



Trener personalny. Szkolenie. Kwalifikacje.

Numer usługi 2026/04/30/208843/3525699

5 781,00 PLN brutto

4 700,00 PLN netto

361,31 PLN brutto/h

293,75 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

D&P DIAMOND
PROGRESS
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

118 ocen

📍 Szczyrk

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 16:00 h

📅 04.07.2026 do 10.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową szkolenia stanowią osoby zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji trenera personalnego oraz podjęciem lub rozwojem działalności zawodowej w branży fitness. W szczególności są to osoby rozpoczynające swoją ścieżkę zawodową, pasjonaci aktywności fizycznej planujący przekwalifikowanie, a także studenci i absolwenci kierunków związanych z kulturą fizyczną, fizjoterapią lub dietetyką.

Szkolenie kierowane jest również do instruktorów oraz trenerów, którzy chcą uporządkować i pogłębić wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii wysiłku, żywienia, diagnostyki oraz planowania treningu. Uczestnikami są osoby nastawione na rozwój kompetencji zawodowych, przygotowane do pracy z klientem indywidualnym oraz świadomego i odpowiedzialnego prowadzenia procesu treningowego.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

03-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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

Usługa przygotowuje uczestnika do planowania i prowadzenia treningu ukierunkowanego na redukcję masy ciała i rozwój zdolności fizycznych, poprzez dobór metod i zakresów treningowych, tworzenie programów treningowych, monitorowanie techniki ćwiczeń, a także stosowanie zasad żywienia, komunikacji, bezpieczeństwa i etyki w pracy z klientem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia komponenty periodyzacji treningu oraz fazy cyklu treningowego rocznego	Wyjaśnia znaczenie fazy przygotowawczej, konkurencyjnej i przejściowej w planowaniu treningu	Test teoretyczny
	Opisuje mikrocykle treningowe i ich zastosowanie w konstruowaniu programów treningowych	Test teoretyczny
Charakteryzuje znaczenie makro- i mikroelementów oraz hydratacji dla osiągnięcia celów treningowych	Określa rolę podstawowych makroelementów w procesach fizjologicznych podczas treningu	Test teoretyczny
	Wyjaśnia znaczenie prawidłowego czasowania posiłków i nawodnienia dla efektywności treningów	Test teoretyczny
Opisuje główne wskaźniki monitorowania efektywności programu treningowego klienta	Wymienia wskaźniki takie jak siła, wytrzymałość, skład ciała i mobilność mięśniowa	Test teoretyczny
	Wyjaśnia znaczenie pomiaru częstości tętna spoczynkowego dla oceny wydolności sercowo-oddechowej	Test teoretyczny
Charakteryzuje zasady bezpiecznego stosowania i doboru suplementów diety dla klientów	Wymienia kryteria oceny bezpieczeństwa i zgodności suplementów z celami treningowymi	Test teoretyczny
	Opisuje procedury konsultacji z lekarzem oraz unikania produktów niedozwolonych w sporcie	Test teoretyczny
Przeprowadza wywiad z klientem, pozyskuje świadomą zgodę i informuje o przeciwwskazaniach zabiegowych	Zadaje systematyczne pytania dotyczące stanu zdrowia i celów klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dokumentuje udzieloną zgodę klienta oraz podane informacje o zagrożeniach	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Mierzy i dokumentuje postęp klienta za pomocą odpowiednich urządzeń pomiarowych oraz notatek</p> <p>Dobiera właściwe ćwiczenia i adaptuje program treningowy na podstawie monitorowanych wskaźników klienta</p>	<p>Prawidłowo wykonuje pomiary obwodów ciała, masy i składu ciała</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Prowadzi szczegółowe notatki treningów i analizuje otrzymane dane</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Modyfikuje program treningowy zgodnie z postępem i zmianami stanu zdrowia</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Uzasadnia dobór ćwiczeń efektami uczenia się dla konkretnego klienta</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Ocenia i udziela zaleceń dotyczących bezpiecznego stosowania suplementów diety przez klienta</p>	<p>Weryfikuje bezpieczeństwo i zgodność suplementu z celami treningowymi</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Wskazuje potrzebę konsultacji z lekarzem lub dietetykiem przed stosowaniem</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Komunikuje się w sposób jasny, konstruktywny i zgodny z zasadami profesjonalnej kultury pracy</p> <p>Zapewnia komfort, bezpieczeństwo i motywację klienta w całym procesie treningowym</p>	<p>Wyjaśnia informacje w zrozumiały sposób, dostosowany do poziomu wiedzy klienta</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Słucha aktywnie, reaguje na pytania i wątpliwości klienta</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Dostrzega niepewność lub dyskomfort klienta i podejmuje działania usprawniające</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Udziela konstruktywnego wsparcia i pozytywnego wzmocnienia postępów</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Ocenia swoją pracę i efekty osiągnięte przez klientów, wprowadzając działania doskonalące</p> <p>Radzi sobie ze stresem i konfliktami oraz utrzymuje profesjonalny stosunek do wszystkich klientów</p>	<p>Analizuje jakość prowadzonego treningu na podstawie postępów klienta</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Podejmuje działania mające na celu ulepszenie metod pracy i wyników</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Zachowuje spokój i profesjonalizm w trudnych sytuacjach treningowych</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Rozwiązuje konflikty w konstruktywny sposób, chroniąc relację z klientem</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

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

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

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

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Grupę docelową szkolenia stanowią osoby zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji trenera personalnego oraz podjęciem lub rozwojem działalności zawodowej w branży fitness. W szczególności są to osoby rozpoczynające swoją ścieżkę zawodową, pasjonaci aktywności fizycznej planujący przekwalifikowanie, a także studenci i absolwenci kierunków związanych z kulturą fizyczną, fizjoterapią lub dietetyką.

Szkolenie kierowane jest również do instruktorów oraz trenerów, którzy chcą uporządkować i pogłębić wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii wysiłku, żywienia, diagnostyki oraz planowania treningu. Uczestnikami są osoby nastawione na rozwój kompetencji zawodowych, przygotowane do pracy z klientem indywidualnym oraz świadomego i odpowiedzialnego prowadzenia procesu treningowego.

Szkolenie „Trener personalny” ma na celu przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia procesu treningowego ukierunkowanego na redukcję masy ciała oraz rozwój zdolności fizycznych. Program obejmuje zagadnienia z zakresu metod treningowych, zasad doboru parametrów treningowych, podstaw żywienia wspierającego regenerację oraz organizacji pracy trenera personalnego.

W części teoretycznej uczestnicy zdobywają wiedzę dotyczącą m.in. zasad zdrowej redukcji masy ciała, wpływu metod treningowych na rozwój zdolności motorycznych, klasyfikacji zakresów powtórzeń oraz roli składników odżywczych w regeneracji organizmu. W części praktycznej uczestnicy uczą się dobierać odpowiednie parametry treningowe do celów klienta, planować programy treningowe, organizować stanowisko pracy oraz monitorować technikę wykonywania ćwiczeń.

Istotnym elementem szkolenia jest rozwój kompetencji społecznych, w tym komunikacji z klientem, motywowania, zapewnienia bezpieczeństwa oraz stosowania zasad etyki zawodowej i profesjonalizmu w pracy trenera. Zajęcia realizowane są w formie warsztatowej, z przewagą ćwiczeń praktycznych, umożliwiających bezpośrednie zastosowanie zdobytej wiedzy w warunkach zbliżonych do rzeczywistej pracy z klientem.

Efekty uczenia się weryfikowane są poprzez test teoretyczny (wiedza) oraz obserwację w warunkach symulowanych (umiejętności i kompetencje), co pozwala na kompleksową ocenę przygotowania uczestnika do wykonywania zadań zawodowych trenera personalnego.

Usługa prowadzi do uzyskania kwalifikacji nadawanej przez międzynarodowy podmiot certyfikujący, po pozytywnym przejściu procesu walidacji.

DZIEŃ 1 – Podstawy treningu, redukcja i planowanie

09:00 – 11:00

Podstawy redukcji masy ciała i żywienia

- zasady zdrowej redukcji

- tempo odchudzenia
- rola makroskładników w regeneracji

11:00 – 13:00

Metody treningowe i zdolności motoryczne

- rodzaje metod treningowych
- wpływ na siłę, wytrzymałość i hipertrofię
- zakresy powtórzeń

13:00 – 15:00

Planowanie treningu

- dobór parametrów treningowych
- tworzenie programów treningowych
- dopasowanie do celu klienta

15:00 – 15:30

PRZERWA

15:30 – 17:00

Praktyka: organizacja pracy i przygotowanie klienta

- przygotowanie stanowiska
- zasady bezpieczeństwa i ergonomii
- wprowadzenie do pracy z klientem

DZIEŃ 2 – Praktyka trenerska i kompetencje społeczne

09:00 – 11:00

Technika ćwiczeń i monitoring pracy mięśni

- ćwiczenia wielostawowe
- korekta techniki
- zaangażowanie grup mięśniowych

11:00 – 13:00

Praca z klientem

- komunikacja i wywiad
- motywowanie
- reagowanie na potrzeby klienta

13:00 – 15:00

Symulacja treningu personalnego

- prowadzenie jednostki treningowej
- dobór obciążeń
- bezpieczeństwo i kontrola

15:00 – 15:30

PRZERWA

15:30 – 16:00

Trening pod presją / sytuacje problemowe

- przetrenowanie i sygnały ostrzegawcze
- zarządzanie zmęczeniem klienta

16:00 – 17:00

WALIDACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

- test teoretyczny (wiedza)
- obserwacja w warunkach symulowanych (umiejętności i kompetencje)

Łącznie: 16 godzin

6,0 h teoria + 8,0 h praktyka + 1,0 h przerwy + 1,0 h walidacja

Usługa prowadzi do uzyskania kwalifikacji nadawanej przez międzynarodowy podmiot certyfikujący.

Sposób Walidacji i egzamin

TEST TEORETYCZNY ORAZ OBSERWACJA.

Czas oczekiwania na wynik walidacji wynosi do 5 dni roboczych od dnia egzaminu.

Realizacja szkolenia: 04-05.07.2026

Oczekiwanie na wynik walidacji - DO 10.07.2026

Okres do 10.07 obejmuje proces walidacji i oczekiwania na wynik.

Warunki organizacyjne:

Usługa realizowana jest w formie warsztatowej, z przewagą zajęć praktycznych, umożliwiających bezpośrednie zastosowanie zdobytej wiedzy i umiejętności

Szkolenie prowadzone jest w małych grupach, co zapewnia indywidualne podejście do uczestników, możliwość bieżącej korekty techniki pracy oraz stałe wsparcie trenera.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych. Przerwy oraz walidacja efektów uczenia się wliczone są w czas trwania usługi.

Warunki organizacyjne

Usługa realizowana jest w formie stacjonarnej, w dwóch przestrzeniach dostosowanych do charakteru zajęć: sali szkoleniowej przeznaczonej do części teoretycznej oraz sali fitness wyposażonej w sprzęt treningowy umożliwiający realizację zajęć praktycznych (m.in. hantle, sztangi, maszyny treningowe, maty).

Zajęcia prowadzone są w małych grupach, co zapewnia indywidualne podejście do uczestników, możliwość bieżącej korekty techniki ćwiczeń oraz stałe wsparcie trenera. Część praktyczna odbywa się w warunkach zbliżonych do rzeczywistej pracy trenera personalnego.

Warunkiem udziału w szkoleniu jest brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w aktywności fizycznej o charakterze treningowym.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Podstawy redukcji masy ciała i żywienia	Jarosław Śmietana	04-07-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 11 Metody treningowe i zdolności motoryczne	Jarosław Śmietana	04-07-2026	11:00	13:00	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 11 Planowanie treningu	Jarosław Śmietana	04-07-2026	13:00	15:00	02:00
4 z 11 PRZERWA	Jarosław Śmietana	04-07-2026	15:00	15:30	00:30
5 z 11 Praktyka: organizacja pracy i przygotowanie klienta	Jarosław Śmietana	04-07-2026	15:30	17:00	01:30
6 z 11 Technika ćwiczeń i monitoring pracy mięśni	Jarosław Śmietana	05-07-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 11 Praca z klientem	Jarosław Śmietana	05-07-2026	11:00	13:00	02:00
8 z 11 Symulacja treningu personalnego	Jarosław Śmietana	05-07-2026	13:00	15:00	02:00
9 z 11 PRZERWA	Jarosław Śmietana	05-07-2026	15:00	15:30	00:30
10 z 11 Trening pod presją / sytuacje problemowe	Jarosław Śmietana	05-07-2026	15:30	16:00	00:30
11 z 11 WALIDACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	-	05-07-2026	16:00	17:00	01:00

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania z zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 781,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	361,31 PLN
Koszt osobogodziny netto	293,75 PLN
W tym koszt walidacji brutto	184,50 PLN
W tym koszt walidacji netto	150,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	184,50 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Jarosław Śmietana

Doświadczony trener personalny oraz pasjonat sportu i zdrowego stylu życia z wieloletnią praktyką w pracy z osobami aktywnymi fizycznie. Na co dzień prowadzi treningi personalne dla swoich podopiecznych, wspierając ich w poprawie sprawności, budowaniu sylwetki oraz kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych.

W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu treningu siłowego oraz suplementacji, prowadząc zarówno treningi indywidualne, jak i zajęcia szkoleniowe dla osób chcących rozwijać kompetencje w obszarze fitness i zdrowego stylu życia. W trakcie swojej kariery przeszkolił kilkadziesiąt osób, przekazując im praktyczną wiedzę oraz umiejętności niezbędne do pracy trenerskiej i świadomego dbania o zdrowie.

Posiada bogate doświadczenie w pracy z podopiecznymi o różnych celach treningowych – od redukcji masy ciała, przez budowę masy mięśniowej, aż po poprawę ogólnej kondycji fizycznej i zdrowia.

Jest certyfikowanym instruktorem. Ukończył m.in. szkolenia i kursy:

- Professional Fitness and Bodybuilding Instructor
- Anaboliczna dieta tłuszczowa i jej zastosowanie
- Profesjonalny doradca suplementacyjny
- szkolenia i warsztaty z zakresu dietytyki, suplementacji oraz żywienia w sporcie

Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte w obszarach związanych z tematyką usługi, w tym w

prowadzeniu szkoleń, doradztwa oraz pracy trenerskiej. Wiedza i kompetencje są stale aktualizowane poprzez praktykę zawodową oraz w ostatnich 5 latach, co zapewnia ich aktualność i zgodność z obecnymi standardami.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje materiały szkoleniowe w formie cyfrowej (np. skrypt PDF) obejmujące zakres omawianych zagadnień, w tym podstawy planowania treningu, metody treningowe, zasady żywienia oraz bezpieczeństwa pracy z klientem. Materiały umożliwiają utrwalenie wiedzy oraz wykorzystanie jej w praktyce po zakończeniu szkolenia.

Dodatkowo uczestnicy mają dostęp do przykładowych planów treningowych oraz materiałów pomocniczych wykorzystywanych podczas zajęć praktycznych.

Materiały udostępniane są w formie elektronicznej, co wspiera rozwój kompetencji cyfrowych oraz ogranicza zużycie materiałów papierowych (aspekt ekologiczny).

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT:

1) § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień - w przypadku dofinansowania w co najmniej 70%

Informacja dotycząca realizacji usługi zgodnie z wytycznymi: Usługa rozwojowa realizowana w formie usługi stacjonarnej, zostanie zrealizowana zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Adres

ul. Skośna 4
43-370 Szczyrk
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Dominika Cibor

E-mail dominika.cibor@dp-academy.pl

Telefon (+48) 790 815 398