

**Akademia Trenera Medycznego - Moduł I - ProFi Academy**

Numer usługi 2025/10/29/178482/3114870

4 900,00 PLN brutto

4 900,00 PLN netto

75,38 PLN brutto/h

75,38 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

77 ocen

Poznań / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Usługa szkoleniowa

65 h

07.03.2026 do 21.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie dla osób pragnących poszerzyć zakres wiedzy i kompetencji związanych z zawodem lub edukacją. W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz spełnia **jeden** z poniższych wymogów:

- posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Instruktora Fitness
- ukończyła szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

26

Data zakończenia rekrutacji

27-02-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

65

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

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego przeprowadzania diagnozy funkcjonalnej klienta, rozpoznawania nieprawidłowych wzorców ruchowych i oddechowych oraz planowania bezpiecznych i skutecznych interwencji treningowych w oparciu o model biopsychospołeczny i praktykę Evidence-Based.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje relację klient–trener w kontekście stresu, komunikacji, efektów placebo/nocebo oraz procesu zmiany nawyków.	Charakteryzuje czynniki wpływające na relację trener–klient	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia mechanizm efektów placebo i nocebo w kontekście treningu i terapii ruchowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje strategie komunikacji wspierające proces zmiany nawyków	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wyjaśnia różnice między bólem ostrym a przewlekłym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia podstawowe mechanizmy bólu oraz wykorzystuje model biopsychospołeczny w ocenie klienta treningu medycznego.	Omawia założenia modelu biopsychospołecznego bólu oraz ograniczenia modelu kinezjopatologicznego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje wpływ czynników psychospołecznych na percepcję bólu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje podstawowe elementy wywiadu, diagnostyki różnicowej i oceny wzorca oddechowego z zachowaniem granic kompetencji trenera.	Wymienia kluczowe elementy wywiadu funkcjonalnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia sytuacje wymagające skierowania klienta do lekarza lub fizjoterapeuty.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przeprowadza podstawową ocenę wzorca oddechowego i identyfikuje nieprawidłowości w pracy przepony.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Definiuje pojęcie Evidence-Based Practice oraz opisuje jego znaczenie w pracy trenera medycznego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia znaczenie praktyki opartej na dowodach (Evidence-Based Practice) w pracy trenera	Wskazuje źródła wiarygodnych dowodów naukowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje przykłady decyzji treningowych opartych na EBP	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia zależności pomiędzy anatomią funkcjonalną a fizjologią układu ruchu w kontekście treningu medycznego.	Definiuje pojęcie anatomii funkcjonalnej oraz jej znaczenie w planowaniu terapii ruchowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w mięśniach i tkance łącznej podczas wysiłku.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Interpretuje wpływ adaptacji fizjologicznych na funkcję układu ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje struktury anatomiczne w badaniu palpacyjnym oraz wyjaśnia funkcję taśm anatomicznych.	Wskazuje główne punkty orientacyjne i struktury anatomiczne wykorzystywane w anatomii palpacyjnej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wyjaśnia koncepcję taśm anatomicznych oraz ich znaczenie funkcjonalne.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rozróżnia powiązania pomiędzy taśmami anatomicznymi a globalnymi wzorcami ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje mięśniowo-powięziowe punkty spustowe oraz ich objawowy wpływ na funkcję układu ruchu.	Definiuje pojęcie mięśniowo-powięziowych punktów spustowych oraz ich możliwe mechanizmy powstawania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje charakterystyczne objawy punktów spustowych, w tym wzorce bólu rzutowanego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia punkty spustowe od innych przyczyn bólu mięśniowo-szkieletowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zasady diagnostyki funkcjonalnej i interpretacji wyników testów klinicznych	Opisuje przebieg podstawowych testów klinicznych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rozróżnia objawy wynikające z zaburzeń mięśniowo-szkieletowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Interpretuje wyniki testów w kontekście planowania terapii ruchowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady oceny postawy ciała i równowagi mięśniowej	Wskazuje elementy oceny posturalnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia typowe asymetrie i odchylenia od normy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia znaczenie oceny postawy w prewencji urazów	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wyjaśnia zasady programowania treningu korekcyjnego dla tułowia i miednicy	Definiuje pojęcie stabilności centralnej (core stability)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje techniki reedukacji oddechowej i ich wpływ na napięcie mięśniowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje zasady tworzenia planów korekcyjnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki reedukacji oddechowej w celu poprawy napięcia mięśniowego i stabilizacji centralnej.	Wyjaśnia zależność pomiędzy oddechem, pracą przepony a stabilizacją tułowia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera ćwiczenia oddechowe adekwatne do potrzeb funkcjonalnych klienta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wykonuje i instruuje ćwiczenia reedukacji oddechowej z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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?

Program

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 26 osobowej. Szkolenie odbędzie się na siłowni i sali fitness wyposażonej w specjalistyczny sprzęt w tym w maszyny do ćwiczeń oraz niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia szkolenia taki jak maty, hantle, powerbandy, minibandy, bosu, kettlebells, taśmy podwieszane, sztangi, drążek do podciągania czy skrzynia.

Podczas zajęć będą wykorzystywane metody interaktywne takie, jak dyskusje grupowe, burze mózgów czy praca w małych grupach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są trzy przerwy, dwie 15-to minutowe i jedna przerwa 45 minutowa. Harmonogram przerw ustalany jest indywidualnie z grupą na początku każdego zjazdu (modułu).

Program szkolenia:

MODUŁ I - Relacja klient-trener, aspekt stresu i mindfulness, fundamenty bólu, elementy diagnostyki różnicowej, ocena wzorca oddechowego

- Epidemiologia wybranych chorób.
- Wstęp do Evidence-based Practise (EBP) - praktyka oparta na dowodach, sposób krytycznego myślenia podczas analizy i interpretacji dowodów.
- Relacja klient - trener i wywiad.
- Rola trenera - efekty placebo i nocebo.
- Teorie zmiany nawyków.
- Fundamenty bólu, ból nagły a przewlekły, model biopsychospołeczny, odejście od modelu kinezyopatologicznego.
- Zbieranie wywiadu jako narzędzie badań przesiewowych - kiedy kończą się kompetencje trenera - terapeuty ruchowego.
- Znaczenie poprawnej diagnozy w planowaniu terapii ruchowej.
- Elementy diagnostyki różnicowej. Czerwone flagi. Testy bezpieczeństwa.
- Rodzaje bólu dolnego odcinka kręgosłupa, epidemiologia, czynniki ryzyka, predyktory chronicznego bólu pleców.
- Podstawy fizjologii oddychania. Anatomia układu oddechowego.
- Anatomia układu oddechowego. Praca przepony i mechanika oddechu.
- Praca przepony i mechanika oddechu. Technika optymalnego oddechu – ocena wzorca oddechowego.
- Zespoły psychogenne a wady postawy.
- Aspekt stresu i mindfulness. Metody radzenia sobie ze stresem. Stres a proces treningowy.

MODUŁ II - Anatomia palpacyjna, taśmy anatomiczne, fizjologia

- Anatomia funkcjonalna, fizjologia.
- Anatomia palpacyjna, taśmy anatomiczne i ich funkcje.
- Wstęp do biomechaniki ludzkiego ciała.
- Charakterystyka objawowa mięśniowo-powięziowych punktów spustowych.

MODUŁ III - Wstęp do biomechaniki, ocena postawy ciała i równowagi mięśniowej, diagnostyka funkcjonalna, interpretacja wyników

- Biomechanika w praktyce trenera.
- Ruch człowieka jako układ dynamiczny.
- BHP, interpretacja wyników, przekazanie i prezentacja wyników - aspekty medyczne i psychologiczne.
- Kwestionariusz medyczny - tworzenie bezpiecznych i skutecznych programów treningowych - wstęp.
- Zasady prawidłowego badania pacjenta.
- Wstęp do diagnostyki w wadach postawy.
- Przegląd podstawowych testów klinicznych stosowanych w diagnostyce narządów ruchu - badanie niekontrolowanego ruchu.
- Techniki prawidłowego wykonania testów klinicznych.
- Ocena postawy ciała i równowagi mięśniowej.
- Analiza odchylenia od norm i ich znaczenie kliniczne.
- Praktyczna nauka oceny patologii i nieprawidłowości ruchowych.
- Znaczenie poprawnego opisu ruchów w diagnostyce.
- Ocena funkcji narządu ruchu - badanie niekontrolowanego ruchu.
- Interpretacja wyników testów w kontekście dalszego postępowania terapeutycznego.
- Wstęp do statystyki. Prawidłowy dobór testów i ich znaczenie dla diagnozy - prewencja urazów.

MODUŁ IV - Tułów i miednica - baza dla ruchu. Programowanie treningowe dla tułowia i miednicy

- Tułów z miednicą - wiedza o stabilności.
- Techniki reedukacji oddechowej.
- Ćwiczenia oddechowe dla poprawy napięcia mięśniowego.
- Badanie i ocena posturalna, nauka rozpoznawania asymetrii i zaburzeń.
- Diagnostyka i korekta asymetrii posturalnych.
- Tworzenie programów naprawczych i treningowych.

MODUŁ V - WALIDACJA - WALIDACJA TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE ORAZ OBSERWACJA W WARUNKACH SYMULOWANYCH

Proces walidacji:

Osoba walidująca nie bierze udziału w procesie edukacyjnym. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 9 MODUŁ I - DZIEŃ 1	Katarzyna Weilandt	07-03-2026	10:00	18:00	08:00	Tak
2 z 9 MODUŁ I - DZIEŃ 2	Katarzyna Weilandt	08-03-2026	10:00	18:00	08:00	Tak
3 z 9 MODUŁ II - DZIEŃ 1	Agnieszka Wietrzyńska	18-04-2026	10:00	18:00	08:00	Tak
4 z 9 MODUŁ II - DZIEŃ 2	Agnieszka Wietrzyńska	19-04-2026	10:00	18:00	08:00	Tak
5 z 9 MODUŁ III - DZIEŃ 1	Damian Archacki	16-05-2026	10:00	18:00	08:00	Tak
6 z 9 MODUŁ III - DZIEŃ 2	Damian Archacki	17-05-2026	10:00	18:00	08:00	Tak
7 z 9 MODUŁ IV - DZIEŃ 1	Katarzyna Weilandt	20-06-2026	10:00	18:00	08:00	Tak
8 z 9 MODUŁ IV - DZIEŃ 1	Katarzyna Weilandt	21-06-2026	10:00	18:00	08:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
9 z 9 MODUŁ V - WALIDACJA	-	21-06-2026	18:00	19:00	01:00	Nie

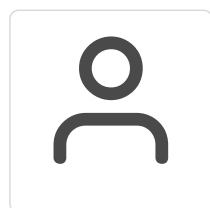
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	75,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	75,38 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3

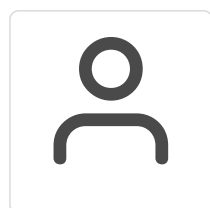


1 z 3

Katarzyna Weilandt

Katarzyna Weilandt – fizjoterapeutka, trenerka personalna i szkoleniowczyni, współtwórczyni Akademii Zdrowego Kręgosłupa ProFi Academy. Absolwentka fizjoterapii (WSEiT w Poznaniu), wychowania fizycznego (Uniwersytet Szczeciński) oraz studiów podyplomowych z masażu i fitnessu. Specjalizuje się w treningu medycznym, terapii manualnej (wg A. Rakowskiego), pracy z pacjentami bólowymi i kobietami (także w ciąży i po porodzie).

W ostatnich 5 latach zdobywała doświadczenie kliniczne i trenerskie, prowadząc setki godzin terapii oraz szkoleń z zakresu zdrowego kręgosłupa, funkcjonalnej pracy z bólem i korekcji postawy. Pracuje zarówno w gabinecie, jak i na sali treningowej, łącząc fizjoterapię z ruchem. Prowadzi szkolenia i warsztaty w ProFi Academy, aktywnie uczestniczy w wydarzeniach branżowych (EU4YA, IFAA, Physio Olympic Day). Stawia na empatię, indywidualne podejście i nieustanny rozwój.



2 z 3

Agnieszka Wietrzyńska

Agnieszka Wietrzyńska – fizjoterapeutka, trenerka personalna i współautorka Akademii Zdrowego Kręgosłupa w ProFi Academy. Specjalizuje się w terapii pacjentów z bólem przewlekłym oraz we wspieraniu sportowców w powrocie do sprawności.

Ukończyła fizjoterapię na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym, a obecnie kontynuuje naukę w Polskiej Akademii Osteopatii i kształci się w zakresie refleksologii. W pracy łączy podejście anatomiczne z holistycznym – uwzględnia układ nerwowy, hormonalny i psychikę.

Zrealizowała kilkadziesiąt specjalistycznych kursów m.in. z FDM, terapii manualnej, suchego igłowania, flossingu i treningu funkcjonalnego. Prowadzi treningi medyczne i edukuje – z przekonaniem, że skuteczna terapia zaczyna się od zrozumienia człowieka jako całości.



3 z 3

Damian Archacki

dr Damian Archacki – trener personalny i medyczny, doktorant AWF w Poznaniu, szkoleniowiec ProFi Academy. Na co dzień prowadzi badania nad systemami energetycznymi w sporcie w Zakładzie Lekkiej Atletyki i Przygotowania Motorycznego oraz działa w laboratorium LaBthletics, gdzie zajmuje się testami wydolnościowymi i analizą parametrów motorycznych. Specjalizuje się w pracy z zawodnikami sportów walki (głównie BJJ), ale też z osobami trenującymi rekreacyjnie. Rocznie realizuje ponad 1300 treningów personalnych. Autor i współautor szkoleń z programowania treningu, diagnostyki funkcjonalnej i modelowania sylwetki. Ukończył ponad 30 kursów z zakresu motoryki, siły, oddechu i dietytyki. Łączy naukę z praktyką, stawiając na edukację i świadome podejście do treningu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej. Materiały będą dostępne w panelu klienta po zarejestrowaniu się na stronie <https://profiacademy.pl>

Skrypty i Prezentacje:

- Anatomia i Fizjologia
- Wstęp do szkolenia. Praktyka oparta na dowodach.
- Anatomia palpacyjna, Taśmy mięśniowo-powięziowe
- Podstawy Biomechaniki
- Komunikacja klient - trener
- Fundamenty bólu w oparciu o model biopsychospołeczny
- Układ oddechowy
- Core
- Ból dolnej części pleców
- Zjawisko stresu i metody relaksacji; psychosomatyka
- Oddech w terapii
- Punkty Spustowe
- Postawa ciała i jej różnorodność
- Narzędzia terapeutyczne w treningu medycznym
- Postawa ciała i jej różnorodność. Diagnostyka w wadach postawy
- Dr n. med. Krzysztof Rękawek - Choroba zwyrodnieniowa stawów
- Dr n. med. Krzysztof Rękawek - Choroby kręgosłupa badanie
- Dr n. med. Krzysztof Rękawek - Choroby kręgosłupa biomechanika

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

- posiada uprawnienia Instruktor Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Instruktora Fitness
- ukończyła szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Informacje dodatkowe

Karta będzie zaktualizowana przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

Stworzyliśmy roczną Akademię Trenera Medycznego ProFi, łączącą wiedzę w zakresie medycyny, fizjoterapii, dietetyki i treningu. Zadbaliśmy o wszelkie szczegóły programowe, dzięki czemu mamy pewność, że tak rozbudowany system szkolenia przygotuje Ciebie do pracy w sektorze pracy trenerów o charakterze medycznym. Przygotowaliśmy unikatowy program, w którym wiedzę przekażą Ci uznani i wybitni specjaliści, skrupulatnie wyselekcjonowani ze środowiska medycznego - m.in. lekarze, doktorzy, fizjoterapeuci, fizjo-trenerzy. Akademia zawiera w sobie, aż 265 godzin szkoleniowych.

Usługa Rozwojowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2004 nr 54 poz. 535 z późn. zm.) jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Więcej informacji na www.profiacademy.pl

Warunki techniczne

Walidacja jako usług zdalna w czasie rzeczywistym będzie przeprowadzana poprzez platformę Zoom. Wszelkie wymagane urządzenia będą przygotowane przez dostawcę usług.

Wymagania sprzętowe:

- laptop lub telefon z dostęp do internetu
- kamera
- aplikacja zoom na której prowadzona jest walidacja

Wymagania łącza sieciowego:

- stałe połączenie internetowe

Oprogramowanie sprzętowe:

- system IOS lub Android

Adres

ul. Półwiejska 2
61-887 Poznań
woj. wielkopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Półwiejska, ul. Półwiejska 2 61-887 Poznań

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt

AGATA MACHAJEWSKA



E-mail agata@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119