



OŚRODEK
SZKOLENIOWO-
WDROŻENIOWY
MAREK SZARATA
SP. Z O. O.

★★★★★ 4,8 / 5
345 ocen

Szkolenie: "Terapia Ruchem – fundament Treningu Medycznego"

Numer usługi 2026/09/03/5241/3787344

📍 Warszawa
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 16:00 h
📅 07.11.2026 do 08.11.2026

2 500,00 PLN brutto
2 500,00 PLN netto
156,25 PLN brutto/h
156,25 PLN netto/h
162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Grupa docelowa usługi	W szkoleniu mogą wziąć udział fizjoterapeuci, masażyści, trenerzy personalni. W kursie mogą wziąć udział zarówno początkujący, jak i doświadczeni terapeuci, których celem jest wzbogacenie swojej wiedzy o nowe, praktyczne umiejętności.
Minimalna liczba uczestników	15
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	06-11-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie "Terapia Ruchem – fundament Treningu Medycznego" ma na celu zdobycie kompetencji w zakresie pracy z pacjentem bólowym na danym etapie kontuzji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik samodzielnie pracuje z pacjentem w przychodniach, szpitalach, gabinetach oraz w klubach sportowych w zakresie stosowania technik wykonywania ćwiczeń, nauczania oraz kompleksowego planowania i prowadzenia procesu usprawniania u pacjentów z różnymi uszkodzeniami w obrębie danego stawu.	Uczestnik definiuje prawidłową postawę ciała i pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik definiuje najczęściej zaburzone grupy mięśniowe i segmenty ciała w życiu codziennym i w konkretnych dyscyplinach sportowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik definiuje metody przywracania elastyczności tkanek miękkich oraz zwiększania ruchomości w obrębie stawów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik określa metody prewencji i leczenia ruchem wraz z testami diagnostycznymi najczęściej spotykanych przypadków w gabinecie. Uczestnik planuje rehabilitację i programuje trening - mobilność/stretching - w oparciu o aktualny stan pacjenta, jego możliwości i ograniczenia ruchowe	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach.

Wskazana liczba godzin szkolenia (16h) jest określona w godzinach zegarowych.

Obecność jest potwierdzana na listach obecności. Zaliczenie szkolenia wymaga minimalnej frekwencji na zajęciach na poziomie 80%.

Dzień 1 :

- Wprowadzenie do terapii ruchem i diagnostyki funkcjonalnej jako ogólne spojrzenie na ocenę układu ruchu
- Omówienie najczęściej zaburzonych grup mięśniowych i segmentów ciała w życiu codziennym i w konkretnych dyscyplinach sportowych
- Metody przywracania elastyczności tkanek miękkich oraz zwiększania ruchomości w obrębie stawów – szczegółowe koncepcje pracy:
 - automasaż mięśniowo-powięziowy,
 - techniki po-izometrycznej relaksacji mięśniowej
 - metody aktywnego rozciągania i mobilizacji stawowych.
- Metody prewencji i leczenia ruchem wraz z testami diagnostycznymi najczęściej spotykanych przypadków w gabinecie, np.:
 - Skręcenie stawu skokowego i jego następstwa
 - Zapalenie ścięgna Achillesa
 - Kolano biegacza / Kolano skoczka

Podsumowanie pierwszego dnia i odpowiedzi na pytania kursantów.

Dzień 2

Metody prewencji i leczenia ruchem wraz z testami diagnostycznymi najczęściej spotykanych przypadków w gabinecie, np.:

- Zespół kanału cieśni nadgarstka
- Łokieć tenisisty / Łokieć golfisty
- Niestabilność obręczy barkowej
- Ćwiczenia korekcyjne dla wad postawy w zespole skrzyżowania dolnego i górnego – protokoły postępowania
- Podsumowanie całego szkolenia i odpowiedzi na pytania kursantów

Walidacja

Walidacja składa się z obserwacji w warunkach symulowanych i testu pisemnego.

Obserwacja w warunkach symulowanych polega na dobraniu oraz poprawnym stosowaniu masażu tkanek głębokich. Walidacja obejmuje ocenę takich elementów jak: omówienie protokołu postępowania diagnostycznego, oraz doborze terapii pod kątem lokalizacji objawów – wszystko w warunkach symulujących realną. Przygotowuje strategie postępowania w najczęstszych przypadkach klinicznych oraz postępowaniach profilaktycznych w pracy z pacjentem współuczestników zamiast pacjentów.

Test pisemny z pytaniami otwartymi.

Walidator uzupełnia kartę walidacji. Czas trwania walidacji 30 min obserwacja w warunkach symulowanych.

Walidator jest tak przygotowany by proces przebiegł sprawnie i walidacją zostali objęci wszyscy uczestnicy.

Wyniki walidacji podawane są po usłudze. Walidowane są tylko osoby korzystające z dofinansowania.

Walidator przekazuje je firmie szkoleniowej, a firma informuje uczestników.

W Harmonogramie uwzględniono obie walidacje.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Wprowadzenie do terapii ruchem i diagnostyki funkcjonalnej jako ogólne spojrzenie na ocenę układu ruchu.	Zajęcia	Tomasz Leśnikowski	07-11-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 16 Omówienie najczęściej zaburzonych grup mięśniowych i segmentów ciała w życiu codziennym i w konkretnych dyscyplinach sportowych.	Zajęcia	Tomasz Leśnikowski	07-11-2026	10:00	11:15	01:15
3 z 16 -	Przerwa	-	07-11-2026	11:15	11:30	00:15
4 z 16 Metody przywracania elastyczności tkanek miękkich oraz zwiększania ruchomości w obrębie stawów – szczegółowe koncepcje pracy.	Zajęcia	Tomasz Leśnikowski	07-11-2026	11:30	12:30	01:00
5 z 16 -	Przerwa	-	07-11-2026	12:30	13:15	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 16 Metody prewencji i leczenia ruchem wraz z testami diagnostycznymi najczęściej spotykanych przypadków w gabinecie.	Zajęcia	Tomasz Leśnikowski	07-11-2026	13:15	15:15	02:00
7 z 16 -	Przerwa	-	07-11-2026	15:15	15:30	00:15
8 z 16 Praktyka. Podsumowanie pierwszego dnia.	Zajęcia	Tomasz Leśnikowski	07-11-2026	15:30	17:00	01:30
9 z 16 Metody prewencji i leczenia ruchem wraz z testami diagnostycznymi najczęściej spotykanych przypadków w gabinecie.	Zajęcia	Tomasz Leśnikowski	08-11-2026	09:00	11:15	02:15
10 z 16 -	Przerwa	-	08-11-2026	11:15	11:30	00:15
11 z 16 Ćwiczenia korekcyjne dla wad postawy w zespole skrzyżowania dolnego i górnego – protokoły postępowania .	Zajęcia	Tomasz Leśnikowski	08-11-2026	11:30	12:30	01:00
12 z 16 -	Przerwa	-	08-11-2026	12:30	13:15	00:45
13 z 16 Praktyka.	Zajęcia	Tomasz Leśnikowski	08-11-2026	13:15	15:15	02:00
14 z 16 -	Przerwa	-	08-11-2026	15:15	15:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 16 Podsumowanie całego szkolenia.	Zajęcia	Tomasz Leśnikowski	08-11-2026	15:30	16:30	01:00
16 z 16 -	Walidacja	-	08-11-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	156,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	156,25 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Leśnikowski

Mentor Trenerów Personalnych oraz międzynarodowy wykładowca placówek ProFi Academy i Rep's Polska, prowadzi szkolenia stacjonarne i webinary on-line dla trenerów personalnych i instruktorów fitness w całej Polsce. Prelegent na cenionych konferencjach i targach w branży fitness.

Na co dzień pracuje indywidualnie z osobami w różnym przedziale wiekowym, skupiając się nad niwelowaniem wad postawy, przywracaniem do zdrowia po kontuzjach oraz osiąganiem możliwie najlepszej sylwetki. Swoje kompetencje poszerzam dodatkowo o naukę masażu leczniczych, które dopełniają całość mojej pracy z klientem.

Właściciel prywatnego studia rehabilitacyjno-treningowego w Poznaniu – Studio Treningowe Orłów.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Przed dokonaniem zapisu na usługę, wymagany jest kontakt z Organizatorem celem potwierdzenia wolnych miejsc.

Po potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.

Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych.

Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

Miejsce szkolenia: dokładny adres szkolenia podamy na 2 tygodnie przed rozpoczęciem szkolenia.

Kontakt



Jolanta Przybyszewska

E-mail szkolenia.mtg@gmail.com

Telefon (+48) 662 310 264