



FUNDACJA PTA



Trener Profilaktyki Zdrowia

Numer usługi 2024/06/25/48579/2197148

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 108 h

📅 19.10.2024 do 15.12.2024

10 800,00 PLN brutto

10 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do trenerów personalnych, dietetyków, naturoterapeutów, nauczycieli, terapeutów, life coachów, fizjoterapeutów i innych profesjonalistów dbających o zdrowie człowieka.
Minimalna liczba uczestników	7
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	17-10-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	108
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 ma na celu przygotowanie uczestników do pracy jako Trener Profilaktyki Zdrowia. Szkolenie daje możliwość zdobycia kompetencji twardych niezbędnych do prowadzenia sesji treningowo-dietetyczno-psychologicznych oraz kompetencji miękkich umożliwiających skuteczną komunikację z podopiecznymi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik ćwiczy posługiwanie się nomenklaturą zawodu Trenera Profilaktyki Zdrowia zgodnie z kodeksem etyki REPs Polska.	Stosuje nomenklaturę Trener Profilaktyki Zdrowia	Test teoretyczny
	Stosuje podstawowe pojęcia związane z pracą Trenera Profilaktyki Zdrowia	Test teoretyczny
	Stosuje wiedzę z zakresu tematyki oferowanego produktu	Test teoretyczny
Uczestnik sporządza kontrakty planowe z podopieczne, regulujące wzajemne prawa i obowiązki.	Stosuje podstawowe techniki tworzenia planów pracy z podopiecznym	Test teoretyczny
	Wdraża metody weryfikujące i regulujące prawa i obowiązki podopiecznego	Test teoretyczny
	Wdraża metody weryfikujące i regulujące prawa i obowiązki trenera	Test teoretyczny
Uczestnik planuje wolumen sprzedaży usług oraz prowadzenie rozmów handlowych	Planuje sprzedaż krótko i długoterminową	Test teoretyczny
	Stosuje metody prowadzenia rozmów handlowych	Test teoretyczny
	Nadzoruje proces prowadzenia konsultacji z podopiecznym	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje metody prowadzenia konsultacji, rozpoznawania granic kompetencji i kierowania podopiecznych do specjalistów	Rozpoznaje granice swoich kompetencji w oparciu o posiadaną wiedzę	Test teoretyczny
	Kieruje podopiecznych w klarowny sposób – w razie potrzeby odsyła do specjalisty	Test teoretyczny
	Definiuje możliwości pracy z podopiecznym w oparciu o i możliwości swoje i klienta	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia i wdraża podstawowe zasady zdrowego żywienia	Ćwiczy działania oceniające stan żywienia	Test teoretyczny
	Wdraża metody zdrowego dożywiania w planach swoich podopiecznych	Test teoretyczny
	Stosuje metody pomiarowe związane ze zdrowym żywieniem	Test teoretyczny
	Opisuje Piramidę Żywienia	Test teoretyczny
	Ćwiczy analizowanie wywiadu żywieniowego	Test teoretyczny
	Ćwiczy planowanie posiłków i rozpisywanie podstawowych planów żywieniowych	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje metody medycyny alternatywnej	Stosuje holistyczne podejście do zdrowia swojego podopiecznego	Test teoretyczny
	Definiuje podstawowe zasady neuropatii	Test teoretyczny
	Wdraża podstawowe metody i techniki masażu i automasażu	Test teoretyczny
	Demonstruje podstawowe koncepcje terapeutyczne wywołujące mechanizmy samoleczenia się organizmu podopiecznego	Test teoretyczny
Uczestnik ćwiczy znajomość podstawowych zasad fizjoterapii	Odkrywa podstawowe założenia stosowania ziołolecznictwa	Test teoretyczny
	Odkrywa podstawowe założenia stosowania apiterapii	Test teoretyczny
	Odkrywa podstawowe założenia stosowania chińskich metod leczenia	Test teoretyczny
	Odkrywa podstawowe założenia stosowania terapii próżniowej – bański chińskie	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wdraża podstawowe metody wspierające własny rozwój	Wdraża metody uwspólniania wartości, norm i zasad współpracy	Test teoretyczny
	Stosuje model myślenia systemów ożywionych	Test teoretyczny
	Wdrażania techniki radzenia sobie z negatywnymi dialogami wewnętrznymi	Test teoretyczny
	Omawia strategie generowania nowych zachowań i wdraża proces tworzenia i formowania podstaw osobowości na linii czasu	Test teoretyczny
	Odkrywa podstawowe elementy insulinooporności i cukrzycy typu 2	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia podstawowe choroby cywilizacyjne i potrafi wyznaczyć dla nich podstawowy proces leczenia	Odkrywa podstawowe elementy nadciśnienia tętniczego	Test teoretyczny
	Odkrywa podstawowe elementy hipercholesterolemii	Test teoretyczny
	Odkrywa podstawowe elementy otyłości i zespołu metabolicznego	Test teoretyczny
	Odkrywa podstawowe elementy zespołu jelita nadwrażliwego	Test teoretyczny
	Definiuje i rozróżnia zaburzenia odżywiania	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje metody pracy nad ciałem – zdrowy tryb życia	Definiuje wartość aktywności fizycznej dla bycia zdrowym człowiekiem	Test teoretyczny
	Stosuje podstawowe mechanizmy związane z wpływem oddechu na układ nerwowy	Test teoretyczny
	Wdraża stosowanie u podopiecznych podstawowych wzorców ruchowych	Test teoretyczny
	Stosuje podstawowe techniki i metody przeciwdziałania kontuzjom	Test teoretyczny
	Stosuje podstawowe techniki regeneracji i medytacji	Test teoretyczny
	Analizuje emocje i ich wpływ na ciało człowieka	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje pojęcia wypalenia zawodowego	Stosuje metody zapobiegania wypaleniu zawodowemu.	Test teoretyczny
	Ćwiczy metody pomagające w zarządzaniu stresem	Test teoretyczny
	Ćwiczy metody z zakresu work-life balance	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji 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

Kurs "Trener Profilaktyki Zdrowia" składa się z siedmiu modułów, z których każdy obejmuje inny aspekt zdrowia i dobrego samopoczucia. Kurs jest zorganizowany w sposób, który pozwala uczestnikom na kompleksowe podejście do profilaktyki zdrowia, obejmując zarówno aspekty fizyczne, jak i mentalne. Każdy moduł odbywa się podczas jednego weekendu (16 godzin) i koncentruje się na specyficznych zagadnieniach.

Dzień 1

1. Wpływ diety na zdrowie – wprowadzenie do zagadnień zdrowego stylu życia:

Omówienie, dlaczego zdrowa dieta jest kluczowa dla długoterminowego zdrowia. Jak dieta wpływa na różne aspekty zdrowia, w tym energię, odporność, samopoczucie, samoocenę i profilaktykę chorób.

2. Ćwiczenia praktyczne oceniające aktualny stan żywienia i odżywiania podopiecznego

3. Podstawowe zasady zdrowego odżywiania:

Omówienie Piramidy Żywnościowej, Talerzy Zdrowego Odżywiania oraz podstawowych makro i mikrośladników diecie.

4. Ćwiczenie praktyczne – opracowywanie i komponowanie zbilansowanych posiłków na podstawie Talerzy Zdrowego Odżywiania.

Dzień 2

1. Przypomnienie wiedzy z poprzedniego dnia.
2. Planowanie posiłków i zdrowych zakupów.
3. Ćwiczenia w czytaniu etykiet i analizowaniu składów produktów spożywczych i zawartych w nich składników odżywczych i antyodżywczych.
4. Edukacja na temat zdrowych nawyków żywieniowych, które można wdrożyć na co dzień.
5. Wprowadzenie do superfoods. Podstawowa suplementacja.

Dzień 3

1. Czym jest naturopatia.
2. Masaż i automasaż
3. Koncepcje terapeutyczne wywołujące mechanizmy samoleczenia organizmu
4. Aromaterapia czyli terapia zapachami:

Dzień 4

1. Podstawy fitoterapii
2. Przykłady niekonwencjonalnych terapii.
3. Chińskie metody leczenia.
4. Bańki Chińskie- terapia próżniowa.

Dzień 5

1. Wyłonienie i uwspólnianie wartości, norm i zasad współpracy – początek procesu grupowego.
2. Model myślenia systemów ożywionych, czyli jak myśli człowiek.
3. Zmiana submodalności audytywnych – techniki radzenia sobie z negatywnymi dialogami wewnętrznymi.
4. Strategie generowania nowych zachowań.
5. Linia czasu jako pierwszy element budujący podstawy osobowości.

Dzień 6

1. Rola przekonań w życiu zawodowym i osobistym – jako narzędzie do generowania nowych rezultatów i większych osiągnięć.
2. Wspierające przekonania i ich rola w nabywaniu i rozwoju wybranych umiejętności i zwiększania swoich możliwości w myśleniu i działaniu.
3. Strategie kierowania uwagą – „rama celu” i „rama problemu”.

Dzień 7

1. Insulinooporność i cukrzyca typu 2
2. Nadciśnienie tętnicze
3. Hipercholesterolemia część 1
4. Hipercholesterolemia część 2
5. Hipercholesterolemia część 3

Dzień 8

1. Hipercholesterolemia:
2. Otyłość i zespół metaboliczny

3. Zespół jelita nadwrażliwego
4. Zaburzenia odżywiania część 1
5. Zaburzenia odżywiania część 2

Dzień 9

1. Czym jest aktywność fizyczna dla organizmu?
2. Organy długowieczności
3. Aktywność fizyczna jako lek
4. Jak ciało ludzkie generuje energię
5. 2 podstawowe mechanizmy
6. Mobilność i stabilność jako fundamenty ruchu:
7. Jak bawić się fizycznością?
8. Wprowadzenie do wzorców ruchu

Dzień 10

1. Jak czytać ciało?
2. Technika wykonania ćwiczeń (wzorce ruchu część druga)
3. Przeciwdziałanie kontuzjom i schorzeniom bólowym:
4. Profilaktyka przeciw kontuzjom w praktyce:
5. Kluczowe elementy pracy każdego trenera higieny ruchu:

Dzień 11

1. Połączenie emocji z ciałem i wprowadzenie do ruchu
2. Analiza emocji i ich wpływ na ciało
3. Ukryte emocje i ruch jako narzędzie przekształcania emocji
4. Ukryte emocje i ruch jako narzędzie przekształcania emocji
5. Integracja ciała i umysłu

Dzień 12

1. Przywitanie i przypomnienie programu dnia
2. Zaawansowane techniki mindfulness
3. Mindfulness w ruchu
4. Ćwiczenia na budowanie uważności w domu
5. Integracja nauczonych technik i zakończenie kursu

Dzień 13

1. Zdrowie psychiczne – wyzwanie XXI wieku
2. Bezsenność – rosnący problem XXI wieku
3. Prewencja zdrowia –rezygnacja z używek i regularne badania
4. Praktyczne aspekty zdrowego stylu życia – karty pracy

Dzień 14

- 1. Zrozumienie wypalenia zawodowego
- 2. Akceptacja i docenianie obecnej sytuacji
- 3. Akceptacja i docenianie obecnej sytuacji
- 4. Strategie przeciwdziałania presji i wyścigowi szczurów
- 5. Jak skutecznie stawiać granice w pracy i w życiu osobistym, aby chronić swoje zdrowie psychiczne.
- 6. Detoks cyfrowy: Strategie ograniczania czasu spędzanego na urządzeniach cyfrowych i mediach społecznościowych, aby zredukować stres i presję.
- 7. Podsumowanie szkolenia
- 8. Walidacja efektów uczenia się

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 111

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 111 Rozpoczęcie szkolenia	Monika Krynicka-Gać	19-10-2024	09:00	09:15	00:15
2 z 111 Wpływ diety na zdrowie – wprowadzenie do zagadnień zdrowego stylu życia: Omówienie, dlaczego zdrowa dieta jest kluczowa dla długoterminowego o zdrowia.	Monika Krynicka-Gać	19-10-2024	09:15	10:00	00:45
3 z 111 Ćwiczenia praktyczne oceniające aktualny stan żywienia i odżywienia podopiecznego - wywiad zdrowotny	Monika Krynicka-Gać	19-10-2024	10:00	11:30	01:30
4 z 111 Przerwa	Monika Krynicka-Gać	19-10-2024	11:30	12:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 111 Ćwiczenia praktyczne oceniające aktualny stan żywienia i odżywienia podopiecznego-wywiad żywieniowy	Monika Krynicka-Gać	19-10-2024	12:00	13:30	01:30
6 z 111 Przerwa	Monika Krynicka-Gać	19-10-2024	13:30	14:30	01:00
7 z 111 Podstawowe zasady zdrowego odżywiania: Omówienie Piramidy Żywieniowej, Talerzy Zdrowego Odżywiania oraz podstawowych makro i mikroskładników diecie.	Monika Krynicka-Gać	19-10-2024	14:30	15:30	01:00
8 z 111 Przerwa	Monika Krynicka-Gać	19-10-2024	15:30	16:00	00:30
9 z 111 Ćwiczenie praktyczne – opracowywanie i komponowanie zbilansowanych posiłków na podstawie Talerzy Zdrowego Odżywiania	Monika Krynicka-Gać	19-10-2024	16:00	17:00	01:00
10 z 111 Przypomnienie wiedzy z poprzedniego dnia.	Monika Krynicka-Gać	20-10-2024	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 111 Planowanie posiłków i zdrowych zakupów. - ćwiczenie na podstawie programu żywieniowego Kcalmar.	Monika Krynicka-Gać	20-10-2024	09:30	11:00	01:30
12 z 111 Przerwa	Monika Krynicka-Gać	20-10-2024	11:00	11:30	00:30
13 z 111 Ćwiczenia w czytaniu etykiet i analizowaniu składów produktów spożywczych i zawartych w nich składników odżywczych i antyodżywczych.	Monika Krynicka-Gać	20-10-2024	11:30	13:30	02:00
14 z 111 Przerwa	Monika Krynicka-Gać	20-10-2024	13:30	14:30	01:00
15 z 111 Edukacja na temat zdrowych nawyków żywieniowych, które można wdrożyć na co dzień. - Ćwiczenia dot. zdrowych nawyków, tzw. „Nawykovnik”	Monika Krynicka-Gać	20-10-2024	14:30	15:30	01:00
16 z 111 Przerwa	Monika Krynicka-Gać	20-10-2024	15:30	16:00	00:30
17 z 111 Wprowadzenie do superfoods. Podstawowa suplementacja.	Monika Krynicka-Gać	20-10-2024	16:00	17:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 111 Czym jest naturopatia. Wprowadzenie, definicja i zasady naturopatii	Aleksandra Lewandowska	26-10-2024	09:00	10:00	01:00
19 z 111 Medycyna alternatywna – przykłady i popularne metody naturalnych terapii. Sauna dla zdrowia.	Aleksandra Lewandowska	26-10-2024	10:00	11:00	01:00
20 z 111 Przerwa	Aleksandra Lewandowska	26-10-2024	11:00	11:30	00:30
21 z 111 Masaż i automasaż. Omówienie różnych rodzajów masażu. Automasaż: Sesja praktyczna nauki technik automasażu	Aleksandra Lewandowska	26-10-2024	11:30	13:30	02:00
22 z 111 Przerwa	Aleksandra Lewandowska	26-10-2024	13:30	14:30	01:00
23 z 111 Koncepcje terapeutyczne wywołujące mechanizmy samoleczenia organizmu	Aleksandra Lewandowska	26-10-2024	14:30	15:30	01:00
24 z 111 Przerwa	Aleksandra Lewandowska	26-10-2024	15:30	16:00	00:30
25 z 111 Aplikatory wielogłowe, czym są i jak działają na ludzki organizm. Aromatoterapia czyli terapia zapachami.	Aleksandra Lewandowska	26-10-2024	16:00	17:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 111 Podstawy fitoterapii. Początki stosowania ziół. Ziołolecznictwo	Aleksandra Lewandowska	27-10-2024	09:00	10:30	01:30
27 z 111 Przerwa	Aleksandra Lewandowska	27-10-2024	10:30	11:00	00:30
28 z 111 Przykłady niekonwencjonalnych terapii. Apiterapia. Omówienie metod, rodzaje i zalety preparatów pszczelich. Ozonoterapia.	Aleksandra Lewandowska	27-10-2024	11:00	13:30	02:30
29 z 111 Przerwa	Aleksandra Lewandowska	27-10-2024	13:30	14:30	01:00
30 z 111 Chińskie metody leczenia. Podstawowe założenia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Teoria pięciu elementów, zegar energetyczny. Teoria meridianów	Aleksandra Lewandowska	27-10-2024	14:30	15:30	01:00
31 z 111 Przerwa	Aleksandra Lewandowska	27-10-2024	15:30	16:00	00:30
32 z 111 Bańki Chińskie- terapia próżniowa.	Aleksandra Lewandowska	27-10-2024	16:00	17:00	01:00
33 z 111 Wyłonienie i uwpólnianie wartości, norm i zasad współpracy – początek procesu grupowego.	Łukasz Małgowski	09-11-2024	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
34 z 111 Wspierające założenia Neurolingwistycznego Programowania Strukturalna praca z celem – określenie indywidualnych potrzeb i głównych motywacji.	Łukasz Małgowski	09-11-2024	10:30	11:30	01:00
35 z 111 Przerwa	Łukasz Małgowski	09-11-2024	11:30	12:00	00:30
36 z 111 Model myślenia systemów ożywionych, czyli jak myśli człowiek. Poznanie podstawowego modelu budowania ludzkiego doświadczenia.	Łukasz Małgowski	09-11-2024	12:00	13:30	01:30
37 z 111 Przerwa	Łukasz Małgowski	09-11-2024	13:30	14:30	01:00
38 z 111 Zmiana submodalności audytywnych – techniki radzenia sobie z negatywnymi dialogami wewnętrznymi. Rola dialogu wewnętrznego w budowaniu tak zwanej „pewności siebie”.	Łukasz Małgowski	09-11-2024	14:30	15:30	01:00
39 z 111 Przerwa	Łukasz Małgowski	09-11-2024	15:30	16:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
40 z 111 Strategie generowania nowych zachowań. Linia czasu - pierwszy element budujący podstawy osobowości. Rola i kluczowe znaczenie czasu, jego postrzegania, kodowania i organizowania życiowych doświadczeń.	Łukasz Małgowski	09-11-2024	16:00	17:00	01:00
41 z 111 Rola przekonań w życiu zawodowym i osobistym – jako narzędzie do generowania nowych rezultatów i większych osiągnięć.	Łukasz Małgowski	10-11-2024	09:00	11:30	02:30
42 z 111 Przerwa	Łukasz Małgowski	10-11-2024	11:30	12:00	00:30
43 z 111 Wspierające przekonania i ich rola w nabywaniu i rozwoju wybranych umiejętności i zwiększania swoich możliwości w myśleniu i działaniu.	Łukasz Małgowski	10-11-2024	12:00	13:30	01:30
44 z 111 Przerwa	Łukasz Małgowski	10-11-2024	13:30	14:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
45 z 111 Strategie kierowania uwagą – „rama celu” i „rama problemu”. Techniki kierowania uwagą z szukania problemów i ograniczeń w świecie na tworzenie celów i rozwiązań.	Łukasz Małgowski	10-11-2024	14:30	15:00	00:30
46 z 111 Rozumienie mechanizmów, wielu modeli i procesów psychologicznych. Świadomość wielorakich uwarunkowań i roli ludzkich emocji, potrzeb, przekonań, strategii i wartości.	Łukasz Małgowski	10-11-2024	15:00	15:30	00:30
47 z 111 Przerwa	Łukasz Małgowski	10-11-2024	15:30	16:00	00:30
48 z 111 Dostęp do wewnętrznych zasobów, aby zmaksymalizować nasze wrodzone umiejętności do jeszcze sprawniejszego realizowania celów.	Łukasz Małgowski	10-11-2024	16:00	17:00	01:00
49 z 111 Insulinooporność i cukrzyca typu 2: - Epidemiologia, - Patofizjologia, - Proces leczenia oraz prewencja,	KAROL MAKIEL	16-11-2024	09:00	10:30	01:30
50 z 111 Przerwa	KAROL MAKIEL	16-11-2024	10:30	11:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
51 z 111 Nadciśnienie tętnicze część: - Epidemiologia, - Patofizjologia, - Proces leczenia oraz prewencja,	KAROL MAKIEL	16-11-2024	11:00	12:30	01:30
52 z 111 Przerwa	KAROL MAKIEL	16-11-2024	12:30	13:30	01:00
53 z 111 Hipercholesterol emia część 1: - Epidemiologia, - Patofizjologia, - Proces leczenia oraz prewencja,	KAROL MAKIEL	16-11-2024	13:30	14:30	01:00
54 z 111 Przerwa	KAROL MAKIEL	16-11-2024	14:30	15:00	00:30
55 z 111 Hipercholesterol emia część 2: - Epidemiologia, - Patofizjologia, - Proces leczenia oraz prewencja,	KAROL MAKIEL	16-11-2024	15:00	16:00	01:00
56 z 111 Hipercholesterol emia część 3: - Epidemiologia, - Patofizjologia, - Proces leczenia oraz prewencja	KAROL MAKIEL	16-11-2024	16:00	17:00	01:00
57 z 111 Hipercholesterol emia: - Proces leczenia oraz prewencja, - Dieta interwencyjna w profilaktyce i leczeniu, - Studium przypadku, interpretacja indywidualna historycznych wyników badań krwi kursantów.	KAROL MAKIEL	17-11-2024	09:00	10:30	01:30
58 z 111 Przerwa	KAROL MAKIEL	17-11-2024	10:30	11:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
59 z 111 Otyłość i zespół metaboliczny: - Epidemiologia, - Patofizjologia, - Proces leczenia oraz prewencja,	KAROL MAKIEL	17-11-2024	11:00	13:30	02:30
60 z 111 Przerwa	KAROL MAKIEL	17-11-2024	13:30	14:30	01:00
61 z 111 Zespół jelita nadwrażliwego: - Epidemiologia, - Patofizjologia, - Proces leczenia oraz prewencja,	KAROL MAKIEL	17-11-2024	14:30	15:15	00:45
62 z 111 Przerwa	KAROL MAKIEL	17-11-2024	15:15	15:45	00:30
63 z 111 Zaburzenia odżywiania część 1: - Epidemiologia, - Patofizjologia, - Proces leczenia oraz profilaktyka.	KAROL MAKIEL	17-11-2024	15:45	16:20	00:35
64 z 111 Zaburzenia odżywiania część 2: - Epidemiologia, - Patofizjologia, - Proces leczenia oraz profilaktyka.	KAROL MAKIEL	17-11-2024	16:20	17:00	00:40
65 z 111 Czym jest aktywność fizyczna dla organizmu? - prawa i zasady fizjologii ciała - ciało ludzkie jako maszyna adaptacyjna	Łukasz Raróg	23-11-2024	09:00	09:30	00:30
66 z 111 Organy długowieczności: - Mięśnie szkieletowe - Płuca	Łukasz Raróg	23-11-2024	09:30	10:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
67 z 111 Przerwa	Łukasz Raróg	23-11-2024	10:00	10:30	00:30
68 z 111 Aktywność fizyczna jako lek: - aktywność fizyczna i wpływ na choroby neurodegeneracyjne - aktywność fizyczna a wpływ na samopoczucie psychiczne i fizyczne	Łukasz Raróg	23-11-2024	10:30	11:00	00:30
69 z 111 Jak ciało ludzie generuje energię	Łukasz Raróg	23-11-2024	11:00	11:30	00:30
70 z 111 2 podstawowe mechanizmy - Wpływ oddechu na Układ Nerwowy - Najważniejszy wzorzec ruchu (niezbędne fundamenty związane z chodem)	Łukasz Raróg	23-11-2024	11:30	12:00	00:30
71 z 111 Przerwa	Łukasz Raróg	23-11-2024	12:00	12:30	00:30
72 z 111 Mobilność i stabilność jako fundamenty ruchu: -teoria i praktyka	Łukasz Raróg	23-11-2024	12:30	14:30	02:00
73 z 111 Przerwa	Łukasz Raróg	23-11-2024	14:30	15:30	01:00
74 z 111 Jak bawić się fizycznością?	Łukasz Raróg	23-11-2024	15:30	16:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
75 z 111 Wprowadzenie do wzorców ruchu -7 kluczowych ruchów każdego treningu	Łukasz Raróg	23-11-2024	16:00	17:00	01:00
76 z 111 Jak czytać ciało? - fundamentalne testy pracy z klientem	Łukasz Raróg	24-11-2024	09:00	10:00	01:00
77 z 111 Technika wykonania ćwiczeń (wzorce ruchu część druga): - fundamentalne ćwiczenia i ich rola	Łukasz Raróg	24-11-2024	10:00	12:00	02:00
78 z 111 Przerwa	Łukasz Raróg	24-11-2024	12:00	12:30	00:30
79 z 111 Przeciwdziałanie kontuzjom i schorzeniom bólowym: - mechanizmy powodujące dolegliwości bólowe - mechanizmy zapobiegające kontuzjom	Łukasz Raróg	24-11-2024	12:30	14:30	02:00
80 z 111 Przerwa	Łukasz Raróg	24-11-2024	14:30	15:30	01:00
81 z 111 Profilaktyka przeciw kontuzjom w praktyce: -ćwiczenia i protokoły	Łukasz Raróg	24-11-2024	15:30	16:00	00:30
82 z 111 Przerwa	Łukasz Raróg	24-11-2024	16:00	16:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
83 z 111 Kluczowe elementy pracy każdego trenera higieny ruchu:	Łukasz Raróg	24-11-2024	16:30	17:00	00:30
84 z 111 Połączenie emocji z ciałem i wprowadzenie do ruchu	-	07-12-2024	09:00	09:30	00:30
85 z 111 Analiza emocji i ich wpływ na ciało - Wprowadzenie do tematyki emocji i ciała - Jak emocje wpływają na nasze ciało (teoria)	-	07-12-2024	09:30	11:00	01:30
86 z 111 Przerwa	-	07-12-2024	11:00	11:30	00:30
87 z 111 Ukryte emocje i ruch jako narzędzie przekształcania emocji - Identyfikowanie ukrytego smutku, żalu i załamania w ciele (teoria) - Techniki ruchowe na wprowadzanie nadziei, radości i komfortu	-	07-12-2024	11:30	13:00	01:30
88 z 111 Przerwa	-	07-12-2024	13:00	14:00	01:00
89 z 111 Ukryte emocje i ruch jako narzędzie przekształcania emocji - Identyfikowanie ukrytego smutku, żalu i załamania w ciele (teoria) - Techniki ruchowe na wprowadzanie nadziei, radości i komfortu	-	07-12-2024	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
90 z 111 Przerwa	-	07-12-2024	15:00	15:30	00:30
91 z 111 Integracja ciała i umysłu - Ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciała - Techniki na rozwijanie uważności poprzez ruch	-	07-12-2024	15:30	17:00	01:30
92 z 111 Przywitanie i przypomnienie programu dnia - Krótkie podsumowanie dnia poprzedniego - Omówienie planu na dzień drugi	-	08-12-2024	09:00	09:30	00:30
93 z 111 Zaawansowane techniki mindfulness - Wprowadzenie do zaawansowanych technik mindfulness (teoria) - Praktyka: Ćwiczenia oddechowe i medytacyjne dla głębokiej uważności	-	08-12-2024	09:30	11:00	01:30
94 z 111 Przerwa	-	08-12-2024	11:00	11:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
95 z 111 Mindfulness w ruchu - Ćwiczenia na rozwijanie uważności poprzez ruch (teoria i praktyka) - Wykorzystanie małego sprzętu w ćwiczeniach mindfulness (gumy oporowe, TRX)	-	08-12-2024	11:30	13:00	01:30
96 z 111 Przerwa	-	08-12-2024	13:00	14:00	01:00
97 z 111 Ćwiczenia na budowanie uważności w domu - Praktyczne ćwiczenia do wykonywania w domu (demonstracja i praktyka) - Tworzenie planu treningowego uwzględniającego o mindfulness	-	08-12-2024	14:00	15:45	01:45
98 z 111 Przerwa	-	08-12-2024	15:45	16:15	00:30
99 z 111 Integracja nauczonych technik i zakończenie kursu - Sesja praktyczna: integracja wszystkich nauczonych technik	-	08-12-2024	16:15	17:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
100 z 111 Zdrowie psychiczne – wyzwanie XXI wieku - Długotrwałe zmęczenie psychiczne - Profilaktyka zaburzeń lękowych i depresyjnych - Wpływ żywności na nastrój i zdrowie psychiczne - Nauka pozytywnego myślenia	Patrycja Szymańska	14-12-2024	09:00	11:00	02:00
101 z 111 Przerwa	Patrycja Szymańska	14-12-2024	11:00	11:30	00:30
102 z 111 Bezsenność – rosnący problem XXI wieku - Zaburzony rytm okołodobowy - Wpływ żywności na sen i regenerację organizmu - Techniki poprawiające jakość snu	Patrycja Szymańska	14-12-2024	11:30	13:00	01:30
103 z 111 Przerwa	Patrycja Szymańska	14-12-2024	13:00	14:00	01:00
104 z 111 Prewencja zdrowia – rezygnacja z używek i regularne badania - Szkodliwy wpływ nadmiernego spożycia alkoholu - Zagrożenia zdrowotne związane z paleniem tytoniu	Patrycja Szymańska	14-12-2024	14:00	15:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
105 z 111 Przerwa	Patrycja Szymańska	14-12-2024	15:30	16:00	00:30
106 z 111 Praktyczne aspekty zdrowego stylu życia – karty pracy - autorefleksja na temat własnego stylu życia i sposobów modyfikacji dotychczasowych nawyków	Patrycja Szymańska	14-12-2024	16:00	17:00	01:00
107 z 111 Zrozumienie wypalenia zawodowego Dlaczego się wypalamy – omówienie 5 głównych motywów wypalenia	-	15-12-2024	09:00	10:00	01:00
108 z 111 Akceptacja i docenianie obecnej sytuacji Jak zaakceptować to, co mamy i to docenić	-	15-12-2024	10:00	10:30	00:30
109 z 111 Akceptacja i docenianie obecnej sytuacji Jak zaakceptować to, co mamy i to docenić	-	15-12-2024	10:30	11:30	01:00
110 z 111 Przerwa	-	15-12-2024	11:30	12:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
111 z 111 Walidacja efektów uczenia się. (walidacja prowadzona przez Mariusza Ługiewicza - informacje zawarte w informacjach dodatkowych)	-	15-12-2024	12:30	13:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	10 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	10 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 6



1 z 6

Monika Krynicka-Gać

dietetyk.mkg@gmail.com Ukończyła studia wyższe na kierunku technologii żywności i żywienie człowieka. Jest dyplomowanym dietetykiem klinicznym i sportowym o specjalizacji dietetyka w chorobach wewnętrznych i metabolicznych. Jest wykładowcą akademickim, szkoleniowcem i trenerem personalnym. Współpracuje ze Związkiem Piłki Ręcznej w Polsce (ZPRP) i Ośrodkami Szkolenia w Piłce Ręcznej OSPR. Jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Dietetyków oraz Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością.

O sobie pisze:

“Jestem dyplomowanym dietetykiem klinicznym i sportowym, trenerem personalnym z certyfikatem międzynarodowym REPs Polska oraz wykładowcą akademickim w Wyższej Szkole Inżynierii i Zdrowia oraz Akademii Medycznej Nauk Stosowanych Humanum w Warszawie. Ukończyłam studia na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie oraz specjalizację w Dietetyce w chorobach Wewnętrznych i Metabolicznych na Warszawskim Uniwersytecie

Medycznym.

Jako specjalista ds. żywienia młodych piłkarzy ręcznych, współpracuję z Związkiem Piłki Ręcznej w Polsce (ZPRP) i Ośrodkami Szkolenia w Piłce Ręcznej OSPR. Ponadto, jestem członkiem Polskiego Stowarzyszenia Dietetyków oraz Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością. Jestem również właścicielką kompleksu Centrum Zdrowia Chmielna, gdzie oferuję treningi personalne, porady dietetyczne oraz usługi fizjoterapeutyczne". Co najmniej 120h prowadzenia szkoleń z w.w. tematyki w ostatnich 24 miesiącach.



2 z 6

Aleksandra Lewandowska

twojpunkt.lewandowscy@gmail.com Posiada dyplom naturopaty, akupunkturzystki, hirudoterapeuty, masażystki. Prywatnie jest mamą i pasjonatką wszystkiego co wiąże się z naturą oraz holistycznym spojrzeniem na świat.

O sobie pisze:

"Niekonwencjonalne podejście do osób, z którymi miałam przyjemność współpracować w swoim życiu w celach pozbycia się ich bólu czy też do poprawy jakości ich życia, utwierdza mnie w przekonaniu, że w życiu należy kierować się intuicją i słuchać swojego ciała, szukać takich rozwiązań, które może są nieoczywiste, ale sama natura nam je proponuje.

Moja przygoda z pracą z ludźmi zaczęła się w 2015 roku, kiedy praca z osobami starszymi obudziła we mnie chęć pomocy innym. Zadałam sobie wtedy pytanie „jak można jeszcze lepiej poprawić jakość ich życia?”. I tak się zaczęło. Masażysta otworzył kolejne horyzonty, TMC i akupunktura okazały się świetnie łączyć z terapią manualną i są ogromnie fascynującym tematem, więc nie było innego scenariusza – jak tylko zostać zawodowym naturopatą.

Uważam ten zawód za wspaniały, jest tak różnorodny i ciekawy, proponuje tyle ciekawych dróg do osiągnięcia Naszej równowagi, o której mówi sama koncepcja holistycznego podejścia do człowieka, którą staram się aktywnie promować swoją pracą i postawą". Co najmniej 120h prowadzenia szkoleń z w.w. tematyki w ostatnich 24 miesiącach.



3 z 6

Łukasz Małgowski

malgowski@gmail.com Ukończył studia wyższe na kierunku politologii oraz studia wyższe na kierunku psychologii. Skończył studia podyplomowe trenera biznesu i coaching. Jest certyfikowanym trenerem NLP w The Society of Neuro-Linguistic Programming (USA) - najstarszej tego typu organizacji na świecie. Wiedzę i umiejętności zdobywał od wyjątkowych trenerów, m.in. od: Stephena Gilligana – ucznia Milтона Ericksona, Lucasa Derksa – twórcy panoramy społecznej, Boba Klausa i Christiny Hall – współtwórcy metody NLP.

O sobie pisze:

"Od 20 lat prowadzę szkolenia i warsztaty metodą neurolingwistycznego programowania. Tworzę praktyczne, użyteczne i uniwersalne narzędzia, aby ludzie mogli poszerzać swoją świadomość i wprowadzać zmiany tam, gdzie tego potrzebują. Specjalizuję się w obszarach inteligencji emocjonalnej, budowania relacji i zarządzania poprzez wartości". Co najmniej 120h prowadzenia szkoleń z w.w. tematyki w ostatnich 24 miesiącach.



4 z 6

KAROL MAKIEL

karolmakiel@gmail.com Ukończył studia wyższe na kierunku dietetyki klinicznej. Uzyskał stopień doktora z wyróżnieniem w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu. Prowadzi badania naukowe dotyczące roli aktywności fizycznej i diety w poprawie zdrowia i składu ciała pacjentów z zespołem metabolicznym i otyłością. Jest autorem publikacji naukowych w czasopismach krajowych i zagranicznych. Medalista ogólnopolskich zawodów kulturystycznych.

O sobie pisze:

"W mojej praktyce wykorzystuję wiedzę zdobytą podczas studiów z psychoterapii w Collegium

Medicum UJ. Od 14 lat pracuję jako dietetyk kliniczny i sportowy, psychodietetyk oraz trener personalny. Zdobytą wiedzę dzielę się ze studentami, prowadząc zajęcia na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Udzielam wywiadów dla programów edukacyjnych Telewizji Polskiej. Przez okres 5-ciu lat brałem udział w ogólnopolskich zawodach kulturystycznych, zdobywając 3 złote, 3 srebrne i 3 brązowe medale. Jestem współwłaścicielem spółki szkoleniowej GymMed Academy, w której prowadzę kursy oraz szkolenia dla dietetyków i trenerów personalnych". Co najmniej 120h prowadzenia szkoleń z w.w. tematyki w ostatnich 24 miesiącach.



5 z 6

Łukasz Raróg

raroglukasz@gmail.com Ukończył Akademię Wychowania Fizycznego w Poznaniu w specjalności nauczycielskiej wychowanie fizyczne z przyrodą. Jest Trenerem personalnym z 10 letnim stażem, trenerem przygotowania motorycznego, szkoleniowcem, prelegentem i ekspertem radiowym. Posiada osiągnięcia w zawodach w kulturystyce naturalnej: II-Vice Mistrz Świata Naturalnych Kulturystów (Rimini 2017), finalista mistrzostw świata w kulturystyce (Meksyk 2014 i Rimini 2017), medalista Mistrzostw Polski (Kraków 2017), zwycięzca Pucharu Polski (Kraków 2017). Co najmniej 120h prowadzenia szkoleń z w.w. tematyki w ostatnich 24 miesiącach.



6 z 6

Patrycja Szymańska

patrycjaszymanska@op.pl Ukończyła studia I i II stopnia na kierunku Dietetyka, a następnie kontynuowała naukę na studiach III stopnia w Międzynarodowej Szkole Doktorskiej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Aktualnie oczekuje na obronę rozprawy doktorskiej, po której otrzyma tytuł doktora nauk medycznych i nauk o zdrowiu. Jest autorem i współautorem dziewięciu publikacji naukowych w czasopismach krajowych i zagranicznych, a także jest redaktorem naukowym monografii pt. „Psychodietetyka - nierozzerwalny związek między mózgiem a żywieniem”. Organizuje ogólnopolskie konferencje naukowe z zakresu psychodietetyki oraz dietetyki pediatrycznej, a także szkolenia z dietetyki klinicznej i psychodietetyki. Cenię sobie rozwój zawodowy i osobisty. Stale dokształcam się w tematach, które mnie interesują. Do moich zainteresowań naukowych należą m.in. żywienie w chorobach sercowo-naczyniowych, żywienie w zaburzeniach metabolicznych, żywienie w chorobach skóry, a także diagnostyka laboratoryjna w dietetyce. Głęboko wierzę, że właściwa edukacja, profilaktyka oraz promocja zdrowego stylu życia przyczyni się do zwiększenia świadomości żywieniowej i zdrowotnej w społeczeństwie oraz ograniczy rozwój chorób cywilizacyjnych". Co najmniej 120h prowadzenia szkoleń z w.w. tematyki w ostatnich 24 miesiącach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały pomocnicze:

Prezentacje multimedialne

Ćwiczenia praktyczne

Medytacje prowadzone

Formularze do oceny osobistej i wyznaczania celów

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia/ certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Osoba prowadząca walidację efektów uczenia się:

Mariusz Ługiewicz

lugmariusz@gmail.com

Od 16 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.

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.

Adres

ul. 6 Sierpnia 74

90-646 Łódź

woj. łódzkie

PTA STUDIO

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Szadkowska

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

Telefon (+48) 730 002 501