

**Trener personalny. Szkolenie. Kwalifikacje.**

Numer usługi 2026/05/28/208843/3592667

**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
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 22.08.2026 do 28.08.2026

## 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**

2

**Maksymalna liczba uczestników**

10

**Data zakończenia rekrutacji**

21-08-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**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 o nazwie "Trener Personalny", 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 – 16:00**

PRZERWA

**16:00 – 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 – 16:00**

PRZERWA

**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: 22-28.08 .2026

Oczekiwanie na wynik walidacji - DO 28.28.2026

Okres do 28.08.2026 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: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 10</b> Podstawy redukcji masy ciała i żywienia	Zajęcia	Jarosław Śmietana	22-08-2026	09:00	11:00	02:00
<b>2 z 10</b> Metody treningowe i zdolności motoryczne	Zajęcia	Jarosław Śmietana	22-08-2026	11:00	13:00	02:00
<b>3 z 10</b> Planowanie treningu	Zajęcia	Jarosław Śmietana	22-08-2026	13:00	15:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 10 -	Przerwa	-	22-08-2026	15:00	16:00	01:00
5 z 10 Praktyka: organizacja pracy i przygotowanie klienta	Zajęcia	Jarosław Śmietana	22-08-2026	16:00	17:00	01:00
6 z 10 Technika ćwiczeń i monitoring pracy mięśni	Zajęcia	Jarosław Śmietana	23-08-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 10 Praca z klientem	Zajęcia	Jarosław Śmietana	23-08-2026	11:00	13:00	02:00
8 z 10 Symulacja treningu personalnego	Zajęcia	Jarosław Śmietana	23-08-2026	13:00	15:00	02:00
9 z 10 -	Przerwa	-	23-08-2026	15:00	16:00	01:00
10 z 10 -	Walidacja	-	23-08-2026	16:00	17:00	01:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

## 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 za 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	276,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	225,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	276,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	225,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

## 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 dietetyki, 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 lub papierowej (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.

### 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](mailto:dominika.cibor@dp-academy.pl)

**Telefon** (+48) 790 815 398