



Centrum Rozwoju i
Finansów Sandra
Piórkowska

★★★★★ 5,0 / 5
303 oceny

„Trener personalny z elementami dietyki” – ICVC/TPD 20009.18

Numer usługi 2026/08/10/139577/3739157

📍 Lidzbark Warmiński
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 20:00 h
📅 26.09.2026 do 28.09.2026

5 900,00 PLN brutto
5 900,00 PLN netto
295,00 PLN brutto/h
295,00 PLN netto/h
81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Grupa docelowa usługi	Usługa jest skierowana do osób dorosłych, które chcą uzyskać kwalifikację „Trener personalny z elementami dietyki” oraz nabyć kompetencje w zakresie planowania bezpiecznej aktywności fizycznej i wspierania klientów w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych. W szczególności adresowana jest do początkujących trenerów personalnych, instruktorów fitness, pracowników klubów sportowych i siłowni, animatorów aktywności ruchowej, a także osób planujących rozpoczęcie pracy w branży fitness, wellness lub usług prozdrowotnych. Uczestnik nie musi posiadać wcześniejszego doświadczenia zawodowego ani wykształcenia kierunkowego. Wymagany jest stan zdrowia umożliwiający udział w zajęciach praktycznych.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	25-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest przygotowanie uczestnika do podstawowego planowania bezpiecznej aktywności fizycznej oraz udzielania ogólnych informacji wspierających kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych, z uwzględnieniem celów, możliwości i ograniczeń klienta oraz granic kompetencji uczestnika.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia czynniki wpływające na planowanie zapotrzebowania energetycznego klienta	1. Wymienia co najmniej cztery czynniki uwzględniane przy obliczaniu zapotrzebowania energetycznego, takie jak wiek, płeć, stan zdrowia, stres 2. Wyjaśnia wpływ każdego czynnika na ostateczne obliczenia zapotrzebowania energetycznego	Test teoretyczny
Wyjaśnia procedurę obliczania dobowego zapotrzebowania na energię przy użyciu wzoru	1. Prawdłowo identyfikuje składniki wzoru $CPM = PAL \times PPM$ i ich znaczenie 2. Prawdłowo stosuje wzór do przykładowych obliczeń zapotrzebowania energetycznego	Test teoretyczny
Charakteryzuje zasady żywienia sportowca w kontekście piramidy żywieniowej	1. Opisuje położenie poszczególnych grup produktów w piramidzie żywieniowej i ich funkcje 2. Wyjaśnia, dlaczego słodczyce znajdują się na szczycie piramidy i jakie są zalecenia ich spożycia	Test teoretyczny
Klasyfikuje schorzenia kręgosłupa i wskazuje odpowiednie ćwiczenia treningowe	1. Wymienia rodzaje schorzeń kręgosłupa, takie jak lumbago, oraz opisuje ich charakterystykę 2. Wskazuje właściwe ćwiczenia dla osób z bólami kręgosłupa i wyjaśnia ich zasadę działania	Test teoretyczny
Oblicza dobowe zapotrzebowanie na makroelementy dla sportowca w zależności od treningu	1. Prawdłowo oblicza zapotrzebowanie na węglowodany, białko i tłuszcze wykorzystując jednostkę grama na kilogram masy ciała 2. Dostosowuje wyliczone wartości do intensywności i rodzaju treningu klienta	Test teoretyczny
Planuje dietę sportowca z uwzględnieniem liczby porcji poszczególnych grup produktów	1. Prawdłowo rozkłada porcje owoców, produktów mlecznych i innych grup w codziennej diecie 2. Dostosowuje plan żywieniowy do indywidualnych potrzeb i celów treningowych klienta	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera odpowiednie ćwiczenia i przyrządy treningowe dla klienta z ograniczeniami zdrowotnymi	1. Analizuje rodzaj ograniczenia zdrowotnego i wskazuje ćwiczenia alternatywne, takie jak hack squat zamiast przysiadów 2. Uzasadnia wybór konkretnego przyrządu treningowego, takiego jak wyciąg dolny czy ławeczka	Obserwacja w warunkach symulowanych
Konstruuje program odchudzania uwzględniając bezpieczne tempo utraty masy ciała	1. Określa docelowe tempo utraty masy ciała na poziomie od 0,5 do 1 kg tygodniowo 2. Uzasadnia znaczenie bezpiecznego tempa odchudzania dla zdrowia i efektywności długoterminowej	Analiza dowodów i deklaracji
Komunikuje się z klientem w sposób zrozumiały i udzielając kompletnych wyjaśnień	1. Wyjaśnia zasady żywienia i ćwiczeń używając prostego, zrozumiałego dla klienta języka 2. Aktywnie słucha pytania klienta i udziela szczegółowych, merytorycznych odpowiedzi	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje relację zaufania z klientem poprzez profesjonalizm i zaangażowanie	1. Zachowuje się profesjonalnie i wykazuje autentyczne zainteresowanie postępami i celami klienta 2. Wykazuje empatię wobec trudności i ograniczeń zdrowotnych przedstawianych przez klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
Motywuje klienta do realizacji planu żywieniowego i treningowego poprzez pozytywne wsparcie	1. Celebrytuje postępy klienta i okazuje uznanie za zaangażowanie w realizację postawionych celów 2. Wspiera klienta w przezwyciężaniu trudności poprzez konstruktywne sugestie i zmiany w planie	Wywiad swobodny
Egzekwuje odpowiedzialność za jakość i bezpieczeństwo treningów oraz porad żywieniowych	1. Stosuje się do standardów bezpieczeństwa przy dobieraniu ćwiczeń i monitorowaniu poprawności ich wykonania 2. Weryfikuje postępy klienta i wprowadza zmiany w programie na podstawie osiągnięcia celów	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

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

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://standardgccs.com/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://icvc.eu/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	ICVC Certyfikacja Sp. z o.o.
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Talent Odyssey Ltd

Program

Celem usługi jest przygotowanie uczestnika do podstawowego planowania bezpiecznej aktywności fizycznej oraz udzielania ogólnych informacji wspierających kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych, z uwzględnieniem celów, możliwości i ograniczeń klienta oraz granic kompetencji uczestnika.

Usługa przygotowuje uczestnika do łączenia wiedzy z zakresu treningu personalnego z elementami dietetyki. Uczestnik nauczy się analizować potrzeby klienta, określać jego cele, obliczać zapotrzebowanie energetyczne i zapotrzebowanie na makroskładniki, planować podstawowe założenia żywieniowe oraz konstruować bezpieczne programy treningowe i programy redukcji masy ciała.

Sposób organizacji i realizacji szkolenia

Szkolenie obejmuje **15 godzin i 30 minut zajęć szkoleniowych**, w tym:

- **5 godzin części teoretycznej;**
- **10 godzin i 30 minut części praktycznej.**

Elementy teoretyczne mają charakter **podstawowy i wprowadzający**. Obejmują podstawy dietetyki, planowania żywienia osób aktywnych, anatomii i fizjologii wysiłku, zasady konstruowania jednostki treningowej, bezpieczeństwo ćwiczeń, ograniczenia zdrowotne oraz zasady komunikacji z klientem. Treści te stanowią przygotowanie do realizacji ćwiczeń praktycznych i nie obejmują diagnostyki, leczenia, rehabilitacji ani diety terapii.

Część praktyczna obejmuje wykonywanie obliczeń zapotrzebowania energetycznego i podaży makroskładników, analizę przypadków, przygotowywanie podstawowych założeń żywieniowych, przeprowadzanie wywiadu z klientem, planowanie jednostki treningowej, dobór i modyfikowanie ćwiczeń, obsługę sprzętu, stosowanie zasad asekuracji, prezentowanie prawidłowej techniki, korygowanie błędów oraz prowadzenie próbnego treningu personalnego.

Po zakończeniu zajęć przeprowadzona zostanie **walidacja trwająca 2 godziny**, obejmująca 20-minutowy test teoretyczny oraz praktyczne zaliczenie zadania w trzysobowych grupach. Łączny czas usługi wynosi **20 godzin zegarowych**, w tym 2 godziny walidacji i 2 godziny 30 minut przerw.

Szkolenie prowadzi do uzyskania kwalifikacji:

„Trener personalny z elementami dietetyki” – ICVC/TPD 20009.18.

Opis kwalifikacji międzynarodowej: Trener personalny z elementami dietetyki

Wiedza potwierdzana w kwalifikacji Trening personalny i dietetyka obejmuje sytuacje, w których osoba charakteryzuje zasady żywienia sportowca w kontekście piramidy żywieniowej. Ponadto osoba klasyfikuje schorzenia kręgosłupa i wskazuje odpowiednie ćwiczenia treningowe.

W działaniach praktycznych osoba posiadająca kwalifikację konstruuje plan odchudzania uwzględniając bezpieczne tempo utraty masy ciała. Ponadto osoba planuje dietę sportowca z uwzględnieniem liczby porcji poszczególnych grup produktów.

W zakresie kompetencji społecznych osoba posiadająca kwalifikację buduje relację zaufania z klientem poprzez profesjonalizm i zaangażowanie. Ponadto osoba komunikuje się z klientem w sposób zrozumiały i udziela kompletnych wyjaśnień.

Dla kogo jest ta kwalifikacja?

Zakres odpowiada osobom realizującym lub planującym zadania związane z działaniami, w których osoba oblicza dobowe zapotrzebowanie na makroelementy dla sportowca w zależności od treningu oraz dobiera odpowiednie ćwiczenia i przyrządy treningowe dla klienta z ograniczeniami zdrowotnymi.

Co potwierdza kwalifikacja?

Do potwierdzanych elementów kwalifikacji Trening personalny i dietetyka należy wiedza, dzięki której osoba charakteryzuje zasady żywienia sportowca w kontekście piramidy żywieniowej. Dokumentowane umiejętności odnoszą się do działań, w których osoba konstruuje plan odchudzania uwzględniając bezpieczne tempo utraty masy ciała. Gotowość do odpowiedzialnego działania dotyczy sytuacji, w których osoba buduje relację zaufania z klientem poprzez profesjonalizm i zaangażowanie oraz komunikuje się z klientem w sposób zrozumiały i udziela kompletnych wyjaśnień.

Jak wygląda walidacja?

Ocena zagadnienia „czynniki wpływające na planowanie zapotrzebowania energetycznego klienta” dotyczy tego, czy osoba prawidłowo identyfikuje składniki wzoru $CPM = PAL \times PPM$ i ich znaczenie. W części praktycznej oceniane jest, czy osoba dostosowuje wyliczone wartości do intensywności i rodzaju treningu klienta. W obszarze zachowań zawodowych analizuje się, czy osoba aktywnie słucha pytania klienta i udziela szczegółowych, merytorycznych odpowiedzi.

Metody walidacji: Metody walidacji są dobierane zgodnie z wymaganiami kwalifikacji i dokumentacją procesu.

Efekty uczenia się kwalifikacji międzynarodowej

- Rozróżnia czynniki wpływające na planowanie zapotrzebowania energetycznego klienta
- Wyjaśnia procedurę obliczania dobowego zapotrzebowania na energię przy użyciu wzoru
- Oblicza dobowe zapotrzebowanie na makroelementy dla sportowca w zależności od treningu
- Planuje dietę sportowca z uwzględnieniem liczby porcji poszczególnych grup produktów
- Komunikuje się z klientem w sposób zrozumiały i udziela kompletnych wyjaśnień

Certyfikat kwalifikacji międzynarodowej GCCS | ICVC

Po pozytywnym zakończeniu procesu uczestnik może otrzymać certyfikat GCCS | ICVC, potwierdzający posiadanie kompetencji w zakresie treningu personalnego z elementami dietetyki.

Uzyskana kwalifikacja obejmuje **elementy dietetyki** i nie nadaje uprawnień do diagnozowania chorób, prowadzenia leczenia żywieniowego ani zastępowania lekarza lub dietetyka klinicznego. W przypadku klientów wymagających specjalistycznego postępowania uczestnik powinien skierować ich do odpowiedniego specjalisty.

Moduł	Rodzaj zajęć	Zakres tematyczny	Liczba godzin
Moduł 1. Planowanie bezpiecznego treningu i profesjonalna współpraca z klientem	Część teoretyczna	Zasady przeprowadzania wywiadu; rozpoznawanie potrzeb, celów i ograniczeń klienta; budowa jednostki treningowej; określanie rodzaju, intensywności i częstotliwości ćwiczeń; podstawowe informacje dotyczące dolegliwości i ograniczeń ruchowych; zasady bezpieczeństwa, asekuracji i profilaktyki urazów; monitorowanie postępów; komunikacja i motywowanie; sytuacje wymagające skierowania klienta do lekarza, fizjoterapeuty lub dietetyka. Treści mają charakter podstawowy i wprowadzający.	2 godz. z.
Moduł 1. Planowanie bezpiecznego treningu i profesjonalna współpraca z klientem	Część praktyczna	Przeprowadzanie wywiadu i rozpoznawanie celu klienta; planowanie indywidualnej jednostki treningowej; dobieranie, wykonywanie i prezentowanie ćwiczeń; dobieranie ćwiczeń alternatywnych; modyfikowanie poziomu trudności; dobieranie i obsługa przyrządów treningowych; stosowanie zasad asekuracji; obserwowanie techniki; rozpoznawanie i korygowanie błędów; uzasadnianie wyboru ćwiczeń i sprzętu; prowadzenie próbnego treningu; przekazywanie informacji zwrotnej; monitorowanie postępów i modyfikowanie programu.	7 godz. z.
Moduł 1 – łącznie			9 godz. z.
Moduł 2. Podstawy dietetyki i planowanie żywienia osób aktywnych	Część teoretyczna	Rola trenera personalnego w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych; granice kompetencji trenera w zakresie przekazywania informacji żywieniowych; czynniki wpływające na zapotrzebowanie energetyczne klienta; PPM, PAL i CPM; funkcje białka, tłuszczów i węglowodanów; zasady żywienia osób aktywnych fizycznie; piramida żywieniowa; zasady bezpiecznej redukcji masy ciała. Treści mają charakter podstawowy i wprowadzający.	3 godz. z.
Moduł 2. Podstawy dietetyki i planowanie żywienia osób aktywnych	Część praktyczna	Obliczanie PPM, PAL i CPM na podstawie przykładowych danych; obliczanie zapotrzebowania energetycznego i orientacyjnej podaży makroskładników; dostosowywanie podaży makroskładników do rodzaju i intensywności treningu; planowanie liczby porcji produktów; przygotowywanie podstawowych założeń żywieniowych; analiza przypadków klientów; konstruowanie przykładowego programu redukcji masy ciała.	3 godz. z. 30 min
Moduł 2 – łącznie			6 godz. z. 30 min
Łącznie	Część teoretyczna: 5 godz. z.	Część praktyczna: 10 godz. 30 min	15 godz. z. 30 min

Bezpośredni link do opisu kwalifikacji „Trener personalny z elementami dietetyki” – ICVC/TPD 20009.18: <https://icvc.eu/kwalifikacje-gccs-icvc/trener-personalny-z-elementami-dietetyki/>

Link do Rejestru Kwalifikacji GCCS | ICVC: <https://egzaminy.icvc.eu/exam-show-registry/1/?cats=10>

Proces walidacji prowadzi ICVC Certyfikacja jako Lokalna Jednostka Walidująca w Polsce, natomiast certyfikat wydaje Talent Odyssey Ltd jako podmiot certyfikujący i właściciel systemu GCCS.

Efekty uczenia się oraz przypisane do nich kryteria weryfikacji wskazane w Karcie Usługi są zgodne z efektami uczenia się i kryteriami weryfikacji określonymi dla kwalifikacji „Trener personalny z elementami dietetyki” – ICVC/TPD 20009.18, opublikowanymi w Rejestrze Kwalifikacji GCCS | ICVC. Zakres efektów uczenia się i kryteriów weryfikacji nie został zmieniony przez Dostawcę Usługi.

Sposób organizacji i realizacji zajęć praktycznych

Zajęcia praktyczne będą realizowane w parach oraz w trzyosobowych zespołach. Uczestnicy będą rotacyjnie występować w roli:

- trenera personalnego;
- klienta szkoleniowego;
- obserwatora udzielającego informacji zwrotnej na podstawie wskazówek prowadzącego.

Organizator nie przewiduje udziału odrębnego modelu lub klienta zewnętrznego. Funkcję klienta szkoleniowego będą pełnić uczestnicy, co umożliwi każdej osobie przećwiczenie zarówno prowadzenia treningu, jak i reagowania na instrukcje trenera. Ćwiczenia nie będą obejmowały diagnozowania ani leczenia rzeczywistych schorzeń uczestników.

Przeprowadzanie wywiadu z klientem

Każdy uczestnik samodzielnie przeprowadzi symulowany wywiad z klientem na podstawie przygotowanego formularza i karty przypadku. Wywiad będzie obejmował w szczególności:

- określenie celu treningowego;
- rozpoznanie poziomu aktywności i doświadczenia klienta;
- ustalenie jego potrzeb i oczekiwań;
- zebranie informacji o zgłaszanych ograniczeniach i przeciwwskazaniach;
- ustalenie, czy zachodzi potrzeba konsultacji z lekarzem, fizjoterapeutą albo dietetykiem.

Po wykonaniu zadania prowadzący omówi z uczestnikiem kompletność wywiadu, sposób komunikacji i prawidłowość wyciągniętych wniosków.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Moduł 1. Planowanie bezpiecznego treningu i profesjonalna współpraca z klientem część teoretyczna	Zajęcia	Sabina Kurywczak	26-09-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 13 -	Przerwa	-	26-09-2026	10:00	10:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 13 Moduł 1. Planowanie bezpiecznego treningu i profesjonalna współpraca z klientem część praktyczna	Zajęcia	Sabina Kurywczak	26-09-2026	10:30	13:30	03:00
4 z 13 -	Przerwa	-	26-09-2026	13:30	14:00	00:30
5 z 13 Moduł 1. Planowanie bezpiecznego treningu i profesjonalna współpraca z klientem część praktyczna cd	Zajęcia	Sabina Kurywczak	26-09-2026	14:00	16:00	02:00
6 z 13 Moduł 1. Planowanie bezpiecznego treningu i profesjonalna współpraca z klientem część praktyczna	Zajęcia	Sabina Kurywczak	27-09-2026	08:00	09:00	01:00
7 z 13 -	Przerwa	-	27-09-2026	09:00	09:30	00:30
8 z 13 Moduł 2. Podstawy dietetyki i planowanie żywienia osób aktywnych część teoretyczna	Zajęcia	Grzegorz Szymański	27-09-2026	09:30	12:30	03:00
9 z 13 -	Przerwa	-	27-09-2026	12:30	13:00	00:30
10 z 13 Moduł 2. Podstawy dietetyki i planowanie żywienia osób aktywnych część praktyczna	Zajęcia	Grzegorz Szymański	27-09-2026	13:00	16:00	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 13 Moduł 2. Podstawy dietetyki i planowanie żywienia osób aktywnych część praktyczna	Zajęcia	Grzegorz Szymański	28-09-2026	08:00	09:30	01:30
12 z 13 -	Przerwa	-	28-09-2026	09:30	10:00	00:30
13 z 13 -	Walidacja	-	28-09-2026	10:00	12:00	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	15:30
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	23:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 900,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	295,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	295,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	170,00 PLN

W tym koszt walidacji netto	170,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	50,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	20:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Sabina Kurywczak

Trenerka personalna, trenerka fitness oraz instruktorka zajęć ruchowych z 8-letnim, aktywnym doświadczeniem zawodowym i szkoleniowym. Prowadzi treningi indywidualne i grupowe, dostosowując ich intensywność, zakres oraz stosowane ćwiczenia do poziomu sprawności, celów treningowych i ograniczeń zdrowotnych uczestników.

Posiada praktyczne doświadczenie w przeprowadzaniu wywiadu z klientem, ocenie jego możliwości funkcjonalnych, planowaniu programów treningowych, doborze ćwiczeń i przyrządów oraz kontrolowaniu prawidłowej techniki ich wykonywania. W swojej pracy wspiera klientów m.in. w poprawie sprawności, budowaniu siły i wytrzymałości, redukcji masy ciała oraz kształtowaniu trwałych nawyków związanych z aktywnością fizyczną.

W okresie ostatnich 5 lat nieprzerwanie prowadziła treningi personalne, zajęcia fitness i zajęcia instruktażowe, zdobywając aktualne doświadczenie bezpośrednio związane z tematyką usługi. Ukończyła liczne specjalistyczne kursy i szkolenia z zakresu treningu personalnego, fitness, metodyki prowadzenia zajęć, bezpiecznego doboru ćwiczeń oraz pracy z osobami o zróżnicowanych potrzebach i poziomie sprawności. Systematycznie aktualizuje wiedzę i rozwija kompetencje zawodowe.

Posiadane doświadczenie przygotowuje ją do prowadzenia części teoretycznej i praktycznej szkolenia, w szczególności w zakresie planowania treningu, doboru ćwiczeń do ograniczeń zdrowotnych, bezpiecznej redukcji masy ciała, obsługi przyrządów treningowych, monitorowania postępów oraz motywacji.



2 z 2

Grzegorz Szymański

Dietetyk z 10-letnim doświadczeniem zawodowym i szkoleniowym w zakresie dietetyki, zasad racjonalnego żywienia, planowania sposobu odżywiania oraz kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych. Prowadzi własny gabinet dietetyczny, w ramach którego konsultuje klientów,

analizuje ich potrzeby i cele, oblicza zapotrzebowanie energetyczne oraz dobiera zalecenia żywieniowe z uwzględnieniem stanu zdrowia, stylu życia, poziomu aktywności fizycznej i założonych celów sylwetkowych.

Od 10 lat aktywnie prowadzi również zajęcia edukacyjne, szkolenia i warsztaty dotyczące zdrowego odżywiania, bilansowania diety, zapotrzebowania energetycznego, podaży makroskładników, bezpiecznej redukcji masy ciała oraz żywienia osób aktywnych fizycznie. W okresie ostatnich 5 lat stale rozwijał i wykorzystywał doświadczenie zawodowe w obszarze zgodnym z tematyką usługi. Posiada praktyczne przygotowanie do prowadzenia części teoretycznej i warsztatowej szkolenia, w szczególności modułów dotyczących dietetyki, żywienia sportowego oraz indywidualizacji zaleceń żywieniowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma komplet materiałów szkoleniowych niezbędnych do realizacji części teoretycznej i praktycznej usługi, w szczególności:

- skrypt szkoleniowy dotyczący treningu personalnego i podstaw dietetyki;
- materiały przedstawiające zasady obliczania PPM, PAL i CPM;
- wzory oraz karty ćwiczeń do obliczania zapotrzebowania energetycznego i podaży makroskładników;
- materiały dotyczące piramidy żywieniowej i zasad żywienia osób aktywnych fizycznie;
- przykładowe formularze wywiadu z klientem;
- karty planowania programu treningowego i redukcji masy ciała;
- zestaw przykładowych przypadków klientów do analizy;
- materiały dotyczące bezpiecznego doboru ćwiczeń i przyrządów treningowych;
- notatnik i materiały piśmiennicze.

Na potrzeby zajęć praktycznych organizator zapewni dostęp do wyposażenia i przyrządów treningowych niezbędnych do realizacji programu, w tym mat, ławeczek, wyciągów, obciążen oraz urządzeń umożliwiających wykonywanie ćwiczeń alternatywnych. Materiały dydaktyczne zostaną przekazane.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem udziału w usłudze jest wcześniejszy kontakt z firmą szkoleniową w celu potwierdzenia dostępności miejsca oraz spełnienia warunków organizacyjnych. Zapisu na usługę w Bazie Usług Rozwojowych należy dokonać po uprzednim uzgodnieniu udziału z Dostawcą Usługi.

Uczestnik jest zobowiązany do udziału w co najmniej **80% zajęć szkoleniowych**, co zostanie potwierdzone na podstawie list obecności. Spełnienie wymogu minimalnej frekwencji stanowi warunek dopuszczenia do zewnętrznej walidacji efektów uczenia się.

Warunkiem ukończenia usługi i uzyskania kwalifikacji „**Trener personalny z elementami dietetyki**” – ICVC/TPD 20009.18 jest uzyskanie pozytywnego wyniku zewnętrznego egzaminu przeprowadzonego przez uprawnioną osobę lub instytucję. Sama obecność na szkoleniu nie jest równoznaczna z uzyskaniem kwalifikacji.

Usługa może zostać poddana monitoringowi, kontroli lub wizytacji przez Operatora, z którym uczestnik zawarł umowę dotyczącą dofinansowania usługi, a także przez inne uprawnione instytucje.

Informacje dodatkowe

Usługa wpisuje się w inteligentną specjalizację województwa warmińsko-mazurskiego „Zdrowe życie”, szczególnie w obszar profilaktyki zdrowotnej, promocji aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania oraz usług wpływających na poprawę zdrowia i jakości życia. Program przygotowuje uczestników do prowadzenia bezpiecznych treningów personalnych, planowania aktywności fizycznej, wspierania klientów w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych oraz profilaktyce nadwagi i otyłości. Usługa ma charakter usługi prowadzącej do

nabycia kwalifikacji „Trener personalny z elementami dietetyki” – ICVC/TPD 20009.18. Warunkiem uzyskania kwalifikacji jest udział w co najmniej 80% zajęć, osiągnięcie wymaganych efektów uczenia się oraz uzyskanie pozytywnego wyniku zewnętrznej walidacji. Nabycie kwalifikacji zostanie potwierdzone dokumentem wydanym przez uprawnioną instytucję certyfikującą.

Adres

ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 20
11-100 Lidzbark Warmiński
woj. warmińsko-mazurskie

Kontakt



SANDRA PIÓRKOWSKA

E-mail centrum@biurolw.com

Telefon (+48) 533 442 611