



Kurs dla instruktorów pilates - Pilates Mata 1

Numer usługi 2025/09/09/160374/2994657

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

📍 Sosnowiec / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 18.10.2025 do 19.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową stanowią osoby, które przygotowują się do pracy w charakterze instruktora metody Pilates. Stan zdrowia i ogólna sprawność fizyczna pozwala uczestnikowi na aktywne uczestnictwo w zajęciach.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

16-10-2025

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 bezpiecznego i świadomego prowadzenia podstawowych zajęć Pilates na macie, zgodnie z zasadami metody Josepha Pilatesa. Szkolenie przygotowuje do rozpoznawania i analizy postawy ciała, planowania i strukturyzowania lekcji zgodnie z zasadami Pilates oraz dobierania ćwiczeń odpowiednich do indywidualnych potrzeb i ograniczeń klientów. Szkolenie przygotowuje do stosowania poprawnej techniki, oddechu i ustawień ciała w pracy własnej i podczas nauczania innych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wymienia zasady metody Pilates oraz opisuje historię i rozwój metody.	Definiuje sześć zasad metody Pilates i opisuje znaczenie i korzyści każdej z nich w praktyce. Opisuje różnice między Pilates klasycznym a współczesnym na przykładach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik opisuje zależności anatomiczne istotne dla prawidłowego wykonywania ćwiczeń Pilates oraz wymienia główne struktury układu ruchu.	Wymienia główne mięśnie głębokie stabilizujące tułów i ich funkcje. Opisuje zależności między pracą przepony a stabilizacją kręgosłupa.
Uczestnik samodzielnie planuje i przeprowadza sesję Pilates dla osób początkujących.	Przygotowuje konspekt zajęć Pilates	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Prowadzi wybrane ćwiczenia Pilates z wykorzystaniem poprawnych instrukcji i korekt.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik analizuje postawę ciała klienta oraz dobiera odpowiednie ćwiczenia	Przeprowadza obserwację i metodyczną rozmowę diagnozującą w celu oceny postawy i zakresu ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera ćwiczenia dopasowane do indywidualnych potrzeb na podstawie analizy sylwetki.	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
Uczestnik współpracuje w zespole, udziela i przyjmuje konstruktywny feedback.	Udziela informacji zwrotnej współwiczącemu w sposób merytoryczny i wspierający.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Praktykuje aktywne słuchanie i otwartość na sugestie od uczestników i grupy.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Grupa HR Design Małgorzata Szydłowska-Pęsko.
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Grupa HR Design Małgorzata Szydłowska-Pęsko.
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Dzień 1 – Wprowadzenie do metody Pilates

11:00–11:15 – Powitanie i integracja grupy

- Przedstawienie trenera oraz uczestników
- Zasady organizacyjne i cele szkolenia
- Ćwiczenie wstępne: test mobilności i krótka obserwacja postawy

11:15–11:45 – Historia i gł. założenia Pilatesa

- Joseph Pilates – kontekst powstania metody
- 6 zasad Pilates: koncentracja, kontrola, centrum, precyzja, płynność, oddech
- Różnice między Pilates klasycznym a współczesnym

11:45–13:00 – Ćwiczenia Pre-Pilates – przygotowanie ciała do ruchu

- Praca z oddechem – tor dolnożebrowy
- Pozycje wyjściowe: neutralny kręgosłup, miednica, ułożenie barków i głowy
- Ćwiczenia aktywizujące centrum (core) i rozluźniające napięcia

13:00 - 13:30 Przerwa

13:30–14:30 – Metodyka nauczania Pre-Pilates

- Jak objaśniać i demonstrować ćwiczenie
- Zasady dawania korekty werbalnej i dotykowej
- Praca z osobami początkującymi – progresje i regresje

14:30–15:30 – Ćwiczenia w parach: obserwacja i prowadzenie

- Wzajemna korekta w bezpiecznym zakresie
- Feedback od instruktora i grupy

Anatomia i ocena sylwetki

15:30–16:30 – Anatomia funkcjonalna w kontekście Pilates

- Budowa i funkcje kręgosłupa, miednicy i klatki piersiowej
- Znaczenie mięśni głębokich: poprzeczny brzucha, dna miednicy, wielodzielny
- Rola przepony i toru oddechu w stabilizacji

16:30–16:45 – Przerwa

16:45–18:00 – Mięśnie globalne i lokalne – teoria i praktyka

- Równowaga napięć mięśniowych
- Łańcuchy mięśniowe a kompensacje w ruchu
- Analiza napięcia i mobilności w różnych segmentach

18:00–19:00 – Warsztat: Ocena postawy i funkcjonalności

- Obserwacja postawy w różnych pozycjach
- Testy zakresów ruchu, stabilności i aktywacji mięśni
- Notowanie indywidualnych wniosków

19:00–20:00 – Interpretacja wyników i planowanie pracy z klientem

- Dobór ćwiczeń do rodzaju sylwetki i ograniczeń
- Jak rozpoznać przeciwwskazania do ćwiczeń Pilates
- Ćwiczenia dopasowane do potrzeb: wzmacnianie vs mobilizacja

Dzień 2 – Ćwiczenia Pilates – nauka i metodyka

7:30–8:30 – Ćwiczenia podstawowe Pilates – nauka techniki

- Setka, Roll-Up, Leg Circles, Rolling Like a Ball
- Pozycjonowanie ciała, aktywacja core, kontrola oddechu
- Utrzymanie neutralnych ustawień podczas ruchu

8:30–9:30 – Metodyka nauczania – część I

- Jak planować lekcję Pilates (struktura zajęć)
- Techniki obserwacji klienta podczas ćwiczeń
- Praca z głosem, demonstracja, intonacja, rytm

9:30–10:30 – Praktyka – prowadzenie mini-lekcji w parach

- Każdy uczestnik prowadzi wybrane ćwiczenie
- Feedback od trenera i grupy

10:30–10:45 – Przerwa

10:45–12:00 – Wprowadzenie elementów relaksacyjnych i oddechowych

- Końcowa część sesji Pilates
- Techniki oddechowe, skupienie i rozluźnienie
- Mindfulness w Pilates

Ewaluacja i doskonalenie umiejętności

12:00–13:00 – Ćwiczenia własne – doskonalenie techniki

- Powtórzenie zestawu podstawowego
- Korekty, stabilizacja, precyzja i oddech

13:00–13:30 – Przerwa

13:30–15:30 – Metodyka nauczania – część II

- Tworzenie konspektu zajęć
- Praca z klientem indywidualnym i grupą
- Jak rozwijać poziom trudności zajęć

15:30–16:30 – Podsumowanie i zakończenie szkolenia (część I)

- Omówienie postępów uczestników
- Wskazówki do dalszego rozwoju

15:30–15:45 – Przerwa

15:45–16:00 –Walidacja

- Pytania zamknięte i krótkie odpowiedzi
- Sprawdzenie zrozumienia materiału teoretycznego

16:00–16:30 – Egzamin

- Wyjaśnienie odpowiedzi
- Rozwianie wątpliwości dotyczących teorii i praktyki
- Wręczenie zaświadczeń i pożegnanie
- Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji.
- 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: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Powitanie i integracja grupy	Agnieszka Rędzia	18-10-2025	11:00	11:15	00:15
2 z 22 Historia i gł. założenia Pilatesa	Agnieszka Rędzia	18-10-2025	11:15	11:45	00:30
3 z 22 Ćwiczenia Pre-Pilates – przygotowanie ciała do ruchu	Agnieszka Rędzia	18-10-2025	11:45	13:00	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 22 Przerwa	Agnieszka Rędzia	18-10-2025	13:00	13:30	00:30
5 z 22 Metodyka nauczania Pre-Pilates	Agnieszka Rędzia	18-10-2025	13:30	14:30	01:00
6 z 22 Ćwiczenia w parach: obserwacja i prowadzenie	Agnieszka Rędzia	18-10-2025	14:30	15:30	01:00
7 z 22 Anatomia funkcjonalna w kontekście Pilates	Agnieszka Rędzia	18-10-2025	15:30	16:30	01:00
8 z 22 Przerwa	Agnieszka Rędzia	18-10-2025	16:30	16:45	00:15
9 z 22 Mięśnie globalne i lokalne – teoria i praktyka	Agnieszka Rędzia	18-10-2025	16:45	18:00	01:15
10 z 22 Warsztat: Ocena postawy i funkcjonalności	Agnieszka Rędzia	18-10-2025	18:00	19:00	01:00
11 z 22 Interpretacja wyników i planowanie pracy z klientem	Agnieszka Rędzia	18-10-2025	19:00	20:00	01:00
12 z 22 Ćwiczenia podstawowe Pilates – nauka techniki	Agnieszka Rędzia	19-10-2025	07:30	08:30	01:00
13 z 22 Metodyka nauczania – część I	Agnieszka Rędzia	19-10-2025	08:30	09:30	01:00
14 z 22 Praktyka – prowadzenie mini-lekcji w parach	Agnieszka Rędzia	19-10-2025	09:30	10:30	01:00
15 z 22 Przerwa	Agnieszka Rędzia	19-10-2025	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 22 Wprowadzenie elementów relaksacyjnych i oddechowych	Agnieszka Rędzia	19-10-2025	10:45	12:00	01:15
17 z 22 Ćwiczenia własne – doskonalenie techniki	Agnieszka Rędzia	19-10-2025	12:00	13:00	01:00
18 z 22 Przerwa	Agnieszka Rędzia	19-10-2025	13:00	13:30	00:30
19 z 22 Metodyka nauczania – część II	Agnieszka Rędzia	19-10-2025	13:30	15:30	02:00
20 z 22 Przerwa	Agnieszka Rędzia	19-10-2025	15:30	15:45	00:15
21 z 22 Walidacja	-	19-10-2025	15:45	16:00	00:15
22 z 22 Egzamin	-	19-10-2025	16:00	16:30	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
Koszt osobogodziny netto	216,67 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Rędzia

Od 2002 roku zajmuję się treningiem i rozwojem człowieka poprzez ruch. Jestem trenerem personalnym, instruktorem fitness, trenerem kettlebell oraz nauczycielem pilates. Moją misją jest całościowy rozwój sprawności – tak, aby ciało mogło funkcjonować zdrowo i efektywnie na każdym etapie życia, aż do późnej starości.

W 2004 roku ukończyłam socjologię na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach, dlatego holistyczne podejście do człowieka jest mi tak bliskie. W 2002 zdobyłam dyplom instruktora rekreacji ruchowej, w 2014 trenera personalnego oraz instruktora pilates. Od tamtej pory nieustannie pogłębiłam wiedzę i doskonałą warsztat, aby jak najlepiej rozumieć pracę z ciałem.

Pilatesem zajmuję się od 2012 roku, a od ponad dwóch lat szkole przyszłych instruktorów. Ukończyłam pełne szkolenia na wszystkich sprzętach w My Pilates Method u Marty Waszczyk we Wrocławiu, w Alter u Patryka Tomaszewskiego oraz program Comprehensive Pilates Teacher w Klinice Pilates. Dodatkowo stale uczestniczę w warsztatach z zagranicznymi nauczycielami jak Miguel Silva czy Pilatistic Oldschool.

Uwielbiam pracę z ludźmi i dzielenie się wiedzą, bo wierzę, że pilates to metoda, która pozwala nie tylko zadbać o zdrowie i formę, ale też budować sprawność na całe życie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej.

Uczestnicy otrzymują : materiały autorskie, opracowane przez wykładowców-praktyków.

Informacje dodatkowe

Warunki organizacyjne: zajęcia przeprowadzane są na sali o powierzchni 50m2. Każdy z uczestników wykonuje ćwiczenia na swojej macie. Zajęcia prowadzone są w jednej grupie.

Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych, 1 godzina = 45minut (24hx45min=1080 min, 1080 min/60min=18 godziny zegarowych).

Zajęcia teoretyczne to 12 godzin dydaktycznych a zajęcia praktyczne to 12 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

Sosnowiec 18

41-205 Sosnowiec

woj. śląskie

Siedziba WOW studio treningowe

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Marta Kostecka

E-mail marta.kostecka@ghrd.pl

Telefon (+48) 500 176 332