



Akademia Spa  
Tomasz Tomasiak



## Masaż Kobido - Japoński Lifting Twarzy +warsztat Tapingu estetycznego- szkolenie

Numer usługi 2025/02/03/166474/2538060

📍 Michałowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 33 h

📅 08.04.2025 do 10.04.2025

4 059,00 PLN brutto

3 300,00 PLN netto

123,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	właściciele salonów kosmetycznych i salonów masażu. pracownicy salonów kosmetycznych i salonów masażu osoby chcące się przebranżowić lub poszerzyć wiedzę na temat masażu Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem” Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	07-04-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	33
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego wykonywania masażu Kobido. Uczestnik zdobędzie zarówno wiedzę teoretyczną, jak i praktyczną dotyczącą technik masażu, co umożliwi mu ich samodzielne stosowanie. Będzie także w stanie samodzielnie określać wskazania i przeciwwskazania do masażu Kobido oraz udzielać na ten temat rzetelnych informacji.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Opisuje wskazania i przeciwwskazania do masażu	Wymienia wskazania i przeciwwskazania do masażu podczas ustnego egzaminu teoretycznego.	Wywiad swobodny
Wiedza: Wyjaśnia mechanizm działania masażu tkanek głębokich	Formułuje poprawne odpowiedzi na pytania dotyczące wpływu masażu tkanek głębokich na mięśnie i powięźcie podczas testu pisemnego.	Wywiad swobodny
Wiedza: Charakteryzuje techniki drenażu limfatycznego i ich zastosowanie	Opisuje różnice w technikach masażu drenażowego oraz ich wpływ na organizm podczas symulowanego wywiadu z pacjentem	Wywiad swobodny
Umiejętności: Wykonuje masaż tkanek głębokich zgodnie z zasadami technicznymi	Wykonuje masaż tkanek głębokich na modelu, stosując poprawne techniki ruchów powolnych i precyzyjnych, zgodnie z oceną instruktora.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętności: Przeprowadza masaż drenażowy kończyn dolnych i twarzy	Pokazuje prawidłowe techniki drenażu na wyznaczonych częściach ciała, zgodnie z wytycznymi i przepływem limfy, oceniane podczas ćwiczeń praktycznych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętności: Wykonuje kompleksową sesję masażu dostosowaną do potrzeb pacjenta	Przeprowadza całą sesję masażu, uwzględniając wywiad, techniki relaksacyjne, terapeutyczne i zakończenie, oceniane przez instruktora.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kompetencje społeczne: Utrzymuje profesjonalny kontakt z pacjentem	Stosuje właściwe formy komunikacji (np. empatyczne podejście, aktywne słuchanie) podczas symulowanego wywiadu z pacjentem, oceniane przez instruktora.	Wywiad swobodny
Kompetencje społeczne: Dostosowuje sesję masażu do potrzeb i oczekiwań pacjenta	Analizuje potrzeby pacjenta na podstawie wywiadu i proponuje odpowiednią strukturę masażu, co potwierdzają pozytywne opinie pacjenta w trakcie symulacji.	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne: Pracuje w zespole podczas ćwiczeń praktycznych	Współpracuje z innymi uczestnikami szkolenia, dzieląc się zadaniami i udzielając wsparcia podczas ćwiczeń praktycznych, oceniane przez instruktora.	Wywiad swobodny

# 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 kompetencję 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, walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria weryfikacji.

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Tak, dokument potwierdza zdobycie wiedzy teoretycznej i praktycznych umiejętności oraz informuje o przebiegu szkolenia ze wskazaniem na część szkoleniową i sprawdzającą efekty uczenia.

# Program

## Dzień I szkolenia:

### Część Teoretyczna

#### 1. Wskazania i przeciwwskazania do masażu

- Wskazania:
  - a) Problemy mięśniowo-szkieletowe (napięcia, bóle).
  - b) Stres, nadmierna nerwowość, trudności z relaksacją.
  - c) Obrzęki, zastoje limfatyczne.
  - d) Potrzeba poprawy elastyczności skóry i napięcia mięśni.
  - e) Rekonwalescencja po kontuzjach.
- Przeciwwskazania:
  - a) Ostre stany zapalne, gorączka.
  - b) Choroby skóry (rany, infekcje).
  - c) Cięża (niektóre techniki).
  - d) Nowotwory.
  - e) Zakrzepica i problemy z krążeniem.
  - f) Niektóre choroby serca i układu oddechowego.

#### 2. Sesja i skuteczność terapii

- Struktura sesji: Przygotowanie, masaż właściwy, zakończenie.

- Częstotliwość i długość terapii.
  - Kluczowe aspekty komunikacji z pacjentem.
3. Efekty i działanie poszczególnych etapów masażu
- Relaksacja: Redukcja napięcia, poprawa samopoczucia.
  - Poprawa krążenia: Zwiększenie przepływu krwi i limfy.
  - Lifting: Zwiększenie napięcia skóry, poprawa elastyczności.
  - Drenaż: Redukcja obrzęków, detoksykacja organizmu.
  - Akupresura: Wpływ na punkty energetyczne i poprawa homeostazy.

### Część Praktyczna

#### 1. Nauka etapu Masażu Tkanek Głębokich

- Teoria: Mechanizm działania na głębokie warstwy mięśni i powięzi.
- Techniki: Ruchy powolne, precyzyjne, z wykorzystaniem przedramion, kciuków i dłoni.
- Ćwiczenia praktyczne:
  - a) Lokalizacja i analiza napięć.
  - b) Techniki rozluźniania i uwalniania mięśni.

### **Dzień II -**

#### Dalsza część praktyczna

#### 1. Nauka części relaksującej

- Teoria: Działanie relaksacyjne i antystresowe.
- Techniki: Płynne, powolne ruchy w kierunku serca.
- Ćwiczenia praktyczne:
  - a) Masaż klasyczny relaksacyjny.
  - b) Rytm i nacisk – dostosowanie do potrzeb pacjenta.

#### 2. Nauka części drenażu limfatycznego

- Teoria: Funkcja układu limfatycznego i zasady drenażu.
- Techniki: Delikatne, powierzchowne ruchy, zgodne z przepływem limfy.
- Ćwiczenia praktyczne:
  - a) Twarz
  - b) Techniki odprowadzania limfy do węzłów chłonnych.

#### 3. Nauka części liftingującej

- Teoria: Zasady i efekty liftingu masażowego twarzy.
- Techniki: Ugniatanie, delikatne rozciąganie skóry, stymulacja punktów mięśniowych.
- Ćwiczenia praktyczne:
  - a) Masaż twarzy, szyi i dekolту.
  - b) Wykorzystanie kosmetyków wspomagających (olejki, kremy).

#### 4. Nauka części Akupresury

- Teoria: Zasady medycyny chińskiej, punkty akupresurowe.
- Techniki: Nacisk punktowy, masaż punktowy.
- Ćwiczenia praktyczne:
  - a) Praca z mapą punktów akupresurowych.
  - b) Techniki relaksacyjne i terapeutyczne.

### **Dzień III**

#### Dalsza część praktyczna

#### 1. Wykonywanie pełnej sesji masażu

- Omówienie procesu: Przygotowanie, kontakt z pacjentem, sesja właściwa, zakończenie.
- Ćwiczenia praktyczne:
  - a) Planowanie sesji masażu w zależności od potrzeb pacjenta.
  - b) Praktyka kompleksowej terapii.

## 2. Wykonywanie tapingu

- Teoria: Podstawy kinesiotalpingu i jego zastosowanie.
- Rodzaje taśm i ich właściwości.
- Techniki aplikacji:
  - a) Stymulacja mięśniowa.
  - b) Redukcja obrzęków.
  - c) Stabilizacja stawów.
- Ćwiczenia praktyczne: Aplikacja taśm

## 3. Walidacja

### Zakończenie

Na warsztatach Tapingu poznacie Państwo najskuteczniejsze aplikacje taśm dla

najczęściej występujących problemów, z którymi zmagają się Wasi klienci- 6 aplikacji np. :

- Problemy napięciowe w obszarze mięśni żucia
- Obrzęków w okolicach twarzy i oczu
- Napięć mimicznych
- Pracy z obszarem bruzdy nosowo-wargowej

Usługa realizowana w godzinach dydaktycznych 45 min

Walidacja wlicza się w liczbę godzin usługi.

Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi

Szkolenie realizowane w grupach dwu osobowych,

grupa docelowa obejmuje:

- właściciele salonów kosmetycznych i salonów masażu.
- pracownicy salonów kosmetycznych i salonów masażu
- osoby chcące się przebranżowić lub poszerzyć wiedzę na temat masaży

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<span>1 z 12</span> Część teoretyczna	Tomasz Tomasiak	08-04-2025	10:00	12:15	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>2 z 12</b> Wskazania, przeciwwskazania do masażu . Sesja, skuteczność Terapii. Efekty, Działanie poszczególnych etapów masażu. Część Praktyczna Nauka etapu Masażu Tkanek Głębokich Nauka części relaksującej cz I	Tomasz Tomasik	08-04-2025	12:15	15:00	02:45
<b>3 z 12</b> Przerwa	Tomasz Tomasik	08-04-2025	15:00	15:15	00:15
<b>4 z 12</b> Wskazania, przeciwwskazania do masażu . Sesja, skuteczność Terapii. Efekty, Działanie poszczególnych etapów masażu. Część Praktyczna Nauka etapu Masażu Tkanek Głębokich Nauka części relaksującej cz II	Tomasz Tomasik	08-04-2025	15:15	18:15	03:00
<b>5 z 12</b> Nauka część drenażu limfatycznego Nauka części liftingującej cz I	Tomasz Tomasik	09-04-2025	09:00	13:00	04:00
<b>6 z 12</b> Przerwa	Tomasz Tomasik	09-04-2025	13:00	13:15	00:15
<b>7 z 12</b> Nauka część drenażu limfatycznego Nauka części liftingującej cz II	Tomasz Tomasik	09-04-2025	13:15	17:00	03:45
<b>8 z 12</b> Warsztat Tapingu	Tomasz Tomasik	09-04-2025	17:00	20:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 12 Nauka części Akupresury Wykonywanie pełnej sesji masażu cz I	Tomasz Tomasik	10-04-2025	09:00	13:00	04:00
10 z 12 Przerwa	Tomasz Tomasik	10-04-2025	13:00	13:15	00:15
11 z 12 Nauka części Akupresury Wykonywanie pełnej sesji masażu cz II	Tomasz Tomasik	10-04-2025	13:15	15:00	01:45
12 z 12 Walidacja (wywiad swobodny, obserwacja w warunkach symulowanych)	-	10-04-2025	15:00	15:15	00:15

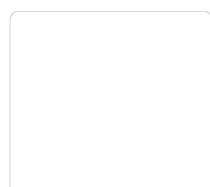
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 059,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

**Tomasz Tomasik**

Specjalista masaży Spa z wieloletnim doświadczeniem w branży wellness i terapii manualnych. Twórca autorskich programów i technik masaży dedykowanych profesjonalnym obiektom Spa, dostosowanych do potrzeb współczesnych klientów poszukujących relaksu, regeneracji i holistycznego podejścia do zdrowia. Założyciel renomowanej szkoły masażu Akademia Spa, która zdobyła uznanie zarówno w Polsce, jak i za granicą, jako ośrodek kształcący najwyższej klasy terapeutów Spa. Prowadzący jest członkiem klubu „Ludzie Masażu”, prestiżowego środowiska zrzeszającego ekspertów i pasjonatów terapii manualnych. Jako autor publikacji dla branżowego magazynu Beauty Inspiration, dzieli się swoją wiedzą w zakresie japońskich technik masażu oraz roli terapeutów Spa, inspirując profesjonalistów do poszerzania swoich kompetencji i rozwoju w tej dynamicznie rozwijającej się branży. W 2018 roku jako pierwszy wprowadził na polski rynek masaż Kobido, który szybko zyskał popularność dzięki swoim spektakularnym efektom liftingującym i relaksacyjnym. Od tego czasu jest niekwestionowanym autorytetem w zakresie japońskich technik masażu, kładąc nacisk na ich tradycyjne aspekty oraz adaptację do współczesnych standardów wellness. Trener aktywnie działający w branży przez ostatnie 5 lat, stale rozwijający swoje umiejętności i dostosowujący ofertę szkoleniową do zmieniających się potrzeb rynku.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypt szkoleniowy

### Warunki uczestnictwa

- Na prośbę uczestników trener może zarządzić przerwę maksymalnie 10-15 min.
- Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej musi zostać potwierdzony przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora liście obecności

### Informacje dodatkowe

ZAWARTO UMOWĘ Z WUP KRAKÓW NA ROZLICZANIE USŁUG Z WYKORZYSTANIEM ELEKTRONICZNYCH BONÓW SZKOLENIOWYCH W RAMACH PROJEKTU NOWY START W MAŁOPOLSCE Z EURES-em i Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

SZKOLENIE ROZLICZANE JEST W RAMACH PRZYZNANYCH BONÓW.

Usługa będzie zwolniona z VAT, w przypadku gdy uczestnik posiada dofinansowanie na poziomie minimum 70%.

## Adres

ul. 11 Listopada 65a  
05-816 Michałowice  
woj. mazowieckie

## Kontakt

**Aleksandra Brukiewa**

**E-mail** [info@akademia-spa.pl](mailto:info@akademia-spa.pl)





**Telefon** (+48) 889 109 396