

DILIGENT

Diligent Szymon
Mrózek

★★★★★ 5,0 / 5

15 ocen

**Zielone kompetencje w masażu
relaksacyjnym i masażu gorącymi
kamieniami**

Numer usługi 2025/05/31/175328/2784753

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 10.11.2025 do 11.11.2025

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
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla osób fizycznych. Początkujących, jak i aktywnie działających, kosmetologów, kosmetyczek, fizjoterapeutów, masażyстів, pracowników SPA oraz wszystkich zainteresowanych tematyką masażu. Poziom podstawowy, nie wymagane są dokumenty potwierdzające kompetencje. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE;
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	6
Data zakończenia rekrutacji	09-11-2025
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 profesjonalnego wykonywania masażu gorącymi kamieniami z elementami aromaterapii, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, ergonomii pracy, dbałości o środowisko (zielone kompetencje) oraz holistycznego podejścia do klienta w duchu terapii manualnej i świadomego dotyku.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Moduł 1. Uczestnik rozumie podstawy i koncepcję masażu relaksacyjnego z użyciem kamieni i aromaterapii. – Umiejętność świadomego wyboru certyfikowanych, naturalnych olejków eterycznych oraz unikania produktów syntetycznych, szkodliwych dla klienta i środowiska.	Poprawne przedstawienie celów i działania techniki.	Wywiad swobodny
Moduł 2. Uczestnik dobiera odpowiednie kamienie i olejki do stanu klienta. – Umiejętność pracy z poszanowaniem zasobów: minimalizacja zużycia wody, energii oraz olejków podczas zabiegu.	Uzasadnienie wyboru kamieni i olejków w kontekście wskazań.	Wywiad swobodny
Moduł 3. Uczestnik rozpoznaje przeciwwskazania i odpowiednio przygotować sesję masażu. – Rozwijanie postawy szacunku i odpowiedzialności – zarówno wobec ciała klienta, jak i otaczającej przyrody.	Poprawne wskazanie przeciwwskazań i środków ostrożności.	Wywiad swobodny
Moduł 4. Uczestnik pracuje ergonomicznie i bezpiecznie z narzędziami. – Znajomość bezpiecznych dla skóry i natury środków czystości oraz świadomość ich wpływu na zdrowie i środowisko.	Prawidłowe ustawienie stanowiska pracy i demonstracja ruchów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 5. Uczestnik prawidłowo wykonuje masaż pleców i kończyn dolnych. – Umiejętność planowania przestrzeni pracy tak, by była wygodna, bezpieczna i nie generowała zbędnego zużycia energii.	Zachowanie kolejności, rytmu i prawidłowej siły nacisku.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Moduł 6. Uczestnik stosuje techniki relaksacyjne z wyczuciem i szacunkiem do klienta. – Umiejętność dostosowania techniki do potrzeb osoby masowanej z uważnością i szacunkiem – bez forsowania ciała i emocji.	Płynność ruchów, dobór intensywności, komunikacja z klientem.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

Moduł 1: Teoria Wprowadzenie do masażu relaksacyjnego z kamieniami i aromaterapią

Opis:

Omówienie istoty masażu relaksacyjnego jako formy terapii manualnej. Przedstawienie podstawowych założeń masażu gorącymi kamieniami i roli aromaterapii. Ujęcie masażu jako techniki i filozofii – praca z dotykiem, intencją, uważnością.

Wybór naturalnych i ekologicznych olejków, etyczne podejście do klienta i środowiska.

Moduł 2: Teoria Właściwości kamieni i olejków eterycznych

Opis:

Charakterystyka kamieni używanych w masażu (bazalt, marmur) – ich działanie fizjoterapeutyczne, retencja ciepła. Wprowadzenie do aromaterapii – wpływ zapachów na układ nerwowy, emocje, proces relaksacji.

Zastosowanie certyfikowanych olejków, unikanie syntetyków, efektywne i zrównoważone zużycie surowców.

Moduł 3: Praktyka Przeciwwskazania, przygotowanie klienta i terapeuty

Opis:

Omówienie przeciwwskazań ogólnych i miejscowych. Przygotowanie gabinetu i sprzętu. Procedury wywiadu, budowanie poczucia bezpieczeństwa i zaufania. Prawidłowe podgrzewanie i chłodzenie kamieni.

Minimalizacja zużycia wody i prądu, użycie ekologicznych środków do dezynfekcji, ergonomiczne rozplanowanie przestrzeni.

Moduł 4: Praktyka Ergonomia pracy terapeuty i bezpieczeństwo

Opis:

Techniki pracy bez przeciążania ciała masażysty. Praca w rytmie oddechu, kontrola postawy, organizacja ruchu i przestrzeni pracy. Zapewnienie bezpieczeństwa termicznego klientowi.

Świadoma praca z ciałem i zasobami terapeuty, profilaktyka zdrowia i zapobieganie wypaleniu zawodowemu.

Moduł 5: Praktyka – masaż pleców, nóg i obręczy barkowej

Opis:

Techniki masażu z wykorzystaniem kamieni na tylnej stronie ciała: plecy, nogi, barki. Rytm, nacisk, kierunek ruchu, synchronizacja z oddechem. Praktyczne zastosowanie ciepła i dotyku.

Szacunek dla naturalnego rytmu ciała klienta, praca bez nadmiarowego zużycia energii i produktów.

Moduł 6: Praktyka – masaż twarzy, głowy i klatki piersiowej

Opis:

Zastosowanie ciepłych i zimnych kamieni na twarzy i głowie. Balansowanie energii, uspokojenie układu nerwowego. Integracja sesji. Wyciszenie i zakończenie masażu.

Uważność na subtelność pracy z głową i twarzą, wykorzystywanie biodegradowalnych materiałów i jednorazowych tekstyliów.

Moduł 7: Podsumowanie sesji – etyka pracy, relacja terapeutyczna

Opis:

Omówienie znaczenia komunikacji, intencji i uważności. Kodeks etyczny terapeuty. Wskazania i zalecenia po masażu. Refleksja nad pracą i samopoczuciem klienta.

Budowanie relacji opartych na zaufaniu i poszanowaniu, świadomość wpływu psychofizycznego na środowisko pracy i klientów.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Moduł 1: Teoria Wprowadzenie do masażu relaksacyjnego z kamieniami i aromaterapią+Wybór naturalnych i ekologicznych olejków, etyczne podejście do klienta i środowiska.	Monika Skalska	10-11-2025	08:00	09:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 19 Moduł 2: Teoria Właściwości kamieni bazaltowych i aromaterapii+Zastosowanie certyfikowanych olejków, unikanie syntetyków, efektywne i zrównoważone zużycie surowców.	Monika Skalska	10-11-2025	09:00	09:30	00:30
3 z 19 Przerwa	Monika Skalska	10-11-2025	09:30	09:45	00:15
4 z 19 Moduł 3: Praktyka Przeciwwskazania, przygotowanie klienta i terapeuty+Minimalizacja zużycia wody i prądu, użycie ekologicznych środków do dezynfekcji, ergonomiczne rozplanowanie przestrzeni.	Monika Skalska	10-11-2025	09:45	12:15	02:30
5 z 19 Moduł 4: Praktyka Ergonomia pracy terapeuty i bezpieczeństwo+Świadoma praca z ciałem i zasobami terapeuty, profilaktyka zdrowia i zapobieganie wypaleni zawodowemu.	Monika Skalska	10-11-2025	12:15	13:00	00:45
6 z 19 Przerwa obiadowa	Monika Skalska	10-11-2025	13:00	13:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 19 Moduł 5: Praktyka – techniki masażu pleców, nóg i ramion+Szacunek dla naturalnego rytmu ciała klienta, praca bez nadmiernego zużycia energii i produktów.	Monika Skalska	10-11-2025	13:45	15:15	01:30
8 z 19 Przerwa	Monika Skalska	10-11-2025	15:15	15:30	00:15
9 z 19 Moduł 6: Praktyka – masaż twarzy, głowy i klatki piersiowej+Uważ ność na subtelność pracy z głową i twarzą, wykorzystywanie biodegradowalnych materiałów i jednorazowych tekstyliów.	Monika Skalska	10-11-2025	15:30	16:00	00:30
10 z 19 Moduł 1 (cz. powtórzeniowa): Filozofia masażu relaksacyjnego i intencja w dotyku	Monika Skalska	11-11-2025	08:00	09:00	01:00
11 z 19 Moduł 2 (cz. praktyczna): Dobór olejków i kamieni do klienta	Monika Skalska	11-11-2025	09:00	10:00	01:00
12 z 19 Przerwa	Monika Skalska	11-11-2025	10:00	10:15	00:15
13 z 19 Moduł 3: Praktyka Świadomość ciała klienta i subtelna praca z układem nerwowym	Monika Skalska	11-11-2025	10:15	11:15	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 19 Moduł 4 (cz. praktyczna): Płynność, rytm, uważność w masażu	Monika Skalska	11-11-2025	11:15	12:15	01:00
15 z 19 Przerwa	Monika Skalska	11-11-2025	12:15	13:00	00:45
16 z 19 Moduł 5 (cz. praktyczna): Wykonanie pełnej sesji z kamieniami i aromaterapią	Monika Skalska	11-11-2025	13:00	14:30	01:30
17 z 19 Moduł 6: Podsumowanie, etyka pracy, pytania, omówienie materiałów	Monika Skalska	11-11-2025	14:30	15:15	00:45
18 z 19 Przerwa	Monika Skalska	11-11-2025	15:15	15:30	00:15
19 z 19 Egzamin	-	11-11-2025	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



Monika Skalska

Monika Skalska to doświadczony i pełen pasji trener z imponującym, 20-letnim stażem w dziedzinie terapii manualnych. Specjalizuje się w autorskich metodach masażu twarzy i ciała w tym głównie KOBIDO MS i FaceLifting MS oraz neuromasaż. 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. Ukończyła szkolenie z zakresu zielonych kompetencji, które pozwoliło poszerzyć wiedzę na temat zrównoważonego rozwoju, ochrony środowiska oraz ekologicznych praktyk w życiu codziennym i pracy zawodowej. Jej filozofia pracy to nieustanne doskonalenie i poszukiwanie nowych rozwiązań. Regularnie uczestniczy w kursach i szkoleniach, w ciągu ostatnich 5 lat podnosiła swoje kompetencje i kwalifikacje.

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 (terapia autorska)

Neuromasaż z elementami refleksologii (terapia autorska)

Masaż transbukalny

Drenaż limfatyczny

Mezoterapia mikroigłowa

Masaż bańkami

Techniki relaksacyjne na ciało

Refleksologia twarzy, głowy, dłoni i stóp

Pinezkowanie twarzy

Masaż gorącymi kamieniami

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje dodatkowe:

- przerwy stanowią integralną część kursu a ich czas jest dostosowany do potrzeb uczestników

Szkolenie obejmuje 16 godzin zegarowych. W tym zawarte są przerwy (2 godziny 30 min)

Samo szkolenie (część praktyczna, teoretyczna oraz egzamin) to 13 godzin i 30 min zegarowych, czyli 18 godzin dydaktycznych.

- 2 GODZINY TEORII- 2,66 H DYDAKTYCZNYCH
- 2,5 H PRZERWA- 3,3H DYDAKTYCZNYCH
- 30 MIN EGZAMIN-0,6 H DYDAKTYCZNYCH
- 11 GODZIN PRAKTYKI- 14,66 H DYDAKTYCZNYCH
- po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej uczestnik otrzymuje certyfikat
- jedna godzina zajęć równa jest godzinie zegarowej
- 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.

Warunki uczestnictwa

: Dla uczestników projektu MP i/lub NSE warunkiem uczestnictwa jest zapisanie się również na usługę egzaminacyjną

Adres

pl. św. Mikołaja 5/3
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