



KURS : TRENER PERSONALNY PRO HEALTH 4.0 – Zdrowie publiczne, zielone kompetencje i cyfrowe narzędzia w nowoczesnym treningu (kwalifikacje)

Numer usługi 2026/04/24/189744/3510921

6 000,00 PLN brutto
6 000,00 PLN netto
187,50 PLN brutto/h
187,50 PLN netto/h
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Kamila Konopko

★★★★★ 5,0 / 5

160 ocen

📍 Elbląg

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 32:00 h

📅 06.06.2026 do 07.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób chcących rozpocząć pracę jako trener personalny, osób bezrobotnych, pracowników branży beauty, fitness i wellness, a także osób planujących rozwój działalności w obszarze zdrowia publicznego. Usługa dedykowana jest również osobom o niskich kompetencjach cyfrowych, które chcą nauczyć się wykorzystywać narzędzia cyfrowe i AI w pracy trenera. Szkolenie szczególnie rekomendowane dla osób zamieszkujących, pracujących lub uczących się na terenie woj. warmińsko-mazurskiego.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

2

Data zakończenia rekrutacji

05-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

32

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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do prowadzenia treningów personalnych ukierunkowanych na zdrowie publiczne z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych. Uczestnik zdobędzie kompetencje w zakresie profilaktyki zdrowotnej, planowania treningu i analizy danych. Szkolenie rozwija zielone kompetencje (racjonalne gospodarowanie zasobami, less waste) 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
Planuje i prowadzi trening personalny ukierunkowany na poprawę zdrowia	dobiera ćwiczenia do celu zdrowotnego klienta; uwzględnia poziom sprawności i przeciwwskazania	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje dane dotyczące aktywności fizycznej i parametrów zdrowotnych	interpretuje dane (np. tętno, aktywność); wyciąga wnioski do planu treningowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje narzędzia cyfrowe w pracy trenera personalnego	obsługuje aplikacje treningowe; monitoruje postępy klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady zielonych kompetencji w usługach fitness	wskazuje działania ograniczające zużycie zasobów; planuje trening z uwzględnieniem środowiska	Wywiad swobodny
Buduje ofertę usług trenerskich zgodną z trendami zdrowia publicznego i IS „Zdrowe Życie”	uzasadnia dobór usług; dostosowuje ofertę do potrzeb rynku i klienta	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://cidesco.pl/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Fundacja My Personality Skills

Nazwa Podmiotu certyfikującego

CIDESCO Poland

Program

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego wykonywania profesjonalnych usług trenera personalnego ukierunkowanych na poprawę zdrowia i kondycji fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych metod treningowych oraz wdrażania rozwiązań wspierających zieloną i cyfrową transformację branży fitness i wellness.

Szkolenie skierowane jest m.in. do osób o niskich kompetencjach cyfrowych i prowadzi do ich rozwoju poprzez wykorzystanie narzędzi cyfrowych oraz podstaw sztucznej inteligencji (AI) w pracy trenera personalnego. Jednocześnie wspiera rozwój kompetencji przyszłości, w tym adaptacji do zmian rynkowych, organizacji pracy oraz budowania nowoczesnej, konkurencyjnej oferty usługowej.

Usługa prowadzi do zdobycia zielonych kompetencji, obejmujących racjonalne gospodarowanie zasobami (sprzęt treningowy, energia, infrastruktura), stosowanie zasad less waste oraz świadome planowanie aktywności fizycznej z uwzględnieniem środowiska naturalnego.

Zakres szkolenia wpisuje się w rozwój Inteligentnej Specjalizacji „Zdrowe Życie”, koncentrującej się na tworzeniu usług poprawiających jakość życia i dobrostan. Uczestnik przygotowany jest do świadczenia usług treningowych w sposób bezpieczny, świadomy i prozdrowotny, z uwzględnieniem profilaktyki zdrowotnej, ergonomii pracy oraz indywidualnych potrzeb klienta.

Szkolenie przygotowuje uczestnika do walidacji efektów uczenia się oraz uzyskania kwalifikacji potwierdzonej certyfikatem wydanym przez niezależny podmiot certyfikujący, potwierdzającym kwalifikacje w zakresie trenera personalnego, bezpiecznej i ekologicznej organizacji pracy oraz wykorzystania technologii cyfrowych i AI w branży beauty & wellness.

Po pozytywnym przejściu procesu walidacji uczestnik otrzymuje certyfikat wydany przez niezależny podmiot certyfikujący.

DZIEŃ 1 – 16 h dyd.

Godzina	Blok tematyczny	Min	h dyd.	Rodzaj zajęć
08:15–15:00	Podstawy pracy trenera personalnego w zdrowiu publicznym + diagnostyka klienta + anatomia i bezpieczeństwo	405	9	Teoria / Praktyka
15:00–15:45	Przerwa obiadowa wliczona w czas szkolenia	45	1	–
15:45–20:15	Planowanie treningu personalnego: cele zdrowotne, redukcja, siła, mobilność + praca z klientem	270	6	Praktyka

Suma dzień 1: 720 min = 16 h dyd.

DZIEŃ 2 – 16 h dyd.

Godzina	Blok tematyczny	Min	h dyd.	Rodzaj zajęć
08:00–14:45	Narzędzia cyfrowe i AI w pracy trenera + analiza danych + monitoring postępów	405	9	Teoria / Praktyka
14:45–15:30	Przerwa obiadowa wliczona w czas szkolenia	45	1	–
15:30–18:30	Zielone kompetencje + trening outdoor + budowanie oferty zgodnej z IS „Zdrowe Życie”	180	4	Teoria / Praktyka
18:30–20:00	Praktyka trenerska + walidacja efektów uczenia się + certyfikacja	90	2	Praktyka / Walidacja

Suma dzień 2: 720 min = 16 h dyd.

Nastąpi podział na 1 grupę max 2 osobową

Liczba przydzielonych stanowisk na grupę wynosi 2

Samodzielne stanowisko składa się ze stołu, krzesła, telefonu, notatnika i długopisa

Liczba modelek - 0

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest w końcowej części szkolenia, po realizacji wszystkich bloków merytorycznych.

Proces walidacji realizowany jest z wykorzystaniem dwóch uzupełniających się metod:

obserwacji uczestników w warunkach symulowanych oraz wywiadu swobodnego ustrukturyzowanego.

Obserwacja dotyczy wykonania zadań praktycznych i pozwala na ocenę sposobu realizacji czynności zgodnie z określonymi kryteriami. Wywiad swobodny służy potwierdzeniu wiedzy, świadomości podejmowanych działań oraz rozumienia zasad bezpieczeństwa i zielonych kompetencji.

Walidacja prowadzona jest zbiorczo dla grupy szkoleniowej, z zachowaniem indywidualnej oceny efektów uczenia się każdego uczestnika.

Ocena ma charakter jakościowy (spełnia / nie spełnia kryteriów) i dokonywana jest na podstawie jednolitej karty walidacji, obejmującej listę efektów uczenia się oraz przypisane do nich kryteria weryfikacji.

Czas trwania walidacji: 45 minut (wliczony w czas trwania szkolenia).

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych

Przerwy wliczone są w czas szkolenia

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Podstawy pracy trenera personalnego w zdrowiu publicznym + diagnostyka klienta + anatomia i bezpieczeństwo	Michał Daniel	06-06-2026	08:15	14:45	06:30
2 z 9 Przerwa	Michał Daniel	06-06-2026	14:45	15:30	00:45
3 z 9 Planowanie treningu personalnego: cele zdrowotne, redukcja, siła, mobilność + praca z klientem	Michał Daniel	06-06-2026	15:30	20:00	04:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 9 Narzędzia cyfrowe i AI w pracy trenera + analiza danych + monitoring postępów	Michał Daniel	07-06-2026	08:00	14:45	06:45
5 z 9 Przerwa	Michał Daniel	07-06-2026	14:45	15:30	00:45
6 z 9 Zielone kompetencje + trening outdoor + budowanie oferty zgodnej z IS „Zdrowe Życie”	Michał Daniel	07-06-2026	15:30	18:45	03:15
7 z 9 Praktyka trenerska – prowadzenie jednostki treningowej, korekta techniki	Michał Daniel	07-06-2026	18:45	19:30	00:45
8 z 9 Walidacja efektów uczenia się	-	07-06-2026	19:30	20:00	00:30
9 z 9 Certyfikacja (wydanie zaświadczeń, podsumowanie)	-	07-06-2026	20:00	20:15	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	187,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	187,50 PLN

W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Michał Daniel

Od 13 lat prowadzi własny biznes sprzedażowoszkoleniowy w branży beauty. Przeprowadziła ponad 500 godzin

szkoleniowych w ciągu ostatnich 2 lat. Posiada 13 letnie doświadczenia, przeszkoliła tysiące, kursantów, którzy świetnie prosperują, prowadzą własne biznesy beauty na całym świecie. Obszar specjalizacji tej Edukatorce to paznokcie, rzęsy, brwi, pedicure. W każdym szkoleniu bazuje na holistycznym podejściu do tematu. Ogromne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń w Polsce jak i za granicą. Kilka lat działa na rynku norweskim oraz irlandzkim. Założycielka niepublicznej placówki edukacji paznokcia i rzęs. Specjalistka od szeroko pojętego nail artu. Ukończyła specjalistyczne szkolenia Instruktorskie, by wiedza była przekazywana na najwyższym poziomie. Ukończyła mnóstwo szkoleń w Polsce jak i za granicą, ciągle wprowadza najnowsze techniki. Jest prekursorka szkoleń z zakresu paznokci i rzęs. Jako Nauczyciel cechuje się wyjątkowym i indywidualnym podejściem do każdego Kursanta. Każdego motywuje do dalszego rozwoju jak i po zakończonym szkoleniu nadal wspiera i prowadzi po drodze sukcesu. Na co dzień prowadzi własną hurtownię kosmetyczną, zaopatrującą lokalnie wszystkie salony kosmetyczne jak i Klientów indywidualnych. Wychodząc na przeciw potrzebom rynku - zapytaniom Klientów tworzy nowe skrypty - programy szkoleniowe.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia wszelkie niezbędne materiały.

Uczestnik otrzymuje materiały szkoleniowe oparte na biodegradowalnych formułach oraz narzędzia wielokrotnego użytku. Zajęcia prowadzone zgodnie z dobrem uczestnika (przerwy wliczają się w godziny dydaktyczne). Usługa prowadzona jest w godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna to 45 min).

Po zakończeniu uczestnik otrzymuje certyfikat z opisem efektów uczenia się i walidacją zgodnie z wymaganiami BUR.

Szkolenie prowadzi do zdobycia kompetencji zielonych, rozwoju zielonej gospodarki i ekologicznych mikroprzedsiębiorstw, kompetencji przyszłości, aktywnej digitalizacji usług osobistych.

Adres

ul. Henryka Nitschmanna 24-28/f
82-300 Elbląg
woj. warmińsko-mazurskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Kamila Konopko

E-mail kontakt@kosklep.pl

Telefon (+48) 782 783 305