



Kurs instruktorów Pilates - Reformer 1. Zielone kompetencje w zrównoważonym rozwoju.

Numer usługi 2025/07/15/160374/2880206

5 200,00 PLN brutto
5 200,00 PLN netto
216,67 PLN brutto/h
216,67 PLN netto/h

Grupa HR Design
Małgorzata
Szydłowska-Pęsko
★★★★★ 4,9 / 5
967 ocen

📍 Katowice / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 24 h
📅 17.10.2025 do 19.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową stanowią osoby, które:

- warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest ukończenie szkolenie pilates mata.
- przygotowują się do pracy w charakterze instruktora metody Pilates a ich stan zdrowia i ogólna sprawność fizyczna pozwala na aktywne uczestnictwo w zajęciach.
- planujących rozpocząć karierę w branży i poszukują praktycznych umiejętności oraz wiedzy.
- osoby będące na etapie wyboru ścieżki zawodowej i chcące zdobyć kwalifikacje przydatne na rynku pracy.
- pasjonatów tematyki związanej ze szkoleniem, zainteresowanych poszerzaniem swojej wiedzy i umiejętności.
- mają doświadczenie i chcą odświeżyć lub zaktualizować swoje kwalifikacje w oparciu o aktualne trendy i dobre praktyki.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

31-08-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

24

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do kształtowanie umiejętności świadomego i zrównoważonego rozwoju w podejścia do zdrowia i aktywności fizycznej poprzez praktykę Pilates oraz promowanie stylu życia opartego na uważności, równowadze wewnętrznej i trosce o środowisko naturalne. Szkolenie ma na celu rozwinięcie świadomości ciała, oddechu i ruchu, a także inspirowanie do podejmowania proekologicznych i holistycznych wyborów w codziennym życiu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje budowę Reformera i jego funkcjonalność	Wymienia kluczowe elementy budowy Reformera (np. carriage, footbar, shoulder rests, straps, box, sprężyny), opisuje funkcje tych elementów, wyjaśnia zasady ustawienia Reformera w zależności od budowy ciała i poziomu zaawansowania ćwiczącego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje powiązania między zielonymi kompetencjami a praktyką ruchu i proekologicznym stylem życia.	Rozpoznaje przykłady zielonych kompetencji w kontekście pracy z ciałem i ruchem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik samodzielnie ustawia i dostosowuje Reformer do różnych typów sylwetek i poziomów zaawansowania uczestników.	Samodzielnie reguluje: pozycję footbara, długość pasków, liczbę sprężyn, położenie boxa i headrestu – zgodnie z potrzebami osoby ćwiczącej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik samodzielnie stosuje zasady podczas prowadzenia ćwiczeń.	Weryfikuje, czy osoba ćwicząca czuje się stabilnie, czy carriage porusza się płynnie i czy ustawienia wspierają poprawny zakres ruchu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	W trakcie prowadzenia zajęć, uczestnik wykazuje zastosowanie zasad: kontrola, centrowanie, koncentracja, precyzja, oddech, płynność ruchu, w sposób świadomy i zrozumiały dla ćwiczących.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Ruchy prowadzone są świadomie, bez szarpania i nadmiernego pośpiechu, instrukcje są jasne i wspierają skupienie ćwiczących, koryguje zbyt gwałtowne lub sztywne ruchy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik świadomie stosuje narzędzia empatycznej i bezpiecznej komunikacji w pracy z klientem.	Reaguje z empatią i spokojem na potrzeby i trudności uczestników zajęć.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje język wspierający i niedyrektywny podczas udzielania wskazówek.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik współpracuje w zespole, udziela i przyjmuje konstruktywny feedback.	Udziela informacji zwrotnej współpracującemu w sposób merytoryczny i wspierający.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Praktykuje aktywne słuchanie i otwartość na sugestie od uczestników i grupy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wyjaśnia rolę oddychania przeponowego i postawy neutralnej w pracy na Reformerze.	Wymienia główne mięśnie głębokie stabilizujące tułów i ich funkcje. Opisuje zależności między pracą przepony a stabilizacją kręgosłupa.	Test teoretyczny
Dobiera ekologiczne rozwiązania w praktyce ruchowej, takie jak naturalne materiały, oszczędne wykorzystanie przestrzeni i energii.	Wskazuje odpowiednie praktyki i materiały wspierające zrównoważoną organizację przestrzeni do ćwiczeń.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Promuje ideę zrównoważonego stylu życia w swojej pracy edukacyjnej i relacjach z otoczeniem.	Wybiera działania, które wspierają świadomość ekologiczną w pracy instruktora ruchu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik samodzielnie przeprowadza ćwiczenia, dostosowuje pozycje i używa pomocy.	Poprawnie wykonuje i prowadzi ćwiczenia (Footwork, Bridging, Hundred, Long Stretch, Short Box) podczas zajęć i poprawnie dostosowuje pozycje.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
U: Samodzielnie zapewnia bezpieczeństwo uczestników podczas ćwiczeń, interweniuje w razie potrzeby.	Aдекватnie reaguje na błędne wzorce ruchowe i zapewnia asekurację w ćwiczeniach.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik ma świadomość jak decyzje zawodowe wpływają na środowisko i wdrażania zasady zielonych rozwiązań w praktyce.	Opisuje przykłady decyzji w swojej branży, które mają pozytywny lub negatywny wpływ na środowisko.	Test teoretyczny
	Opisuje mechanizmy wpływu decyzji proekologicznych (np. zużycie energii, generowanie odpadów, emisje).	Test teoretyczny
	Opisuje podstawowe „zielone” praktyki możliwe do wdrożenia w miejscu pracy (np. oszczędność zasobów, gospodarka odpadami, ekoprojektowanie).	Test teoretyczny
	Opisuje kluczowe kroki lub zasady wprowadzania rozwiązań proekologicznych (np. analiza stanu, planowanie, monitorowanie efektów).	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Obszar technologiczny: Technologie dla ochrony środowiska

Podobszar: Technologie zarządzania środowiskiem

Dzień 1 – Wprowadzenie, ekologia w pracy instruktora i fundamenty Reformer

10:00–11:30 | Wprowadzenie do szkolenia i odpowiedzialność środowiskowa w pracy instruktora

- Cele i zakres szkolenia
- Rola instruktora w kształtowaniu świadomych postaw zdrowotnych i środowiskowych
- Ekologiczna odpowiedzialność w codziennej praktyce zawodowej:
 - Świadome wybory materiałów i sprzętu (np. recykling, trwałość, konserwacja)
 - Zmniejszanie śladu węglowego poprzez minimalizm w wyposażeniu
 - Ograniczenie zużycia energii i wody w obiektach sportowych
- Przykłady wdrażania ekologicznych rozwiązań w studio (zarządzanie odpadami, wentylacja, światło dzienne, detergenty)
- Efekt uczenia się: Uczestnik rozumie, jak jego decyzje zawodowe wpływają na środowisko i zna podstawowe zasady wdrażania zielonych rozwiązań w praktyce.

11:30–11:45 – Przerwa

11:45–13:15 | Wprowadzenie do pracy z Reformerem i zasady Pilates

- Budowa Reformera: wózek, sprężyny, footbar, box, paski
- Bezpieczeństwo pracy z Reformerem
- Zasady ustawiania sprzętu – ergonomia i dopasowanie
- Sześć zasad metody Pilates: kontrola, centrum, koncentracja, precyzja, oddech, płynność
- Ekologiczne aspekty użytkowania Reformera:
 - Dbanie o długowieczność sprzętu (czyszczenie, serwis, naprawy)
 - Wybór sprzętu z materiałów odnawialnych lub pochodzących z recyklingu

13:15–14:15 | Ćwiczenia podstawowe na Reformerze

- Footwork Series
- Hundred Prep i The Hundred
- Hands in straps
- Leg Circles & Frogs

14:15–14:30 – Przerwa

14:30–16:00 | Technika nauczania, korekcji i postawa instruktora

- Cueing – komunikacja werbalna i dotykowa
- Obserwacja i korekta postawy
- Dostosowanie ćwiczeń do potrzeb różnych uczestników
- Postawa nauczyciela jako promotora zdrowia i zrównoważonego życia:
 - Redukcja konsumpcjonizmu przez świadomy ruch
 - Praca bez nadmiaru akcesoriów i elektroniki
 - Promowanie stylu życia w zgodzie z naturą

Dzień 2 – Praktyka, zrównoważone planowanie sesji i ekologiczna przestrzeń treningowa

10:00–11:30 | Rozgrzewka i przestrzeń sprzyjająca zdrowiu

- Ćwiczenia przygotowujące na Reformerze
- Oddech i centrum jako baza
- Ekologia w przestrzeni treningowej:
 - Jakość powietrza, wentylacja, światło naturalne
 - Minimalizm w aranżacji przestrzeni
 - Korzyści z zajęć plenerowych

11:30–11:45 – Przerwa

11:45–13:15 | Repertuar podstawowy – część I

- Knee Stretch Series
- Elephant
- Long Stretch Series
- Short Box Series

13:15–14:15 | Sekwencjonowanie sesji i zasady minimalistyczne

- Jak tworzyć sesję: cel, kolejność, dobór ćwiczeń
- Efektywność sesji przy ograniczonej liczbie akcesoriów
- „Mniej znaczy więcej” – minimalizm jako wartość wspierająca zdrowie i środowisko

14:15–14:30 – Przerwa

14:30–16:00 | Sesje praktyczne i refleksja ekologiczna

- Ćwiczenia w parach – prowadzenie fragmentów sesji
- Informacja zwrotna od grupy i trenera
- Refleksja: jak promować styl życia ograniczający nadmiar (ruch zamiast auta, naturalne formy relaksu)

Dzień 3 – Modyfikacje, bezpieczeństwo i finalne sesje próbne

10:00–11:00 | Przykładowa lekcja i inkluzywność

- Pełna sesja poziomu początkującego
- Modyfikacje dla różnych potrzeb i poziomów sprawności
- Zrównoważony rozwój – dostępność i inkluzywność zajęć dla wszystkich

11:00–11:15 – Przerwa

11:15–13:00 | Bezpieczeństwo i prewencja urazów

- Asekuracja, sygnalizowanie bólu
- Wzorce ruchowe – jak ich nauczać bezpiecznie
- Szacunek do granic ciała

13:00–14:15 | Sesje próbne – planowanie i prowadzenie

- Pary instruktorskie – planowanie własnej sesji
- Ćwiczenie komunikacji instruktorskiej
- Elementy ekologiczne i społeczne w prowadzeniu zajęć:

- Bez elektroniki
- Wyciszenie jako forma regeneracji

14:15–14:30 – Przerwa

14:30–15:45 | Zajęcia pokazowe i podsumowanie

- Mini-lekcje uczestników
- Feedback techniczny i dydaktyczny
- Podsumowanie: co mogę wdrożyć natychmiast w studio i pracy?
- Wymiana doświadczeń w zakresie zielonych praktyk

15:45–16:00 | Walidacja i zakończenie

- Test elektroniczny (Microsoft Forms)
- Sprawdzenie efektów uczenia się: wiedza, umiejętności, postawy
- Wręczenie zaświadczeń
- Pożegnanie

Materiały dla uczestników:

- Skrypt z ćwiczeniami Reformer poziom I
- Checklisty do cueingu i korekty
- Propozycje sesji

Dodatek:

- Propozycje ekologicznych działań w studio
- Wzór prostego systemu zarządzania odpadami dla studia Pilates
- Wskazówki dot. prowadzenia zajęć w zgodzie ze zrównoważonym rozwojem
- Prowadzenie zajęć w plenerze
- Stosowanie akcesoriów z recyklingu i naturalnych materiałów
- Ograniczenie plastiku i jednorazowych produktów w studiu
- Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych.
- Walidacja prowadzona jest na zasadzie testu elektronicznego z wynikiem generowanym automatycznie.
- Test bada wszystkie efekty uczenia się: wiedzę, umiejętności kompetencje społeczne (postawy).
- Walidacja online zostanie przeprowadzona w Microsoft Forms, a wyniki testu zostaną wygenerowane automatycznie przez wbudowany mechanizm oceny odpowiedzi. Test składał się z pytań o typie "choice" w trybie single-answer selection (jednokrotnego wyboru). Każde pytanie będzie przypisaną jedną prawidłową odpowiedź, skonfigurowaną na etapie tworzenia formularza. Mechanizm automatycznej walidacji w Microsoft Forms działa na zasadzie porównania odpowiedzi użytkownika z wcześniej zdefiniowaną wartością poprawną. System wykorzystuje algorytm oceny warunkowej, który:
 - A. Rejestruje odpowiedzi użytkownika i porównuje je z predefiniowaną bazą poprawnych odpowiedzi.
 - B. Automatycznie przypisuje punktację na podstawie poprawności udzielonych odpowiedzi, zgodnie z wcześniej określonymi wagami.
 - C. Generuje wynik końcowy, który jest dostępny natychmiast po zakończeniu testu.
 - D. Cały proces oceny odbywa się bez interwencji użytkownika dzięki wbudowanym funkcjom przetwarzania danych w Microsoft Forms, zapewniając obiektywną i zautomatyzowaną analizę wyników. System samodzielnie zlicza poprawne odpowiedzi i generuje końcowy wynik testu w arkuszu Excel.
- W trakcie każdego dnia szkolenia przewidziana jest przerwa 30 min. (wliczona w czas szkolenia).
- Cena usługi to koszt przypadający na jednego uczestnika.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Wprowadzenie do szkolenia i budowy Reformera	Justyna Leśkiewicz	17-10-2025	10:00	11:30	01:30
2 z 19 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	17-10-2025	11:30	11:45	00:15
3 z 19 Zasady Pilates i ich zastosowanie na Reformerze	Justyna Leśkiewicz	17-10-2025	11:45	13:15	01:30
4 z 19 Ćwiczenia podstawowe na Reformerze	Justyna Leśkiewicz	17-10-2025	13:15	14:15	01:00
5 z 19 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	17-10-2025	14:15	14:30	00:15
6 z 19 Technika nauczania i korekcji	Justyna Leśkiewicz	17-10-2025	14:30	16:00	01:30
7 z 19 Rozgrzewka i przegląd fundamentów z Dnia 1	Justyna Leśkiewicz	18-10-2025	10:00	11:30	01:30
8 z 19 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	18-10-2025	11:30	11:45	00:15
9 z 19 Podstawowy repertuar ćwiczeń – część 1	Justyna Leśkiewicz	18-10-2025	11:45	13:15	01:30
10 z 19 Zasady sekwencjonowania sesji Pilates	Justyna Leśkiewicz	18-10-2025	13:15	14:15	01:00
11 z 19 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	18-10-2025	14:15	14:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 19 Zajęcia praktyczne – przykładowa sesja Reformer dla początkujących	Justyna Leśkiewicz	18-10-2025	14:30	16:00	01:30
13 z 19 Przykładowa lekcja i inkluzywność	Justyna Leśkiewicz	19-10-2025	10:00	11:00	01:00
14 z 19 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	19-10-2025	11:00	11:15	00:15
15 z 19 Bezpieczeństwo i prewencja urazów	Justyna Leśkiewicz	19-10-2025	11:15	13:00	01:45
16 z 19 Przygotowanie i poprowadzenie sesji próbnej	Justyna Leśkiewicz	19-10-2025	13:00	14:00	01:00
17 z 19 Przerwa	Justyna Leśkiewicz	19-10-2025	14:00	14:15	00:15
18 z 19 Przygotowanie i poprowadzenie sesji próbnej	Justyna Leśkiewicz	19-10-2025	14:15	15:30	01:15
19 z 19 Walidacja	-	19-10-2025	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	216,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Justyna Leśkiewicz

Pracą z ludźmi i różnymi formami ruchu zajmuje się od prawie 20 lat. W 2007 r. uzyskała dyplom Instruktora rekreacji ruchowej na AWFie w Katowicach i od tamtej pory nieustannie zgłębia wiedzę w tym zakresie i rozwija kompetencje, aby coraz lepiej rozumieć pracę z ciałem. Uwielbia pracę z ludźmi i możliwość dzielenia się z nimi wiedzą z zakresu pilatesu, ponieważ wierzy, że ta metoda pomaga wielu osobom na co dzień utrzymać zdrowie i dobrą formę. Jako trener w swojej pracy promuje podejście holistyczne, w którym praktyka ruchu łączy się z troską o dobrostan człowieka i środowiska. Od ponad 5 lat uzupełniam wiedzę z zakresu zrównoważonego stylu życia, obejmującą m.in. świadome zarządzanie energią, wybory ekologiczne w codziennej pracy, ekologiczny sprzęt, oszczędność zasobów, minimalizm w przestrzeni. W swojej praktyce uczę, jak poprzez małe, codzienne decyzje – zarówno w ruchu, jak i poza matą – wpływać pozytywnie na zdrowie fizyczne i psychiczne. Prowadzeniem zajęć w powyższej tematyce zajmuje się od 2012 roku. Szkolenia w tematyce ćwiczeń i koncepcji pilates prowadzi od 5 lat, zajęcia dla instruktorów pilates od 2023 roku. Przez te lata zdążyła ukończyć wiele kursów zarówno w Polsce jak i zagranicą: szkolenie w My Pilates Methods we Wrocławiu, kurs w Diamond Pilates w Warszawie i w Movimento Magdaleny Nowak. Od 2023 roku uczestniczy w programie mentoringowym u Kathy Corey oraz szkoli się pod okiem Marian i Miguela w Tianie (pod Barceloną).



2 z 2

Patrycja Kornaś

Fizjoterapeutka, absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, specjalizująca się w pracy z pacjentami ortopedycznymi oraz sportowcami. W swojej praktyce stosuje zindywidualizowane podejście oparte na terapii manualnej i ruchu, co pomaga jej skutecznie wspierać pacjentów w procesie powrotu do zdrowia i pełnej sprawności. Szkolenia w tematyce fizjoterapii i anatomii prowadzi od 4 lat, zajęcia dla instruktorów pilates od 2023 roku do chwili obecnej. Prywatnie pasjonatka wszelkiej aktywności fizycznej, ze szczególną sympatią do pilatesu. W pracy z klientami stawia na dokładność i świadomość ruchu. Od ukończenia kursu instruktora pilates nieustannie rozwija swoje umiejętności, aby jej treningi stawały się coraz bardziej efektywniejsze i dopasowane do potrzeb klientów. Szkolenia i kursy: Ośrodek Szkoleniowy ELPAX Kierunek: technik masażysta: 10.2020 - 06.2022 rok Szkolenie 2-modułowe ANATOMIA PALPACYJNA – 02.2022 rok. „FORLAJF” Warsztaty fizjoterapeutyczne: „Rozmówki fizjoterapeutyczne. Ocena motoryczna po rekonstrukcji ACL” - 03.2022 rok „GALEN rehabilitacja” Szkolenie Terapia Punktów Spustowych – 04.2022 rok „NEURO PROJEKT” Szkolenie Instruktora metody Pilatesa na sprzęcie – 2023 rok Szkolenie Współczesna kinezyterapia – 03.2024 rok, Praktyczna Strona Treningu 01.2024 Szkolenie w zakresie terapii manualnej wg Standardów IFOMPT (moduł EB, moduł EII) 05.2024 rok.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej:

- Skrypt z ćwiczeniami Reformer poziom I
- Checklisty do cueingu i korekty
- Propozycje sesji

Dodatek:

- Propozycje ekologicznych działań w studio
- Wzór prostego systemu zarządzania odpadami dla studia Pilates
- Wskazówki dot. prowadzenia zajęć w zgodzie ze zrównoważonym rozwojem
- Prowadzenie zajęć w plenerze
- Stosowanie akcesoriów z recyklingu i naturalnych materiałów
- Ograniczenie plastiku i jednorazowych produktów w studio

Informacje dodatkowe

Warunki organizacyjne: zajęcia przeprowadzane są na sali o powierzchni 70m².

sala wyposażona jest 6 nowoczesnych i jedno klasyczne łóżko.

Każdy z 12 (maksymalna wielkość grupy) uczestników wykonuje ćwiczenia w parze. Zajęcia prowadzone są w jednej grupie.

Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych, 1 godzina = 45minut (24h x 45min = 1080min, 1080 min / 60min = 18 godziny zegarowych).

Zajęcia teoretyczne to 3 godzin dydaktycznych a zajęcia praktyczne to 15 godzin dydaktycznych.

W ramach walidacji prowadzony jest elektroniczny test generujący automatycznie wyniki.

Podstawa do zwolnienia z usługi z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 29 ustawy o VAT oraz paragraf 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku.

Adres

ul. Panewnicka 201/3

40-772 Katowice

woj. śląskie

Siedziba Bamboo Studio ul. Panewnicka 201/3, Katowice

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Marek Bogacz

E-mail marek.bogacz@ghrd.pl

Telefon (+48) 502 235 910