

DILIGENT

Diligent Szymon
Mrózek**ZIELONE KOMPETENCJE Refleksologia
stóp, masaż pleców i obręczy barkowej z
aromaterapią**

Numer usługi 2025/05/09/175328/2735277

Bielsko-Biała / stacjonarna

Usługa szkoleniowa

16 h

21.07.2025 do 22.07.2025

4 900,00 PLN brutto

4 900,00 PLN netto

306,25 PLN brutto/h

306,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla osób fizycznych. Początkujących, jak i aktywnie działających, kosmetologów, kosmetyczek, fizjoterapeutów, masażystów, pracowników SPA oraz wszystkich zainteresowanych tematyką masażu. Poziom podstawowy, nie wymagane są dokumenty potwierdzające kompetencje.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	4
Data zakończenia rekrutacji	20-07-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
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

Przygotowanie uczestników do samodzielnego i profesjonalnego wykonywania zabiegów terapii manualnej w obrębie pleców, karku i barków oraz refleksologii stóp – z uwzględnieniem zarówno skutecznych technik terapeutycznych, jak i

zrównoważonych, proekologicznych standardów pracy w gabinecie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Moduł 1- Uczestnik rozumie zasady prowadzenia terapii manualnej w obszarze pleców i barków oraz zna podstawowe przeciwwskazania. Uczestnik rozumie, jak codzienne działania w gabinecie (np. zużycie wody, energii, odpadów) wpływają na środowisko naturalne, i potrafi podejmować decyzje zmniejszające ten wpływ.	Uczestnik potrafi wymienić 3 główne cele terapii i minimum 3 przeciwwskazania.	Wywiad swobodny
Moduł 2. Uczestnik wykonuje podstawowe techniki masażu pleców zgodnie z zasadami ergonomii. Uczestnik potrafi dobierać kosmetyki i materiały zgodne z zasadami fitokosmetologii, bazujące na naturalnych, lokalnych i biodegradowalnych surowcach.	Wykonanie 3 podstawowych technik (głaskanie, rozcieranie, ugniatanie) zgodnie z instrukcją.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 3. Uczestnik identyfikuje główne grupy mięśniowe i punkty napięciowe w obrębie pleców i obręczy barkowej. Uczestnik zna sposoby redukcji odpadów poprzez wybór wielorazowych akcesoriów, recykling opakowań i ograniczenie użycia materiałów jednorazowych.	-Prawidłowe wskazanie 4 grup mięśniowych na planszy/anatomii.	Wywiad swobodny
Moduł 4.: Uczestnik wykonuje masaż obręczy barkowej z uwzględnieniem najczęstszych miejsc napięcia. Uczestnik potrafi przekazywać klientom wiedzę o naturalnej pielęgnacji, zdrowym stylu życia i prostych nawykach wspierających dobrostan skóry i planety	Poprawne wykonanie technik w obszarze karku, łopatek i ramion.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 5. Uczestnik dostosowuje techniki masażu do indywidualnych potrzeb klienta. Uczestnik dba o własne zdrowie i postawę podczas pracy, stosując ergonomiczne ułożenie ciała i techniki chroniące układ ruchu, aby pracować w sposób zrównoważony i bezpieczny.	Opracowanie i wykonanie krótkiego protokołu zabiegu w parze.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Moduł 6-Uczestnik zna główne założenia refleksologii oraz potrafi wskazać kluczowe punkty na stopie. Uczestnik świadomie korzysta z zasobów, planując pracę w sposób oszczędny i efektywny, np. ograniczając zbędne zużycie ciepłej wody czy elektrycznych urządzeń.	Prawidłowe wskazanie minimum 5 stref refleksyjnych.	Wywiad swobodny
Moduł 7- Uczestnik wykonuje techniki refleksologiczne w zakresie podstawowych układów ciała. Uczestnik wspiera zrównoważoną gospodarkę, wybierając producentów oferujących naturalne kosmetyki, akcesoria z certyfikatami ekologicznymi i uczciwy łańcuch dostaw.	Prawidłowe wykonanie 3 technik na wskazanych strefach.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 8- Uczestnik zna zastosowania refleksologii w kontekście stresu, napięć i zaburzeń układowych. Uczestnik dba o atmosferę gabinetu poprzez dobór naturalnych materiałów, roślin, ekologicznych tekstyliów i minimalizm w aranżacji wnętrz.	Uczestnik potrafi dobrać refleksologiczne podejście do konkretnego problemu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 9- Uczestnik samodzielnie wykonuje pełny zabieg refleksologii. Uczestnik wykonuje zabiegi z poszanowaniem integralności klienta, bez presji sprzedażowej, w zgodzie z zasadami etycznymi i ideą „wellbeing”.	Płynne przeprowadzenie zabiegu zgodnie z zasadami.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 10- Uczestnik potrafi połączyć techniki masażu i refleksologii oraz świadomie wybiera ekologiczne rozwiązania w pracy. Uczestnik potrafi świadomie tworzyć lub modyfikować swoje rytuały i zabiegi manualne, tak aby były one ekologiczne, efektywne i oparte na wartościach zrównoważonego rozwoju.	Opracowanie mini-schematu zabiegu + wskazanie ekologicznych produktów i praktyk.	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 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. Dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

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

Tak. Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Dzień 1: Terapeutyczne techniki masażu pleców i obręczy barkowej

Moduł 1 – Teoria:

Wprowadzenie do terapii manualnej pleców i obręczy barkowej

- Wskazania, przeciwwskazania, cele terapeutyczne
- Rola terapeuty manualnego i etyka pracy
- Zasady BHP i przygotowanie ekologicznego stanowiska pracy

Moduł 2 – Praktyka:

Techniki klasycznego masażu pleców

- Główne techniki rozluźniające i rozcierające
- Ergonomia pracy terapeuty
- Proekologiczna organizacja przestrzeni i narzędzi: oszczędność wody, wielorazowe akcesoria, biodegradowalne materiały

Moduł 3 – Teoria:

Anatomia pleców i barków z elementami biomechaniki

- Struktury mięśniowe, powięziowe i stawowe
- Przyczyny napięć i bólu
- Praca w rytmie ciała – szacunek dla naturalnych procesów

Moduł 4 – Praktyka:

Masaż obręczy barkowej i karku

- Techniki na kark, łopatki, ramiona
- Równoważenie napięć w obrębie górnej części ciała
- Minimalizowanie zużycia energii podczas zabiegu, praca przy naturalnym świetle, bez urządzeń zużywających prąd

Moduł 5 – Praktyka:

Protokół terapeutyczny – praca w parach z symulacją przypadków

- Dobór technik do dolegliwości: napięciowe bóle głowy, rwa barkowa
- Ćwiczenia praktyczne z korektą instruktora
- Wybór naturalnych preparatów ułatwiających masaż – zero plastiku, bezpieczne składniki

Dzień 2: Refleksologia stóp i łączenie terapii

Moduł 6 – Teoria:

Wprowadzenie do refleksologii – podstawy i mapa stóp

- Historia, założenia, powiązania narządów z punktami refleksyjnymi
- Pozycjonowanie klienta bez potrzeby zużycia dodatkowej energii – praca przy świetle dziennym

Moduł 7 – Praktyka:

Techniki refleksologii stóp – strefy podstawowe

- Układ trawienny, oddechowy, nerwowy

Moduł 8 – Teoria:

Refleksologia w praktyce terapeuty manualnego

- Praca ze stresem, bólem głowy, zmęczeniem
- Wskazania i przeciwwskazania
- Bezpieczne środki do demakijażu i oczyszczania – w duchu zero waste

Moduł 9 – Praktyka:

Prowadzenie pełnego zabiegu refleksologii – praca w parach

- Praktyka pod okiem instruktora
- Naturalne produkty do pielęgnacji pozabiegowej

Moduł 10 – Praktyka:

Łączenie masażu i refleksologii + elementy zielonych kompetencji

- Przykładowe schematy terapeutyczne
- Dobór naturalnych produktów, ekorozwiązania w gabinecie

Egzamin praktyczno-teoretyczny + zakończenie szkolenia

- Mini-test wiedzy + wykonanie wybranej techniki
- Wręczenie certyfikatów i omówienie ścieżki rozwoju

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Moduł 1 - Wprowadzenie do terapii manualnej pleców i obręczy barkowej + bezpieczeństwo i higiena pracy z uwzględnieniem aspektów ekologicznych	Monika Skalska	21-07-2025	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 16 Moduł 2 - Techniki klasycznego masażu pleców z naciskiem na dobrostan klienta i terapeuty	Monika Skalska	21-07-2025	10:00	11:30	01:30
3 z 16 Przerwa	Monika Skalska	21-07-2025	11:30	11:45	00:15
4 z 16 Moduł 3 - Anatomia pleców i barków z elementami biomechaniki + ekologiczna selekcja materiałów	Monika Skalska	21-07-2025	11:45	12:45	01:00
5 z 16 Moduł 4 – Masaż obręczy barkowej i karku + efektywność pracy manualnej bez energii elektrycznej	Monika Skalska	21-07-2025	12:45	14:15	01:30
6 z 16 Przerwa obiadowa	Monika Skalska	21-07-2025	14:15	14:45	00:30
7 z 16 Moduł 5 – praca w parach z symulacją przypadków + uwzględnieniem zrównoważonego rozwoju	Monika Skalska	21-07-2025	14:45	16:15	01:30
8 z 16 Podsumowanie dnia i pytania otwarte	Monika Skalska	21-07-2025	16:15	17:00	00:45
9 z 16 Moduł 6 – Wprowadzenie do refleksologii – podstawy i mapa stóp + komunikacja i edukacja ekologiczna	Monika Skalska	22-07-2025	08:00	09:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 16 Moduł 7 – Techniki refleksologii stóp – strefy podstawowe + Pozycjonowanie klienta bez potrzeby zużycia dodatkowej energii – praca przy świetle dziennym	Monika Skalska	22-07-2025	09:00	10:30	01:30
11 z 16 przerwa	Monika Skalska	22-07-2025	10:30	10:45	00:15
12 z 16 Moduł 8 – Refleksologia w praktyce terapeuty manualnego + Bezpieczne środki do demakijażu i oczyszczania – w duchu zero waste	Monika Skalska	22-07-2025	10:45	11:45	01:00
13 z 16 Moduł 9 – Prowadzenie pełnego zabiegu refleksologii – praca w parach	Monika Skalska	22-07-2025	11:45	13:15	01:30
14 z 16 Przerwa obiadowa	Monika Skalska	22-07-2025	13:15	14:00	00:45
15 z 16 Moduł 10 – Łączenie masażu i refleksologii + elementy zielonych kompetencji + Naturalne produkty do pielęgnacji pozabiegowej	Monika Skalska	22-07-2025	14:00	15:30	01:30
16 z 16 Egzamin	-	22-07-2025	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	306,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	306,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Skalska

Monika Skalska to doświadczony i pełen pasji trener z imponującym, 19-letnim stażem w dziedzinie terapii manualnych. Specjalizuje się w japońskich technikach liftingujących KOBIDO MS oraz autorskich metodach masażu twarzy, które łączą w sobie delikatność i skuteczność. Jej podejście bazuje na bezinwazyjnych, naturalnych technikach, które przynoszą spektakularne efekty w poprawie kondycji skóry, relaksacji mięśni, stymulacji układu limfatycznego i krwionośnego, a także redukcji stresu i oznak zmęczenia.

Monika Skalska jest nie tylko praktykiem, ale również wybitnym pedagogiem, który z ogromnym zaangażowaniem dzieli się swoją wiedzą i umiejętnościami. Dzięki jej szkoleniom uczestnicy zdobywają nie tylko solidną podstawę teoretyczną, ale przede wszystkim praktyczne kompetencje, które pozwalają im rozwijać własną działalność w zakresie masażu twarzy i terapii manualnych. Jej filozofia pracy to nieustanne doskonalenie i poszukiwanie nowych rozwiązań. Regularnie uczestniczy w kursach i szkoleniach, aby wzbogacać swoje metody pracy i dostarczać uczestnikom szkolenia na najwyższym poziomie.

Monika Skalska to uznany specjalista w dziedzinie terapii manualnych, z szerokim zakresem kompetencji obejmujących m.in.:

- Japońskie techniki masażu Kobido MS
- Facelifting MS Manual Therapy
- Masaż transbukalny
- Drenaż limfatyczny
- Mezoterapia mikroigłowa
- Masaż bańkami
- Techniki dermaroller
- Refleksologia twarzy, głowy, dłoni i stóp
- Pinezkowanie twarzy
- Neuromasaż z elementami refleksologii

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje dodatkowe:

- przerwy stanowią integralną część kursu a ich czas jest dostosowany do potrzeb uczestników
- po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej uczestnik otrzymuje certyfikat
- jedna godzina zajęć równa jest godzinie zegarowej
- każdy z uczestników otrzymuje skrypt oraz długopis i notes
- przed zapisem na szkolenie prosimy o kontakt z organizatorem, aby zweryfikować dostępność terminu
- aby wypełnić zgłoszenie prosimy o kontakt mailowy: instytutskalska@gmail.com
- Przed zapisem na szkolenie prosimy o kontakt z organizatorem, aby zweryfikować dostępność terminu.

Podstawa zwolnienia z VAT

Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70 % ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

Adres

pl. św. Mikołaja 5/9
43-300 Bielsko-Biała
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Monika Skalska

E-mail instytutskalska@gmail.com

Telefon (+48) 602 626 662