



AWDIR KRYSZTIAN  
BAJOR

★★★★★ 5,0 / 5

2 339 ocen

## Zielone umiejętności: Szkolenie masaż Kobido z uwzględnieniem zrównoważonego rozwoju, ekologicznych praktyk oraz holistycznego podejścia do pielęgnacji skóry

Numer usługi 2025/08/20/52663/2948952

📍 Sosnowiec / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 18.10.2025 do 19.10.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

| Kategoria                       | Styl życia / Uroda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Grupa docelowa usługi           | <ol style="list-style-type: none"><li>Osób planujących rozpocząć karierę w danej branży i poszukujących praktycznych umiejętności oraz wiedzy.</li><li>Osób młodych, które są na etapie wyboru ścieżki zawodowej i chcą zdobyć kwalifikacje przydatne na rynku pracy.</li><li>Pasjonatów tematyki związanej ze szkoleniem, zainteresowanych poszerzaniem swojej wiedzy i umiejętności.</li><li>Osób z doświadczeniem, które chcą odświeżyć lub zaktualizować swoje kwalifikacje w oparciu o aktualne trendy i dobre praktyki.</li></ol> |
| Minimalna liczba uczestników    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Maksymalna liczba uczestników   | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Data zakończenia rekrutacji     | 17-10-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Liczba godzin usługi            | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 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

Usługa przygotowuje uczestników do kompleksowego wykonywania masażu Kobido, obejmując zarówno teorię, jak i praktykę. Szkolenie rozwija umiejętności techniczne masażu, uwzględniając ekologiczne podejście do pracy manualnej. Kładzie się nacisk na świadome wykonywanie zabiegów z uwzględnieniem ich wpływu na zdrowie klientów oraz środowisko, promując naturalne metody i minimalizację zużycia zasobów.

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

| Efekty uczenia się                                                                   | Kryteria weryfikacji                                                                           | Metoda walidacji                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Definiuje i charakteryzuje masaż Kobido                                              | Uczestnik opisuje, czym jest masaż Kobido i jego główne cechy                                  | Test teoretyczny                     |
| Rozróżnia wskazania i przeciwwskazania do masażu                                     | Wskazuje poprawnie sytuacje, w których masaż jest zalecany i przeciwwskazany                   | Test teoretyczny                     |
| Wyjaśnia zasady pracy w masażu Kobido                                                | Przedstawia podstawowe techniki i ich zastosowanie                                             | Test teoretyczny                     |
| Wykonuje pierwsze trzy etapy masażu (mobilizacja, relaksacja, drenaż)                | Demonstruje poprawnie techniki na modelu                                                       | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Wykonuje kolejne etapy masażu (lifting, wyciszenie, masaż głowy, zakończenie)        | Demonstruje poprawnie cały masaż zgodnie z zasadami                                            | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Monitoruje reakcje klienta i dostosowuje techniki                                    | Analizuje i dostosowuje masaż do indywidualnych potrzeb                                        | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Stosuje techniki przyjazne środowisku i minimalizujące zużycie zasobów               | Wybiera ekologiczne środki poślizgowe i minimalizuje odpady                                    | Test teoretyczny                     |
| Organizuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami ergonomii i ekorozwoju                | Układa narzędzia w optymalny sposób, stosuje materiały wielokrotnego użytku, ogranicza plastik | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Przestrzega zasad higieny i dezynfekcji zgodnie z normami ekologicznymi              | Używa biodegradowalnych i certyfikowanych środków czystości, ogranicza chemikalia              | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Stosuje techniki przyjazne środowisku i minimalizujące zużycie zasobów               | Wybiera ekologiczne środki poślizgowe, ogranicza zużycie wody i energii, minimalizuje odpady   | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Adaptuje się do zmieniających się trendów w branży beauty i ekologicznych standardów | Aktualizuje swoje praktyki, wdraża nowe, bardziej zrównoważone rozwiązania                     | Test teoretyczny                     |
| Dbą o atmosferę relaksu i poczucie bezpieczeństwa klienta                            | Stosuje spokojny ton głosu, dba o odpowiednie warunki w gabinecie                              | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Rozwiązuje trudne sytuacje i radzi sobie z niezadowolonym klientem                   | Reaguje spokojnie i profesjonalnie, proponuje alternatywne rozwiązania                         | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |

| Efekty uczenia się                                                          | Kryteria weryfikacji                                                             | Metoda walidacji |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Promuje zrównoważone podejście do pielęgnacji i świadomego dbania o zdrowie | Zachęca klientów do naturalnej pielęgnacji i stylu życia zgodnego z zasadami eko | Wywiad swobodny  |

## Kwalifikacje

### Inne kwalifikacje

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

#### Informacje

|                                                        |                                                                                             |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów    | uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa |
| Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację                  | Fundacja My Personality Skills                                                              |
| Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR | Tak                                                                                         |
| Nazwa Podmiotu certyfikującego                         | Fundacja My Personality Skills                                                              |
| Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR        | Tak                                                                                         |

## Program

Zielone umiejętności: Masaż Kobido z uwzględnieniem zrównoważonego rozwoju, ekologicznych praktyk i holistycznego podejścia do pielęgnacji skóry

#### Program szkolenia

##### Dzień 1: Wprowadzenie do masażu Kobido oraz praktyka pierwszych etapów

10:00 - 11:30 – Teoretyczne podstawy masażu Kobido oraz zasady pracy w zgodzie z ekologicznymi standardami

- Definicja masażu Kobido, jego historia i charakterystyka
- Wskazania i przeciwwskazania do masażu
- Oczekiwane efekty serii masażu Kobido
- Zasady pracy w masażu, ergonomia pracy masażysty minimalizująca przeciążenia układu ruchu

- Wybór ekologicznych kosmetyków i środków poślizgowych zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju
- Ograniczanie odpadów w gabinecie masaży i minimalizacja zużycia jednorazowych materiałów (PRT)

#### **11:30 - 13:00 Rola administratora danych osobowych w salonie beauty – ochrona prywatności i bezpieczeństwo danych (PRT)**

- Zasady wynikające z RODO przy przetwarzaniu danych klientów w branży beauty (m.in. formularze zgód, polityka prywatności, dokumentacja fotograficzna zabiegów).
- Prawidłowe archiwizowanie i bezpieczne przechowywanie dokumentacji.
- Metody zabezpieczania danych, w tym szyfrowanie informacji osobowych.
  - Współczesne rozwiązania technologiczne – wykorzystanie sztucznej inteligencji w ochronie danych i podnoszeniu poziomu bezpieczeństwa informacji.

#### **13:00 - 13:30 – Przerwa**

#### **13:30 - 16:00 – Mobilizacja i relaksacja – pierwsze etapy masażu z uwzględnieniem ekologicznych metod pracy**

- Nauka pracy na sucho – mobilizacja tkanek bez użycia nadmiernej ilości środków poślizgowych
- Praca z naturalnym środkiem poślizgowym – rozluźnienie twarzy, szyi, obręczy barkowej i pleców
- Dobór technik przyjaznych środowisku – minimalizacja użycia produktów kosmetycznych, stosowanie biodegradowalnych akcesoriów (PRT)

#### **16:00 - 18:00 – Drenaż i aktywizacja układu limfatycznego jako metoda naturalnej detoksykacji**

- Techniki stymulujące węzły chłonne
- Poprawa przepływu limfy i eliminacja toksyn
- Znaczenie drenażu limfatycznego w redukcji obrzęków i poprawie krążenia, wpływ na organizm w kontekście detoksykacji
- Rola masażu Kobido w naturalnym procesie regeneracji organizmu

#### **Dzień 2: Zaawansowane techniki masażu Kobido i jego kompleksowe wykonanie z uwzględnieniem zielonych kompetencji**

#### **10:00 - 13:00 – Powtórzenie i utrwalenie pierwszych etapów masażu oraz techniki modelujące w nurcie zrównoważonej kosmologii**

- Powtórka mobilizacji, relaksacji i drenażu
- Wprowadzenie liftingu – techniki podnoszące i ujędrniające
- Zastosowanie technik naturalnie stymulujących skórę bez konieczności użycia dodatkowych kosmetyków (PRT)
- Dbanie o efektywność energetyczną gabinetu – optymalizacja zużycia energii i wody (PRT)

#### **13:00 - 13:30 – Przerwa**

#### **13:30 - 16:00 – Wyciszenie i masaż głowy jako element równowagi ciała i umysłu**

- Uciski akupresurowe dla głębokiego odprężenia
- Rozluźnienie czopeczka ścięgniętego
- Minimalizacja napięć w obrębie głowy i karku jako element profilaktyki zdrowotnej
- Praca w zgodzie z zasadami psychofizycznego dobrostanu klienta

#### **16:00 - 17:30 – Pełne wykonanie masażu i jego zakończenie w duchu zrównoważonego rozwoju**

- Kompleksowa sesja masażu
- Analiza technik i dostosowanie do indywidualnych potrzeb klienta
- Wprowadzenie ekologicznych zasad w codziennej praktyce masaży – świadome korzystanie z zasobów, redukcja śladu węglowego (PRT)
- Gospodarowanie odpadami podczas wykonywania masażu – prawidłowe postępowanie z odpadami higienicznymi (np. jednorazowe ręczniki, chusteczki, rękawiczki), ich segregacja i utylizacja zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz zasadami zrównoważonego zarządzania środowiskiem w gabinecie beauty. (PRT)

#### **17:30 - 18:00 – Egzamin - Walidacja**

Szkolenie kończy się walidacją przeprowadzoną przez osobę wyznaczoną do tego celu. Certyfikat wydany przez jednostkę uprawnioną do certyfikacji, tj. Fundacja My Personality Skills, co potwierdzi zdobycie wymaganych kwalifikacji.

---

#### **Zielone kompetencje, które nabędzie uczestnik:**

- **Ekologiczne podejście do pracy manualnej** – Uczestnik nauczy się technik minimalizujących nadmierne obciążenie dłoni i stawów, co wpływa na długoterminową wydajność pracy oraz zmniejszenie zużycia energii własnej.

- **Świadome wykorzystanie naturalnych i ekologicznych produktów** – Uczestnik będzie umiał dobierać środki poślizgowe przyjazne środowisku (np. oleje roślinne z upraw ekologicznych), rezygnując z syntetycznych substancji i plastiku w opakowaniach.
- **Minimalizacja odpadów w pracy masażysty** – Nauka redukcji zużycia jednorazowych produktów, takich jak ręczniki papierowe czy plastikowe pojemniki, poprzez stosowanie alternatyw wielokrotnego użytku.
- **Zrównoważone zarządzanie energią w gabinecie masażu** – Uczestnik pozna sposoby ograniczania zużycia prądu (np. stosowanie energooszczędnego oświetlenia, optymalizacja czasu podgrzewania olejów) oraz wody (np. ograniczanie zbędnego zużycia w trakcie mycia rąk i narzędzi).
- **Świadoma ergonomia pracy** – Zastosowanie technik pracy, które nie tylko chronią zdrowie masażysty, ale także zmniejszają potrzebę zużywania dodatkowych zasobów (np. stabilna postawa zmniejszająca konieczność częstych przerw na regenerację).
- **Zielona edukacja klientów** – Uczestnik będzie umiał przekazywać klientom wiedzę na temat ekologicznych aspektów masażu Kobido, wpływu na zdrowie oraz korzyści płynących z wyboru naturalnych metod pielęgnacji skóry.
- **Holistyczne podejście do zdrowia i środowiska** – Uczestnik nauczy się integrować techniki masażu z naturalnymi metodami poprawy samopoczucia, promując redukcję chemicznych kosmetyków i sztucznych zabiegów na rzecz bardziej ekologicznych alternatyw.
- **Adaptacja do zmian klimatycznych w branży beauty & wellness** – Świadomość wpływu zanieczyszczeń na skórę oraz umiejętność stosowania technik wspierających detoksykację i regenerację organizmu w warunkach wzrastającego zanieczyszczenia środowiska.

#### Uwagi do szkolenia:

1. **Elastyczność harmonogramu:** Ze względu na indywidualne tempo pracy uczestników oraz różnice w czasie wykonywania poszczególnych etapów masażu, możliwe są niewielkie modyfikacje w rozkładzie czasowym zajęć.
  2. **Usługa szkoleniowa będzie realizowana wg. przelicznika godzin dydaktycznych:** 1 godzina szkoleniowa = 45 minut.
  3. **Jednostki dydaktyczne:** Szkolenie prowadzone jest w oparciu o jednostki dydaktyczne. Z tego powodu może wystąpić różnica między łączną liczbą godzin podaną w polu "Liczba godzin usługi" a czasem wykazanym w szczegółowym harmonogramie.
  4. **Forma szkolenia:** szkolenie zostanie przeprowadzone w formie stacjonarnej.
  5. **Przerwy** Na 1 dzień szkolenia przypada 30-minutowa przerwa.
  6. **Przerwy** nie są wliczone w czas trwania szkolenia.
  7. **80% czasu trwania usługi stanowią zajęcia praktyczne:** Co pozwala uczestnikom na zdobycie realnych umiejętności i doświadczenia w wykonywaniu zabiegów. Każdy moduł prowadzony jest w formie praktyczno-teoretycznej, z naciskiem na praktykę.
- godzin praktycznych: 16 godzin dydaktycznych,
  - godzin teoretycznych: 4 godzin dydaktycznych.
1. **Proces walidacji uczestników:** Walidacja uczestników jest niezależna od procesu szkoleniowego. Osoba prowadząca szkolenie nie bierze udziału w ocenie swoich kursantów w zakresie, którego nauczała. Kończącą walidację przeprowadza inna, niezależna osoba.
  2. **Warunki organizacyjne dotyczące szkolenia:** podczas zajęć praktycznych uczestnicy pracują w parach/grupach (w zależności od liczby osób) naprzemiennie na sobie, modelki nie są zapewnione. Ilość stanowisk na szkoleniu: 2, kosmetyki do masażu będą dostępne dla uczestników. Stanowisko składa się z łóżka do masażu kobido oraz wszelkich niezbędnych kosmetyków oraz materiałów do części praktycznej.

PRT:

3.3 - GOSPODAROWANIE ODPADAMI

3.6 - ZARZĄDZANIE ŚRODOWISKIEM

4.5.3 Technologie bezpieczeństwa informacji

4.5.1 Technologie ochrony prywatności danych

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                        | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 10</div> Teoretyczne podstawy masażu Kobido oraz zasady pracy w zgodzie z ekologicznymi standardami                   | Anna Hućko | 18-10-2025            | 10:00               | 11:30               | 01:30         |
| <div>2 z 10</div> Rola administratora danych osobowych w salonie beauty – ochrona prywatności i bezpieczeństwo danych          | Anna Hućko | 18-10-2025            | 11:30               | 13:00               | 01:30         |
| <div>3 z 10</div> Przerwa                                                                                                      | Anna Hućko | 18-10-2025            | 13:00               | 13:30               | 00:30         |
| <div>4 z 10</div> Mobilizacja i relaksacja – pierwsze etapy masażu z uwzględnieniem ekologicznych metod pracy                  | Anna Hućko | 18-10-2025            | 13:30               | 16:00               | 02:30         |
| <div>5 z 10</div> Drenaż i aktywizacja układu limfatycznego jako metoda naturalnej detoksykacji                                | Anna Hućko | 18-10-2025            | 16:00               | 18:00               | 02:00         |
| <div>6 z 10</div> Powtórzenie i utrwalenie pierwszych etapów masażu oraz techniki modelujące w nurcie zrównoważonej kosmologii | Anna Hućko | 19-10-2025            | 10:00               | 13:00               | 03:00         |
| <div>7 z 10</div> Przerwa                                                                                                      | Anna Hućko | 19-10-2025            | 13:00               | 13:30               | 00:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>8 z 10</b> Wyciszenie i masaż głowy jako element równowagi ciała i umysłu           | Anna Hućko | 19-10-2025            | 13:30               | 16:00               | 02:30         |
| <b>9 z 10</b> Pełne wykonanie masażu i jego zakończenie w duchu zrównoważonego rozwoju | Anna Hućko | 19-10-2025            | 16:00               | 17:30               | 01:30         |
| <b>10 z 10</b> Egzamin - Walidacja                                                     | -          | 19-10-2025            | 17:30               | 18:00               | 00:30         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 5 000,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 5 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 250,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 250,00 PLN   |
| W tym koszt walidacji brutto              | 125,00 PLN   |
| W tym koszt walidacji netto               | 125,00 PLN   |
| W tym koszt certyfikowania brutto         | 250,00 PLN   |
| W tym koszt certyfikowania netto          | 250,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Anna Hućko

Anna Hućko – dyplomowany technik usług kosmetycznych, specjalizująca się w japońskim masażu liftingującym Kobido. Masaż Kobido wykonuje od kilku lat, nieustannie doskonaląc swoje umiejętności poprzez praktykę oraz liczne kursy specjalistyczne. W 2023 roku ukończyła szkolenie Kobido Level Master, potwierdzające jej zaawansowany poziom w pracy z mięśniami twarzy, powiezią oraz technikami liftingująco-relaksacyjnymi. Jako szkoleniowiec z doświadczeniem w pracy gabinetowej i edukacyjnej, Anna skupia się na precyzyjnym przekazie techniki, biomechanice twarzy oraz budowaniu świadomości dotyku u kursantów. Prowadzi szkolenia w TOKEI Holistic Beauty – swoim autorskim gabinecie, gdzie promuje podejście łączące technikę masażu z wiedzą anatomiczną i troską o zdrowie klienta. Jej kursy są doceniane za praktyczne podejście, spokój w nauczaniu oraz dbałość o każdy szczegół. Dodatkowo ukończyła szkolenie z zakresu zielonej gospodarki w branży beauty pt. „Zrównoważony rozwój w branży beauty”, co wzmacnia jej zaangażowanie w promowanie ekologicznych i odpowiedzialnych praktyk w codziennej pracy zawodowej. Kluczowe kwalifikacje i doświadczenie prowadzącego zostały zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają komplet profesjonalnych materiałów edukacyjnych, które obejmują zarówno materiały teoretyczne, jak i praktyczne. W skład zestawu wchodzi:

1. **Szczegółowe skrypty szkoleniowe** – zawierające wiedzę teoretyczną dotyczącą marketingu internetowego w social mediach
2. **Certyfikat ukończenia szkolenia** – potwierdzający zdobycie nowych kwalifikacji, który może być cennym dodatkiem do CV.

Dzięki temu uczestnicy będą mieli dostęp do kompleksowej wiedzy oraz narzędzi niezbędnych do samodzielnej pracy po zakończeniu szkolenia.

### Informacje dodatkowe

**W przypadku dofinansowania usługi szkoleniowej na poziomie co najmniej 70% jest zwolniona z podatku VAT.**

Podstawa: art. 43 ust.1 pkt 29 lit.c ustawy o VAT oraz §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2015, poz. 736)

## Adres

ul. Stanisława Wyspiańskiego 49  
41-200 Sosnowiec  
woj. śląskie

## Kontakt



### Krystian Bajor

**E-mail** k.bajor@awdir.pl

**Telefon** (+48) 728 310 309