



FUNDACJA PTA



Trener personalny

Numer usługi 2024/05/27/48579/2162433

📍 Toruń / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 80 h

📅 07.09.2024 do 06.10.2024

6 400,00 PLN brutto

6 400,00 PLN netto

80,00 PLN brutto/h

80,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Grupa docelowa usługi to: - osoby fizyczne, osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życia - osoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane w regulaminie projektu, do którego aplikuje Uczestnik - osoby chcące z własnej inicjatywy podnieść/uzupełnić swoje umiejętności, kompetencje lub kwalifikacje Osoby zainteresowane aktywnością fizyczną, chcące osiąść kompetencje niezbędne do rozpoczęcia pracy w zawodzie trenera personalnego.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	05-09-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	80
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 uczestników do objęcia zawodu trenera personalnego. Ponadto szkolenie daje uczestnikom możliwość zastosowania konkretnych kompetencji twardych niezbędnych do prowadzenia bezpiecznych i efektywnych sesji treningowych oraz kompetencji miękkich umożliwiających im komplementarną komunikację z podopiecznymi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się nomenklaturą zawodu trenera personalnego	- stosuje nazewnictwo związane z prowadzeniem treningów personalnych	Test teoretyczny
Praktykuje najważniejsze obowiązki pracy trenera	- stosuje w praktyce MOK z uwzględnieniem najważniejszych założeń pracy trenerskiej	Test teoretyczny
	- sporządza kontrakt z podopiecznym regulujący ich wzajemne prawa i obowiązki	Test teoretyczny
	- planuje wolumen sprzedaży swoich usług	Test teoretyczny
	- prowadzi rozmowę handlową	Test teoretyczny
Posiada wiedzę na temat specyfiki produktu, który oferuje (trening personalny)	- posługuje się podstawowymi założeniami prowadzenia treningu personalnego	Test teoretyczny
	- używa technik pozwalających na prowadzenie treningów personalnych	Test teoretyczny
	- stosuje MOK zgodny ze standardami PTA	Test teoretyczny
Wykorzystuje model obsługi klienta PTA	- odróżnia 3 fazy obsługi klienta faza przedtransakcyjna, – faza transakcyjna, – faza potransakcyjna.	Test teoretyczny
Buduje swój wizerunek wykorzystując swoje pierwsze pozytywne wrażenie	- stosuje technikę metody "pierwszych 3 sekund"	Test teoretyczny
	- praktykuje podstawowe techniki autoprezentacji	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi wywiad medyczno lifestyle'owy z potencjalnym klientem i interpretuje jego wyniki	- prowadzi uproszczony trening diagnostyczny i ocenia stan wyjściowy podopiecznego	Test teoretyczny
	- posiada wiedzę na temat najważniejszych testów sprawności opartych o model Zuchory	Test teoretyczny
	- dokonuje analizy wzrokowej sylwetki	Test teoretyczny
Dokonuje analizy składu ciała oraz interpretuje jej wyniki	- wykorzystuje nowoczesne narzędzia pomiarowe	Test teoretyczny
Stosuje główne typologie motywacji (zewnątrzna / wewnętrzną, dążenie / unikanie)	- odróżnia różne rodzaje systemu motywacyjnego (zewnątrzna / wewnętrzną, dążenie / unikanie)	Test teoretyczny
	- używa modelu motywacyjnego DNA Tamary Lowe	Test teoretyczny
	- wymienia choroby XXI wieku	Test teoretyczny
Rozpoznaje najważniejsze dolegliwości cywilizacyjne XXI wieku	- dopasowuje strategie żywieniowe i suplementacyjne dostosowane do celów podopiecznego	Test teoretyczny
Wykonuje bezpieczną próbną sesję treningową	- prowadzi testy sprawności na podopiecznym i interpretuje ich wyniki	Test teoretyczny
	- sporządza odpowiedni plan treningowy na podstawie wcześniej zebranych wyników	Test teoretyczny
Posiada wiedzę na temat najważniejszych zagadnień teoretycznych dot. Treningu cross, treningu hybrydowego, dwuboju siłowego i trójboju siłowego	- odtwarza najważniejsze wzorce ruchowe Treningu cross, treningu hybrydowego, dwuboju siłowego i trójboju siłowego	Test teoretyczny
	- posługuje się nowoczesnymi przyborami treningowymi oraz dobiera je odpowiednio do celów treningowych swoich podopiecznych	Test teoretyczny
	- stosuje metody budowania stabilizacji	Test teoretyczny
	- tworzy podstawowe zalecenia żywieniowe dla podopiecznego	Test teoretyczny
Stosuje podstawy zdrowego żywienia i suplementacji osób aktywnych fizycznie	- tworzy podstawowe zalecenia suplementacyjne dla osób aktywnych fizycznie	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje elementy dotyczące anatomii i fizjologii człowieka	- wskazuje poszczególne mięśnie w ciele człowieka	Test teoretyczny
	- wskazuje poszczególne kości w ciele człowieka	Test teoretyczny
	- wskazuje mechanizmy rządzące przebiegiem czynności życiowych	Test teoretyczny
Identyfikuje aspekty założenia działalności gospodarczej	- tłumaczy jakie warunki trzeba spełnić, aby otworzyć działalność gospodarczą	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Zaświadczenie wydawane dla Uczestnika zawiera opis efektów uczenia się.

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?

Tak

Program

1. Autorski model obsługi klienta PTA opisujący wszystkie elementy procesu współpracy od pierwszego kontaktu z potencjalnym klientem, przez, diagnostykę, dopasowanie narzędzi treningowych, do planowania długofalowej współpracy. MODEL OBSŁUGI KLIENTA
2. Teoria sportu -> cykle treningowe, metody, periodyzacja, cechy motoryczne.
3. Podstawowe elementy treningu cross, treningu siłowego, dwuboju olimpijskiego, trójboju siłowego.
4. Anatomia i fizjologia. Diagnostyka i lokalizacja najpopularniejszych schorzeń i dysfunkcji. Metody korekcji. Trening rehabilitacyjny.
5. Wstęp teoretyczny do treningu stability. Warsztat praktyczny
6. Warsztat praktyczny dotyczący wykorzystania w treningu nowoczesnych przyborów treningowych.
7. Podstawy żywienia i suplementacji.
8. Biznes Trenera Personalnego -> sprzedaż, marketing, budowanie wizerunku, planowanie rozwoju

- 9. Motywacja w pracy z podopiecznym, wyznaczanie celów i komunikacja.
- 10. Trening siłowy
- 11. Ewaluacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 53

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 53 Wprowadzenie do pracy trenerskiej	Mateusz Stypułkowski	07-09-2024	08:00	11:00	03:00
2 z 53 Przerwa	Mateusz Stypułkowski	07-09-2024	11:00	11:30	00:30
3 z 53 Motywacja w pracy z podopiecznym	Mateusz Stypułkowski	07-09-2024	11:30	13:30	02:00
4 z 53 Przerwa	Mateusz Stypułkowski	07-09-2024	13:30	14:30	01:00
5 z 53 Wyznaczanie celów i komunikacja	Mateusz Stypułkowski	07-09-2024	14:30	16:00	01:30
6 z 53 Wstęp teoretyczny do treningu stability.	Bartłomiej Lubecki	08-09-2024	08:00	11:00	03:00
7 z 53 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	08-09-2024	11:00	12:00	01:00
8 z 53 Wstęp teoretyczny do treningu stability. Warsztat praktyczny	Bartłomiej Lubecki	08-09-2024	12:00	16:00	04:00
9 z 53 Anatomia i fizjologia.	Agata Korzemiacka	14-09-2024	08:00	10:00	02:00
10 z 53 Przerwa	Agata Korzemiacka	14-09-2024	10:00	10:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 53 Diagnostyka i lokalizacja najpopularniejszych schorzeń i dysfunkcji	Agata Korzemiacka	14-09-2024	10:30	13:00	02:30
12 z 53 Przerwa	Agata Korzemiacka	14-09-2024	13:00	14:00	01:00
13 z 53 Diagnostyka i lokalizacja najpopularniejszych schorzeń i dysfunkcji. Warsztat praktyczny	Agata Korzemiacka	14-09-2024	14:00	16:00	02:00
14 z 53 Metody korekcji	Agata Korzemiacka	15-09-2024	08:00	11:00	03:00
15 z 53 Przerwa	Agata Korzemiacka	15-09-2024	11:00	11:30	00:30
16 z 53 Metody korekcji. Warsztat praktyczny	Agata Korzemiacka	15-09-2024	11:30	12:30	01:00
17 z 53 Przerwa	Agata Korzemiacka	15-09-2024	12:30	13:00	00:30
18 z 53 Trening rehabilitacyjny	Agata Korzemiacka	15-09-2024	13:00	14:00	01:00
19 z 53 Przerwa	Agata Korzemiacka	15-09-2024	14:00	14:30	00:30
20 z 53 Trening rehabilitacyjny. Warsztat praktyczny	Agata Korzemiacka	15-09-2024	14:30	16:00	01:30
21 z 53 Podstawowe elementy treningu cross	Bartłomiej Lubecki	21-09-2024	08:00	10:00	02:00
22 z 53 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	21-09-2024	10:00	10:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
23 z 53 Podstawowe elementy treningu siłowego	Bartłomiej Lubecki	21-09-2024	10:30	12:30	02:00
24 z 53 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	21-09-2024	12:30	13:30	01:00
25 z 53 Podstawowe elementy dwuboju olimpijskiego	Bartłomiej Lubecki	21-09-2024	13:30	16:00	02:30
26 z 53 Podstawowe elementy trójboju siłowego	Bartłomiej Lubecki	22-09-2024	08:00	10:00	02:00
27 z 53 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	22-09-2024	10:00	10:30	00:30
28 z 53 Trening siłowy	Bartłomiej Lubecki	22-09-2024	10:30	13:30	03:00
29 z 53 Przerwa	Bartłomiej Lubecki	22-09-2024	13:30	14:30	01:00
30 z 53 Narzędzia treningu siłowego	Bartłomiej Lubecki	22-09-2024	14:30	16:00	01:30
31 z 53 Autorski model obsługi klienta PTA opisujący wszystkie elementy procesu współpracy	Dominik Michał Fortuna	28-09-2024	08:00	10:30	02:30
32 z 53 Przerwa	Dominik Michał Fortuna	28-09-2024	10:30	11:00	00:30
33 z 53 Planowanie długofalowej współpracy z klientem	Dominik Michał Fortuna	28-09-2024	11:00	13:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
34 z 53 Przerwa	Dominik Michał Fortuna	28-09-2024	13:00	14:00	01:00
35 z 53 MOK warsztat praktyczny z poznanych technik - wywiad z podopiecznym	Dominik Michał Fortuna	28-09-2024	14:00	16:00	02:00
36 z 53 Teoria sportu - cykle treningowe	Dominik Michał Fortuna	29-09-2024	08:00	10:00	02:00
37 z 53 Przerwa	Dominik Michał Fortuna	29-09-2024	10:00	10:30	00:30
38 z 53 Teoria sportu - metody, perdiodyzacja	Dominik Michał Fortuna	29-09-2024	10:30	11:30	01:00
39 z 53 Cechy motoryczne	Dominik Michał Fortuna	29-09-2024	11:30	12:30	01:00
40 z 53 Przerwa	Dominik Michał Fortuna	29-09-2024	12:30	13:30	01:00
41 z 53 Warsztat praktyczny dotyczący wykorzystania w treningu nowoczesnych przyborów treningowych.	Dominik Michał Fortuna	29-09-2024	13:30	16:00	02:30
42 z 53 Biznes Trenera Personalnego – sprzedaż	Mariusz Ługiewicz	05-10-2024	08:00	10:00	02:00
43 z 53 Przerwa	Mariusz Ługiewicz	05-10-2024	10:00	10:30	00:30
44 z 53 Biznes Trenera Personalnego - marketing	Mariusz Ługiewicz	05-10-2024	10:30	11:30	01:00
45 z 53 Przerwa	Mariusz Ługiewicz	05-10-2024	11:30	12:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
46 z 53 Biznes Trenera Personalnego - budowanie wizerunku, planowanie rozwoju	Mariusz Ługiewicz	05-10-2024	12:00	13:00	01:00
47 z 53 Przerwa	Mariusz Ługiewicz	05-10-2024	13:00	13:30	00:30
48 z 53 Motywacja w pracy z podopiecznym, wyznaczanie celów i komunikacja.	Mariusz Ługiewicz	05-10-2024	13:30	16:00	02:30
49 z 53 Podstawy żywienia i suplementacji.	Mariusz Ługiewicz	06-10-2024	08:00	11:00	03:00
50 z 53 Przerwa	Mariusz Ługiewicz	06-10-2024	11:00	11:30	00:30
51 z 53 Układanie planów żywieniowych. Warsztat praktyczny	Mariusz Ługiewicz	06-10-2024	11:30	13:00	01:30
52 z 53 Przerwa	Mariusz Ługiewicz	06-10-2024	13:00	14:00	01:00
53 z 53 Walidacja efektów uczenia się	-	06-10-2024	14:00	16:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 400,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

80,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

80,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 5



1 z 5

Mariusz Ługiewicz

Od 12 lat pasjonat zdrowego, a przede wszystkim racjonalnego odżywiania. Swoje doświadczenie zdobywał poprzez wieloletnie doradztwo dietetyczne i suplementacyjne dla sportowców, oraz amatorów. W latach 2016-2019 manager jednego z największych sklepów z suplementami diety w Polsce. Na przestrzeni lat swoją wiedzę służył również wielu firmom suplementacyjnym. W swojej zawodowej karierze pracował przy akcjach odchudzających, dzięki którym dziesiątki osób osiągnęły wymarzone cele. Interesują go wszystkie formy ruchowe, ale jego pasją są sporty sylwetkowe. Swoją wiedzę oraz doświadczenie udokumentował startem w debiutach kulturystycznych federacji IFBB w kategorii Mens's Physique. Od tamtej pory towarzyszy mu motto „Celem nie jest bycie lepszym od kogoś innego, lecz bycie lepszym od tego, kim samemu było się wcześniej.”

Ukończone szkolenia:

- Trener Personalny PTA
 - Rola żywienia w zaburzeniach funkcji seksualnych
 - Dietetyka sportowa – obalamy mity i magiczne teorie
 - Dialog Motywujący jako technika pracy dietetyka z pacjentem
 - Jelita Kontra Depresja
 - Insulinooporność – od zespołu metabolicznego do chorób układu krążenia.
- Co najmniej 120h prowadzenia szkoleń z w.w. tematyki w ostatnich 24 miesiącach.



2 z 5

Bartłomiej Lubecki

Jestem zafascynowany ruchem oraz przenikaniem wzorców ruchowych pomiędzy różnymi dziedzinami sportu. Moją misją jest zapewnianie podopiecznym zdrowej dawki ruchu oraz wspólne poszukiwanie form aktywności które polubią i będą wykonywać z uśmiechem! W pracy z klientami wykorzystuję elementy treningu siłowego, sztuk walki, kalistenikę oraz Animal Flow, tworząc hybrydowe programy łączące te aktywności. Trening siłowy jest dla mnie fundamentem długowieczności i zdrowia aparatu ruchu oraz wprowadzeniem do podstawowych wzorców ruchowych. Sztuki walki ze szczególnym wskazaniem na kickboxing w moim toolboxie są elementami pracy nad motoryką, koordynacją ruchową oraz cardio. Kalistenika jest narzędziem pracy nad kuloodpornymi mięśniami core oraz silnymi ramionami. Animal flow używam jako elementu „flow” – płynnego łączenia wzorców ruchowych oraz wolnej ekspresji wyrażonej ruchem. Jestem trenerem personalnym od 2015r. Od tego momentu prowadzę kilkadziesiąt godzin treningów w każdym tygodniu. Pozwoliło mi to zbudować pokaźny bagaż doświadczenia zawodowego, którym, wraz z poszerzaną nieustannie wiedzą na co dzień dzielę się w PTA Studio w Łodzi. Co najmniej 120h prowadzenia szkoleń z w.w. tematyki w ostatnich 24 miesiącach.

3 z 5

Dominik Michał Fortuna



Dyplomowany trener osobisty Life Fitness Academy (2013), nauczyciel wychowania fizycznego (2006), instruktor sportu ze specjalnością Rugby (2012).

W 2011 roku ukończył międzywydziałowe studia podyplomowe Uniwersytetu Łódzkiego i Politechniki Łódzkiej uzyskując tytuł Menedżera Sportu.

Wielokrotny Mistrz Polski i zdobywca Pucharu Polski seniorów w Rugby oraz reprezentant Polski we wszystkich kategoriach wiekowych w tej dyscyplinie sportu.

Uczestnik Mistrzostw Świata Juniorów w Rugby w Francja 2000 i Chile 2001,

Pasjonat treningu funkcjonalnego oraz pracy z odważnikami kulowymi – Kettlebells – instruktor Polskiego Stowarzyszenia Kettlebells i Fitness (2013).

Posiada doświadczenie w zarządzaniu personelem klubu sportowego. Obecnie pracuje jako nauczyciel wychowania fizycznego w jednym z łódzkich gimnazjów ale przede wszystkim prowadzi własną działalność w charakterze trenera personalnego. Wizytówką jego 6-letniej pracy trenerskiej niech będą dziesiątki zadowolonych kobiet i mężczyzn, którym pomógł w osiągnięciu celów.

Uczestnik wielu szkoleń i konwencji poświęconych treningowi, odżywianiu i suplementacji. Przez piętnaście lat związany z sekcją Rugby przy Klubie Sportowym „Budowlani”.

Jego pasją jest szeroko pojęta aktywność fizyczna, a zwłaszcza trening funkcjonalny oraz trening TRX i Kettlebells. Co najmniej 120h prowadzenia szkoleń z w.w. tematyki w ostatnich 24 miesiącach.



4 z 5

Agata Korzemiacka

Mówią o niej „Wulkan energii i kopalnia wiedzy”. Szkoleniowiec z wieloletnim doświadczeniem. Fizjoterapeutka specjalizująca się w fizjoterapii ortopedycznej, estetycznej, akupunkturzystka, trener medyczny, trener personalny, trener przygotowania motorycznego, specjalista ds. żywienia, elektoradiolog, oraz autorka wielu programów dydaktycznych, między innymi: Trener personalny, Modelowanie Pośladków, Trening Funkcjonalny, Skuteczna redukcja i wiele innych. Była tancerka baletu klasycznego. Swoje wieloletnie doświadczenie i pasję kieruje w stronę traumatologii układu ruchu, ukrytych wad postawy oraz dietyki sportowej. Na co dzień pracuje zarówno z zawodowymi sportowcami, jak i przysłówiowymi Kowalskimi. Specjalista w treningu mentalnym dzieci i młodzieży z zaburzeniami odżywiania. Propagatorka koncepcji treningu funkcjonalnego oraz zdrowego stylu życia. Co najmniej 120h prowadzenia szkoleń z w.w. tematyki w ostatnich 24 miesiącach.



5 z 5

Mateusz Stypułkowski

Mateusz Stypułkowski
Założyciel PTA

Pasję do sportu wykuł na światowych matach judo. Jako zawodnik 13-krotny medalista Mistrzostw Polski, wieloletni członek Kadry Narodowej. Po zakończeniu kariery zawodniczej z przyjemnością odkrywa uroki innych dyscyplin sportowych. Pasja do sportu przerodziła się w pracę – jako trener personalny i grup sportowych, zaraża entuzjazmem swoich podopiecznych. Trenowanie innych jest obecnie odskocznią od codziennych obowiązków.

Najbardziej realizuje się w roli menagera branży fitness.

General Manager największego centrum sportu w Polsce – Vera Sport

General Manager klubu Jatomi Fitness

Właściciel Fitbreak – pierwszego łódzkiego studia treningów personalnych EMS. Jego głównym zadaniem jest sprzedaż.

Aktualnie niezależny doradca biznesowy branży fitness. Pomaga uruchamiać nowe inwestycje oraz

sprawia, że te już funkcjonujące podnoszą swoją rentowność.

Jego największy projekt – Pierwsze w Polsce Centrum Human Performance – już wkrótce na mapie Łodzi.

Szkolenia:

Ostatnie trenerskie: Elite Performance Institute, Phasa 2 NCSC I wiele innych

Ostatnie managerskie: Harvard Business School – ICAN Institute – Executive Business Management

Uczestnik praktycznie wszystkich eventów szkoleniowych, konwencji, kongresów branży Fitness. Co najmniej 120h prowadzenia szkoleń z w.w. tematyki w ostatnich 24 miesiącach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie prowadzone na podstawie prezentacji trenera. Dodatkowo każdy uczestnik otrzymuje:

- Podręcznik dotyczący Modelu Obsługi PTA
- Podręcznik Trenera
- Szablon wywiadu z Klientem wg wzoru PTA
- Szablon oceny OHS wg wzoru PTA
- Szablon chodu wg wzoru PTA
- Test DNA motywacyjny
- Wzór kontraktu
- Czarna lista błędów trenerskich
- Interpretacja testu OHS

Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia usługi jest obecność na minimum 80% ilości przewidzianych godzin zajęciowych.

Adres

ul. Żółkiewskiego 8

87-100 Toruń

woj. kujawsko-pomorskie

Bella Line Wellness Centrum, Stanisława Żółkiewskiego 8, 87-100 Toruń

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Szadkowska

E-mail aleksandra.sz@business-land.pl

Telefon (+48) 730 002 501