



FUNDACJA PTA



Trener Profilaktyki Zdrowia

Numer usługi 2024/07/01/48579/2204071

Bydgoszcz / 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	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	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 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
	Stosuje podstawowe techniki tworzenia planów pracy z podopiecznym	Test teoretyczny
Uczestnik sporządza kontrakty planowe z podopieczne, regulujące wzajemne prawa i obowiązki.	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
Uczestnik stosuje metody prowadzenia konsultacji, rozpoznawania granic kompetencji i kierowania podopiecznych do specjalistów	Nadzoruje proces prowadzenia konsultacji z podopiecznym	Test teoretyczny
	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
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 chińskich metod leczenia	Test teoretyczny
	Odkrywa podstawowe założenia stosowania terapii próżniowej – bański chińskie	Test teoretyczny
Uczestnik wdraża podstawowe metody wspierające własny rozwój	Wdraża metody uwspólniania wartości, norm i zasad współpracy	Test teoretyczny
	Stosuje model myślenia systemów żywionych	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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia podstawowe choroby cywilizacyjne i potrafi wyznaczyć dla nich podstawowy proces leczenia	Odkrywa podstawowe elementy insulinooporności i cukrzycy typu 2	Test teoretyczny
	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
	Stosuje metody zapobiegania wypaleniu zawodowemu.	Test teoretyczny
Uczestnik definiuje pojęcia wypalenia zawodowego	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 wielu 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

Wpływ diety na zdrowie

Ćwiczenia praktyczne oceniające aktualny stan żywienia i odżywienia podopiecznego

Podstawowe zasady zdrowego odżywiania

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

DZIEŃ 2

Planowanie posiłków i zdrowych zakupów.

Ćwiczenia w czytaniu etykiet i analizowaniu składów produktów spożywczych i zawartych w nich składników odżywczych i antyodżywczych.

Edukacja na temat zdrowych nawyków żywieniowych, które można wdrożyć na co dzień.

Wprowadzenie do superfoods

Podstawowa suplementacja.

DZIEŃ 3

Czym jest naturopatia.

Masaż i automasaż

Koncepcje terapeutyczne wywołujące mechanizmy samoleczenia organizmu

Aromaterapia czyli terapia zapachami:

DZIEŃ 4

Podstawy fitoterapii

Przykłady niekonwencjonalnych terapii.

Chińskie metody leczenia.

Bańki Chińskie- terapia próżniowa.

DZIEŃ 5

Wyłonienie i uwspólnianie wartości, norm i zasad współpracy – początek procesu grupowego.

Model myślenia systemów ożywionych, czyli jak myśli człowiek.

Zmiana submodalności audytywnych – techniki radzenia sobie z negatywnymi dialogami wewnętrznymi.

Strategie generowania nowych zachowań.

Linia czasu jako pierwszy element budujący podstawy osobowości.

DZIEŃ 6

Rola przekonań w życiu zawodowym i osobistym – jako narzędzie do generowania nowych rezultatów i większych osiągnięć.

Wspierające przekonania i ich rola w nabywaniu i rozwoju wybranych umiejętności i zwiększania swoich możliwości w myśleniu i działaniu.

Strategie kierowania uwagą – „rama celu” i „rama problemu”.

DZIEŃ 7

Insulinooporność i cukrzyca typu 2

Nadciśnienie tętnicze część:

Hipercholesterolemia część 1

Hipercholesterolemia część 2

Hipercholesterolemia część 3

DZIEŃ 8

Hipercholesterolemia

Otyłość i zespół metaboliczny

Zespół jelita nadwrażliwego

Zaburzenia odżywiania część

DZIEŃ 9

Połączenie emocji z ciałem i wprowadzenie do ruchu

Analiza emocji i ich wpływ na ciało

Ukryte emocje i ruch jako narzędzie przekształcania emocji

Zdrowie psychiczne – wyzwanie XXI wieku

Integracja ciała i umysłu

DZIEŃ 10

Przywitanie i przypomnienie programu dnia

Zaawansowane techniki mindfulness

Mindfulness w ruchu

Wypalenie zawodowe

Podsumowanie szkolenia

Walidacja efektów uczenia się

Szeroko rozpisany program dodany został do karty jako osobny załącznik w wersji PDF.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 79

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 79 Rozpoczęcie szkolenia	Monika Krynicka-Gać	07-09-2024	08:00	08:15	00:15
2 z 79 Wpływ diety na zdrowie – wprowadzenie do zagadnień zdrowego stylu życia	Monika Krynicka-Gać	07-09-2024	08:15	10:00	01:45
3 z 79 Przerwa	Monika Krynicka-Gać	07-09-2024	10:00	10:30	00:30
4 z 79 Ćwiczenia praktyczne oceniające aktualny stan żywienia i odżywienia podopiecznego	Monika Krynicka-Gać	07-09-2024	10:30	12:30	02:00
5 z 79 Przerwa	Monika Krynicka-Gać	07-09-2024	12:30	13:30	01:00
6 z 79 Podstawowe zasady zdrowego odżywiania	Monika Krynicka-Gać	07-09-2024	13:30	14:30	01:00
7 z 79 Przerwa	Monika Krynicka-Gać	07-09-2024	14:30	15:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 79 Ćwiczenie praktyczne – opracowywanie i komponowanie zbilansowanych posiłków na podstawie Talerzy Zdrowego Odżywiania.	Monika Krynicka-Gać	07-09-2024	15:00	16:00	01:00
9 z 79 Planowanie posiłków i zdrowych zakupów	Monika Krynicka-Gać	08-09-2024	08:00	10:00	02:00
10 z 79 Przerwa	Monika Krynicka-Gać	08-09-2024	10:00	10:30	00:30
11 z 79 Ćwiczenia w czytaniu etykiet i analizowaniu składów produktów spożywczych i zawartych w nich składników odżywczych i antyodżywczych.	Monika Krynicka-Gać	08-09-2024	10:30	12:30	02:00
12 z 79 Przerwa	Monika Krynicka-Gać	08-09-2024	12:30	13:30	01:00
13 z 79 Edukacja na temat zdrowych nawyków żywieniowych, które można wdrożyć na co dzień.	Monika Krynicka-Gać	08-09-2024	13:30	14:30	01:00
14 z 79 Przerwa	Monika Krynicka-Gać	08-09-2024	14:30	15:00	00:30
15 z 79 Wprowadzenie do superfoods. Podstawowa suplementacja.	Monika Krynicka-Gać	08-09-2024	15:00	16:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 79 Czym jest naturopatia.	Aleksandra Lewandowska	14-09-2024	08:00	10:00	02:00
17 z 79 Przerwa	Aleksandra Lewandowska	14-09-2024	10:00	10:30	00:30
18 z 79 Masaż i automasaż	Aleksandra Lewandowska	14-09-2024	10:30	12:30	02:00
19 z 79 Przerwa	Aleksandra Lewandowska	14-09-2024	12:30	13:30	01:00
20 z 79 Koncepcje terapeutyczne wywołujące mechanizmy samoleczenia organizmu	Aleksandra Lewandowska	14-09-2024	13:30	14:30	01:00
21 z 79 Przerwa	Aleksandra Lewandowska	14-09-2024	14:30	15:00	00:30
22 z 79 Aromaterapia czyli terapia zapachami	Aleksandra Lewandowska	14-09-2024	15:00	16:00	01:00
23 z 79 Podstawy fitoterapii	Aleksandra Lewandowska	15-09-2024	08:00	10:00	02:00
24 z 79 Przerwa	Aleksandra Lewandowska	15-09-2024	10:00	10:30	00:30
25 z 79 Przykłady niekonwencjonalnych terapii.	Aleksandra Lewandowska	15-09-2024	10:30	12:30	02:00
26 z 79 Przerwa	Aleksandra Lewandowska	15-09-2024	12:30	13:30	01:00
27 z 79 Chińskie metody leczenia.	Aleksandra Lewandowska	15-09-2024	13:30	14:30	01:00
28 z 79 Przerwa	Aleksandra Lewandowska	15-09-2024	14:30	15:00	00:30
29 z 79 Bańki Chińskie- terapia próżniowa.	Aleksandra Lewandowska	15-09-2024	15:00	16:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
30 z 79 Wyłonienie i uwpólnianie wartości, norm i zasad współpracy – początek procesu grupowego.	Łukasz Małgowski	21-09-2024	08:00	10:00	02:00
31 z 79 Przerwa	Łukasz Małgowski	21-09-2024	10:00	10:30	00:30
32 z 79 Model myślenia systemów ożywionych, czyli jak myśli człowiek.	Łukasz Małgowski	21-09-2024	10:30	11:30	01:00
33 z 79 Przerwa	Łukasz Małgowski	21-09-2024	11:30	12:00	00:30
34 z 79 Zmiana submodalności audytywnych – techniki radzenia sobie z negatywnymi dialogami wewnętrznymi.	Łukasz Małgowski	21-09-2024	12:00	13:30	01:30
35 z 79 Przerwa	Łukasz Małgowski	21-09-2024	13:30	14:30	01:00
36 z 79 Strategie generowania nowych zachowań.	Łukasz Małgowski	21-09-2024	14:30	15:00	00:30
37 z 79 Linia czasu jako pierwszy element budujący podstawy osobowości.	Łukasz Małgowski	21-09-2024	15:00	16:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
38 z 79 Rola przekonań w życiu zawodowym i osobistym – jako narzędzie do generowania nowych rezultatów i większych osiągnięć.	Łukasz Małgowski	22-09-2024	08:00	10:30	02:30
39 z 79 Przerwa	Łukasz Małgowski	22-09-2024	10:30	11:00	00:30
40 z 79 Wspierające przekonania i ich rola w nabywaniu i rozwoju wybranych umiejętności i zwiększania swoich możliwości w myśleniu i działaniu.	Łukasz Małgowski	22-09-2024	11:00	12:30	01:30
41 z 79 Przerwa	Łukasz Małgowski	22-09-2024	12:30	13:30	01:00
42 z 79 Strategie kierowania uwagą – „rama celu” i „rama problemu”. Cz I	Łukasz Małgowski	22-09-2024	13:30	14:30	01:00
43 z 79 Przerwa	Łukasz Małgowski	22-09-2024	14:30	15:00	00:30
44 z 79 Strategie kierowania uwagą – „rama celu” i „rama problemu”. Cz II	Łukasz Małgowski	22-09-2024	15:00	16:00	01:00
45 z 79 Insulinooporność i cukrzyca typu 2	KAROL MAKIEL	28-09-2024	08:00	09:00	01:00
46 z 79 Nadciśnienie tętnicze część	KAROL MAKIEL	28-09-2024	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
47 z 79 Przerwa	KAROL MAKIEL	28-09-2024	10:30	11:00	00:30
48 z 79 Hipercholesterol emia część 1	KAROL MAKIEL	28-09-2024	11:00	12:30	01:30
49 z 79 Przerwa	KAROL MAKIEL	28-09-2024	12:30	13:30	01:00
50 z 79 Hipercholesterol emia część 2	KAROL MAKIEL	28-09-2024	13:30	14:30	01:00
51 z 79 Przerwa	KAROL MAKIEL	28-09-2024	14:30	15:00	00:30
52 z 79 Hipercholesterol emia część 3	KAROL MAKIEL	28-09-2024	15:00	16:00	01:00
53 z 79 Hipercholesterol emia: - Proces leczenia oraz prewencja,	KAROL MAKIEL	29-09-2024	08:00	10:30	02:30
54 z 79 Przerwa	KAROL MAKIEL	29-09-2024	10:30	11:00	00:30
55 z 79 Otyłość i zespół metaboliczny	KAROL MAKIEL	29-09-2024	11:00	12:30	01:30
56 z 79 Przerwa	KAROL MAKIEL	29-09-2024	12:30	13:30	01:00
57 z 79 Zespół jelita nadwrażliwego	KAROL MAKIEL	29-09-2024	13:30	14:00	00:30
58 z 79 Zaburzenia odżywiania część 1	KAROL MAKIEL	29-09-2024	14:00	14:30	00:30
59 z 79 Przerwa	KAROL MAKIEL	29-09-2024	14:30	15:00	00:30
60 z 79 Zaburzenia odżywiania część 2	KAROL MAKIEL	29-09-2024	15:00	16:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
61 z 79 Połączenie emocji z ciałem i wprowadzenie do ruchu	Edyta Bartejczuk Wolak	05-10-2024	08:00	09:00	01:00
62 z 79 Analiza emocji i ich wpływ na ciało	Edyta Bartejczuk Wolak	05-10-2024	09:00	10:30	01:30
63 z 79 Przerwa	Edyta Bartejczuk Wolak	05-10-2024	10:30	11:00	00:30
64 z 79 Aktywność fizyczna jako lek	Edyta Bartejczuk Wolak	05-10-2024	11:00	12:30	01:30
65 z 79 Przerwa	Edyta Bartejczuk Wolak	05-10-2024	12:30	13:30	01:00
66 z 79 Ukryte emocje i ruch jako narzędzie przekształcania emocji	Edyta Bartejczuk Wolak	05-10-2024	13:30	14:30	01:00
67 z 79 Przerwa	Edyta Bartejczuk Wolak	05-10-2024	14:30	15:00	00:30
68 z 79 Integracja ciała i umysłu. Zdrowie psychiczne – wyzwanie XXI wieku	Edyta Bartejczuk Wolak	05-10-2024	15:00	16:00	01:00
69 z 79 Przywitanie i przypomnienie programu dnia	Edyta Bartejczuk Wolak	06-10-2024	08:00	09:00	01:00
70 z 79 Zaawansowane techniki mindfulness	Edyta Bartejczuk Wolak	06-10-2024	09:00	10:30	01:30
71 z 79 Przerwa	Edyta Bartejczuk Wolak	06-10-2024	10:30	11:00	00:30
72 z 79 Mindfulness w ruchu	Edyta Bartejczuk Wolak	06-10-2024	11:00	12:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
73 z 79 Ćwiczenia na budowanie uważności w domu	Edyta Bartejczuk Wolak	06-10-2024	12:00	12:30	00:30
74 z 79 Przerwa	Edyta Bartejczuk Wolak	06-10-2024	12:30	13:30	01:00
75 z 79 Wypalenie zawodowe - podstawowe techniki redukcji Cz I	Edyta Bartejczuk Wolak	06-10-2024	13:30	14:00	00:30
76 z 79 Wypalenie zawodowe - podstawowe techniki redukcji Cz II	Edyta Bartejczuk Wolak	06-10-2024	14:00	14:30	00:30
77 z 79 Przerwa	Edyta Bartejczuk Wolak	06-10-2024	14:30	15:00	00:30
78 z 79 Podsumowanie szkolenia	Edyta Bartejczuk Wolak	06-10-2024	15:00	15:30	00:30
79 z 79 Walidacja efektów uczenia się	-	06-10-2024	15:30	16:00	00:30

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

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.



2 z 5

Edyta Bartejczuk Wolak

edytabartejczukwolak@gmail.com Ukończyła studia wyższe na kierunku ekonomia i finanse ze specjalnością w zarządzaniu zasobami ludzkimi, jest Instruktorem Fitness oraz Trenerem Personalnym z 28-letnim doświadczeniem, posiada dyplom naturoterapii i specjalizację anti-aging. Jest wieloletnim szkoleniowcem i autorką książki "365 dni dla Twojego kręgosłupa".

O sobie pisze:

“Moją pasją jest zgłębianie wiedzy z zakresu medycyny chińskiej, ze szczególnym uwzględnieniem akupunktury. Jako magister Ekonomii, w ostatnim czasie skupiam się na temacie przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu i jego wpływie na ekonomię biznesu. Łącząc wiedzę z ukończonych kursów i szkoleń, staram się podchodzić do tego tematu holistycznie, łącząc ciało i umysł w sprawnie działającą całość.

Jestem autorką wielu programów dydaktycznych, a jako Prezes stowarzyszenia REPs Polska dbam o rozwój i poziom fitness oraz wellness na polskim rynku. Oprócz pracy szkoleniowej, wspieram Trenerów Personalnych i Instruktorów Fitness, pomagając im w rozwoju zawodowym i doskonaleniu umiejętności.

Jestem entuzjastką holistycznego podejścia do człowieka, obejmującego trening, dietę, zdrowie psychiczne i ogólne zdrowie fizyczne. Wierzę, że każdy może czuć się i wyglądać dobrze na każdym etapie swojego życia. Jestem również autorką książki "365 dni dla Twojego kręgosłupa". Co najmniej 120h prowadzenia szkoleń z w.w. tematyki w ostatnich 24 miesiącach.



3 z 5

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.



4 z 5

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 5

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.

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.

Warunkiem zaliczenia testu walidacyjnego jest poprawność odpowiedzi na poziomie 80%.

Informacje dodatkowe

Szeroko rozpisany program dodany został do karty jako osobny załącznik w wersji PDF.

Adres

ul. Wojska Polskiego 1

81-171 Bydgoszcz

woj. kujawsko-pomorskie

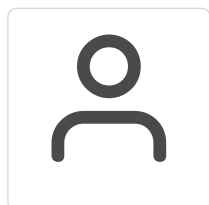
Lokalizacja: Zielone Arkady

Adres: Al. Wojska Polskiego 1, 85-171 Bydgoszcz

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Szadkowska

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

Telefon (+48) 730 002 501