo dla grupy szkoleniowej, z zachowaniem indywidualnej oceny efektów uczenia się każdego uczestnika. Ocena ma charakter jakościowy (spełnia / nie spełnia kryteriów) i dokonywana jest na podstawie jednolitej karty walidacji, obejmującej listę efektów uczenia się oraz przypisane do nich kryteria weryfikacji. Czas trwania walidacji: 60 minut (wliczony w czas trwania szkolenia). Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych. Przerwy wliczone są w czas szkolenia

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Podstawy pracy trenera personalnego i diagnostyka klienta	Zajęcia	Piotr Wilma	01-08-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 9 -	Przerwa	-	01-08-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 9 Planowanie treningu personalnego	Zajęcia	Piotr Wilma	01-08-2026	13:00	16:00	03:00
4 z 9 Technologie cyfrowe i AI w pracy trenera	Zajęcia	Piotr Wilma	02-08-2026	09:00	12:00	03:00
5 z 9 -	Przerwa	-	02-08-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 9 Nowoczesne prowadzenie usług treningowych	Zajęcia	Piotr Wilma	02-08-2026	13:00	16:00	03:00
7 z 9 Marketing usług trenerskich i aplikacje biznesowe	Zajęcia	Piotr Wilma	03-08-2026	09:00	13:00	04:00
8 z 9 -	Przerwa	-	03-08-2026	13:00	14:00	01:00
9 z 9 -	Walidacja	-	03-08-2026	14:00	15:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	16:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	22:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 883,00 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	5 883,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	294,15 PLN
Koszt osobogodziny netto	294,15 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	20:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Piotr Wilma

Piotr Wilma jest trenerem personalnym posiadającym wieloletnie doświadczenie praktyczne w prowadzeniu treningów indywidualnych oraz wspieraniu uczestników w osiągnięciu celów związanych z poprawą sprawności fizycznej, zdrowia i kształtowaniem sylwetki. Na co dzień pracuje z osobami o różnym poziomie zaawansowania – zarówno rozpoczynającymi aktywność fizyczną, jak i osobami posiadającymi doświadczenie treningowe.

Specjalizuje się w planowaniu i prowadzeniu treningów ukierunkowanych na rozwój siły, wytrzymałości, poprawę sprawności ogólnej, redukcję masy ciała oraz budowanie prawidłowych

nawyków związanych z aktywnością fizyczną. W swojej pracy wykorzystuje praktyczne metody nauczania, dostosowując program zajęć do indywidualnych możliwości, potrzeb i celów uczestników.

Posiada doświadczenie w przekazywaniu wiedzy i umiejętności praktycznych z zakresu treningu, techniki wykonywania ćwiczeń, bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej oraz profilaktyki urazów. Szczególną uwagę zwraca na poprawność wykonywania ćwiczeń, ergonomię ruchu oraz stopniowe rozwijanie kompetencji uczestników.

Regularnie rozwija swoje kwalifikacje poprzez udział w szkoleniach branżowych oraz śledzenie aktualnych trendów i rekomendacji z zakresu treningu, aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia. Posiadane doświadczenie zawodowe oraz praktyka w pracy z klientami umożliwiają mu prowadzenie usług rozwojowych zgodnie z wymaganiami jakościowymi obowiązującymi w Bazie Usług Rozwojowych oraz standardami PARP

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia wszelkie niezbędne materiały. Uczestnik otrzymuje materiały szkoleniowe oparte na biodegradowalnych formułach oraz narzędzia wielokrotnego użytku. Zajęcia prowadzone zgodnie z dobrem uczestnika (przerwy wliczają się w godziny zegarowe). Usługa prowadzona jest w godzinach zegarowych (1 godzina zegarowa to 60 min). Po zakończeniu uczestnik otrzymuje certyfikat z opisem efektów uczenia się i walidacją zgodnie z wymaganiami BUR. Szkolenie prowadzi do zdobycia kompetencji zielonych, rozwoju zielonej gospodarki i ekologicznych mikroprzedsiębiorstw, kompetencji przyszłości, aktywnej digitalizacji usług osobistych.

Adres

ul. 3 Maja 2
82-300 Elbląg
woj. warmińsko-mazurskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



EWELINA ZIĘCINA

E-mail ew.ziecina@o2.pl

Telefon (+48) 790 838 434