



INSTYTUT
NOWOCZESNYCH
KOMPETENCJI
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

KURS : HEALTH & WELLBEING 4.0 – Rozwój kompetencji wspierających zdrowie i jakość życia

Numer usługi 2026/08/28/236434/3774777

📍 Olsztyn
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 20:00 h
📅 17.10.2026 do 19.10.2026

6 066,00 PLN brutto
6 066,00 PLN netto
303,30 PLN brutto/h
303,30 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

- osób zainteresowanych rozwojem osobistym i zawodowym, chcących poszerzyć wiedzę i umiejętności w zakresie zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej, dobrostanu oraz świadomego dbania o zdrowie i jakość życia,
- osób chcących pracować nad własnym rozwojem, sprawnością, zdrowymi nawykami i poprawą jakości życia,
- osób zainteresowanych zdobyciem wiedzy i praktycznych umiejętności związanych z aktywnością fizyczną, zdrowiem, profilaktyką i dobrostanem,
- osób planujących rozpoczęcie pracy lub rozwój zawodowy w obszarze treningu personalnego, fitness i wellness,
- osób bezrobotnych oraz poszukujących nowych możliwości rozwoju osobistego i zawodowego,
- pracowników branży beauty, fitness i wellness zainteresowanych poszerzeniem swoich kompetencji o zagadnienia związane ze zdrowiem, aktywnością fizyczną i dobrostanem,
- osób planujących rozpoczęcie lub rozwój działalności związanej ze zdrowiem, jakością życia, wellness i aktywnością fizyczną,
- osób zainteresowanych nowoczesnymi i innowacyjnymi rozwiązaniami

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

3

Data zakończenia rekrutacji

16-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój osobistych kompetencji uczestnika w zakresie świadomego dbania o zdrowie, sprawność, dobrostan i jakość życia. Uczestnik zdobędzie wiedzę i praktyczne umiejętności dotyczące profilaktyki zdrowotnej, bezpiecznej aktywności fizycznej, planowania treningu oraz kształtowania zdrowych nawyków. Szkolenie wspiera rozwój osobisty 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
Rozpoznaje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia, dobrostanu i jakości życia	omawia wpływ aktywności na zdrowie i sprawność; wskazuje korzyści wynikające z regularnego ruchu i zdrowych nawyków	Wywiad swobodny
Planuje aktywność fizyczną dostosowaną do indywidualnych potrzeb i możliwości	dobiera ćwiczenia, ich intensywność i zakres do określonego celu; uwzględnia poziom sprawności i zasady bezpieczeństwa	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady świadomego rozwoju osobistego w obszarze zdrowia i dobrostanu	określa cele rozwojowe; wskazuje sposoby budowania zdrowych nawyków, motywacji i poprawy jakości życia	Wywiad swobodny
Charakteryzuje rozwiązania wspierające zdrowie i jakość życia zgodne z obszarem „Zdrowe Życie”	wskazuje działania z zakresu profilaktyki, aktywności fizycznej i dobrostanu; wyjaśnia ich znaczenie dla zdrowia i jakości życia	Wywiad swobodny

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 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

Szkolenie koncentruje się na rozwoju osobistym uczestnika poprzez świadomą pracę nad zdrowiem, sprawnością fizyczną, dobrostanem oraz jakością życia. Program pozwala zdobyć wiedzę i praktyczne umiejętności dotyczące aktywności fizycznej, prawidłowego planowania treningu, budowania zdrowych nawyków, motywacji oraz świadomej pracy nad własnym ciałem i kondycją.

Uczestnik uczy się wyznaczać indywidualne cele, dobierać aktywność do własnych potrzeb i możliwości, rozwijać samodyscyplinę oraz wprowadzać trwałe zmiany wspierające zdrowy i aktywny styl życia. Szkolenie wzmacnia świadomość znaczenia profilaktyki, ruchu i codziennych wyborów dla zdrowia fizycznego, dobrostanu i długofalowej jakości życia.

Zakres usługi jest powiązany z Inteligentną Specjalizacją Warmii i Mazur „Zdrowe Życie”, poprzez rozwój wiedzy i kompetencji dotyczących zdrowia, profilaktyki, aktywności fizycznej, dobrostanu oraz rozwiązań służących poprawie jakości życia.

DZIEŃ 1 – 17.10.2026

Zdrowie, świadomość ciała i aktywność fizyczna

09:00–12:00 | 3 godz.

Świadoma aktywność fizyczna jako element zdrowia i rozwoju osobistego

Podstawy anatomii i bezpieczeństwa, ocena możliwości organizmu, świadomość własnego ciała, rozpoznawanie indywidualnych potrzeb oraz określanie celów związanych ze zdrowiem i sprawnością.

Prowadzący: Piotr Wilma

12:00–13:00 | 1 godz.

PRZERWA

13:00–17:00 | 4 godz.

Trening wspierający zdrowie, sprawność i jakość życia

Prawidłowa technika wykonywania ćwiczeń, rozwój siły, mobilności i stabilizacji oraz dobór aktywności do indywidualnych potrzeb, możliwości i założonych celów.

Prowadzący: Piotr Wilma

Łącznie: 8 godz., w tym 1 godz. przerwy

DZIEŃ 2 – 18.10.2026

Indywidualny rozwój sprawności i dobrostanu

09:00–12:00 | 3 godz.

Indywidualne planowanie aktywności i rozwój własnego potencjału

Określanie celów, dobór ćwiczeń, stopniowanie obciążeń, rozwijanie sprawności oraz świadoma praca nad własnym ciałem i możliwościami organizmu.

Prowadzący: Piotr Wilma

12:00–13:00 | 1 godz.

PRZERWA

13:00–15:30 | 2 godz. 30 min

Praktyczne metody pracy nad zdrowiem i dobrostanem

Trening funkcjonalny, ćwiczenia prozdrowotne, mobilność, regeneracja oraz tworzenie indywidualnego planu aktywności wspierającego zdrowie, sprawność i dobre samopoczucie.

Prowadzący: Piotr Wilma

Łącznie: 6 godz. 30 min, w tym 1 godz. przerwy

DZIEŃ 3 – 19.10.2026

Rozwój osobisty i „Zdrowe Życie”

08:30–11:00 | 2 godz. 30 min

Rozwój osobisty poprzez zdrowie i aktywność fizyczną

Motywacja, samodyscyplina, świadome wyznaczanie celów, budowanie trwałych nawyków oraz zarządzanie własnym rozwojem. Wykorzystanie aktywności fizycznej jako narzędzia wspierającego dobrostan, sprawność i jakość życia.

Prowadzący: Piotr Wilma

11:00–12:00 | 1 godz.

PRZERWA

12:00–13:30 | 1 godz. 30 min

Zdrowe Życie – zdrowie, dobrostan i świadomy rozwój osobisty

Profilaktyka zdrowotna, aktywny styl życia i równowaga psychofizyczna. Znaczenie ruchu i zdrowych nawyków dla jakości życia. Świadome kształtowanie zachowań prozdrowotnych oraz rozwiązania wspierające zdrowie i dobrostan, powiązane z Inteligentną Specjalizacją Warmii i Mazur „Zdrowe Życie”.

Prowadzący: Piotr Wilma

13:30–14:00 | 30 min

WALIDACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Weryfikacja osiągnięcia założonych efektów uczenia się.

Walidator: Marek Żuraw

ORGANIZACJA ZAJĘĆ

- szkolenie realizowane jest w **1 grupie liczącej maksymalnie 2 osoby**;
- dla uczestników przygotowane są **2 indywidualne stanowiska pracy**;
- każde stanowisko obejmuje: **stół, krzesło, notatnik oraz długopis**;
- podczas części praktycznej przewidziany jest udział **0 modelki**;
- usługa realizowana jest w **godzinach zegarowych**;
- **przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia**.

WALIDACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

- walidacja odbywa się **po zakończeniu wszystkich bloków szkoleniowych**;
- czas przeznaczony na walidację wynosi **60 minut i jest wliczony w czas usługi**;
- każdy uczestnik oceniany jest **indywidualnie**, niezależnie od grupowej organizacji procesu;
- zastosowane zostaną dwie metody: **obserwacja w warunkach symulowanych** oraz **wywiad swobodny ustrukturyzowany**;
- obserwacja służy sprawdzeniu prawidłowości wykonywania zadań praktycznych;

- wywiad pozwala zweryfikować wiedzę uczestnika, rozumienie podejmowanych działań, zasad bezpieczeństwa oraz zagadnień związanych z zielonymi kompetencjami;
- ocena dokonywana jest przy wykorzystaniu **jednolitej karty walidacji**;
- wynik określany jest jako: „**spełnia kryteria**” / „**nie spełnia kryteriów**”.

CERTYFIKACJA

- proces certyfikacji jest **oddzielony od procesu prowadzenia szkolenia**;
- podstawę certyfikacji stanowią **wyniki walidacji oraz potwierdzenie osiągnięcia wymaganych efektów uczenia się**;
- certyfikat wydawany jest uczestnikom, którzy spełnili określone dla usługi kryteria weryfikacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Świadoma aktywność fizyczna jako element zdrowia i rozwoju osobistego – podstawy anatomii, bezpieczeństwo, ocena możliwości organizmu, świadomość ciała, indywidualne potrzeby i cele	Zajęcia	Piotr Wilma	17-10-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 10 -	Przerwa	-	17-10-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 10 Trening wspierający zdrowie, sprawność i jakość życia – prawidłowa technika ćwiczeń, siła, mobilność, stabilizacja, dobór aktywności do potrzeb i możliwości	Zajęcia	Piotr Wilma	17-10-2026	13:00	17:00	04:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 10 Indywidualne planowanie aktywności i rozwój własnego potencjału – określanie celów, dobór ćwiczeń, stopniowanie obciążeń, budowanie sprawności i świadoma praca nad własnym ciałem	Zajęcia	Piotr Wilma	18-10-2026	09:00	12:00	03:00
5 z 10 -	Przerwa	-	18-10-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 10 Praktyczne metody pracy nad zdrowiem i dobrostanem – trening funkcjonalny, ćwiczenia prozdrowotne, mobilność, regeneracja oraz tworzenie indywidualnego planu aktywności	Zajęcia	Piotr Wilma	18-10-2026	13:00	15:30	02:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 10 Rozwój osobisty poprzez zdrowie i aktywność fizyczną – motywacja, samodyscyplina, wyznaczanie celów, budowanie trwałych nawyków i świadome zarządzanie własnym rozwojem	Zajęcia	Piotr Wilma	19-10-2026	08:30	11:00	02:30
8 z 10 -	Przerwa	-	19-10-2026	11:00	12:00	01:00
9 z 10 Zdrowe Życie – zdrowie, dobrostan i świadomy rozwój osobisty	Zajęcia	Piotr Wilma	19-10-2026	12:00	13:30	01:30
10 z 10 -	Walidacja	-	19-10-2026	13:30	14:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	16:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	22:30

Cennik

Cennik

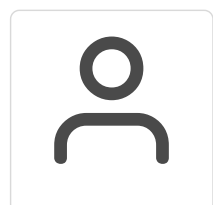
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 066,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 066,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	303,30 PLN
Koszt osobogodziny netto	303,30 PLN

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 doświadczonym trenerem personalnym i praktykiem związanym z branżą sportową, treningową i prozdrowotną. Od wielu lat zajmuje się aktywnością fizyczną oraz wspieraniem osób w poprawie sprawności, kondycji, zdrowych nawyków i jakości życia. Posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu działalności w zakresie edukacji sportowej, zajęć sportowych i rekreacyjnych oraz indywidualnej pracy treningowej.

W swojej pracy koncentruje się na indywidualnym podejściu do człowieka, uwzględniając jego możliwości, potrzeby, poziom sprawności oraz cele osobiste. Trening traktuje nie tylko jako narzędzie poprawy kondycji fizycznej, ale również jako istotny element rozwoju osobistego, budowania motywacji, samodyscypliny, zdrowych nawyków, świadomości własnego ciała oraz długofalowego dobrostanu.

Specjalizuje się w zagadnieniach związanych z treningiem personalnym, aktywnością fizyczną, zdrowym stylem życia, profilaktyką poprzez ruch oraz poprawą sprawności i jakości życia. W pracy z uczestnikami kładzie nacisk na praktyczne wykorzystanie zdobywanej wiedzy, świadome wyznaczanie celów oraz dostosowanie aktywności do indywidualnych potrzeb i możliwości.

Jego doświadczenie i obszar specjalizacji wpisują się w tematykę rozwoju osobistego oraz zagadnienia związane ze zdrowiem, aktywnością fizyczną, profilaktyką, dobrostanem i poprawą jakości życia, pozostając spójne z kierunkiem Inteligentnej Specjalizacji Warmii i Mazur „Zdrowe Życie”.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia uczestnikom komplet materiałów, produktów oraz narzędzi niezbędnych do prawidłowej realizacji szkolenia.

W trakcie zajęć wykorzystywane są materiały uwzględniające rozwiązania biodegradowalne oraz akcesoria przeznaczone do wielokrotnego użytkowania. Organizacja szkolenia uwzględnia komfort i potrzeby uczestników, a przewidziane przerwy są wliczone do czasu zajęć. Usługa rozliczana jest w godzinach zegarowych, przy czym 1 godzina odpowiada 60 minutom.

Po ukończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje certyfikat potwierdzający udział, osiągnięte efekty uczenia się oraz przeprowadzoną walidację, zgodnie z wymaganiami BUR.

Realizacja usługi wspiera rozwój zielonych kompetencji, promuje rozwiązania przyjazne środowisku oraz przygotowuje do wdrażania zasad zielonej gospodarki w działalności mikroprzedsiębiorstw.

Adres

ul. Grunwaldzka 2/3

10-124 Olsztyn

woj. warmińsko-mazurskie

sala fitness

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Kinga Kozurno

E-mail instytutkompetencji@interia.pl

Telefon (+48) 501 095 648