



NAM Aneta
Nazarow-Sobik

★★★★★ 4,9 / 5
134 oceny

Szkolenie Kobido z Elementami Zrównoważonego Rozwoju i Zielonych Kompetencji. Manualny Lifting Twarzy z Zastosowaniem Praktyk Ekologicznych + taping

Numer usługi 2025/09/02/178215/2978578

📍 Rybnik / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 29.11.2025 do 30.11.2025

5 262,50 PLN brutto
5 262,50 PLN netto
328,91 PLN brutto/h
328,91 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Uroda
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla osób planujących rozpocząć lub rozwijać karierę w branży beauty i wellness, szczególnie w obszarze masażu twarzy. Dedykowane pasjonatom pracy manualnej, masażystom, kosmetologom oraz osobom chcącym poznać ekologiczną i świadomą alternatywę dla zabiegów estetycznych. Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie – uczymy od podstaw.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	28-11-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nabycie umiejętności wykonywania masażu Kobido zgodnie z zasadami ekologii, ergonomii i świadomego dotyku. Uczestnicy poznają wszystkie etapy techniki, uczą się organizować stanowisko pracy zgodnie z

zasadami zrównoważonego rozwoju, promując zdrowie klienta i dobro środowiska. Kurs rozwija także zielone kompetencje i świadomość pracy w duchu GOZ.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje i opisuje istotę masażu Kobido oraz jego zastosowanie w ujęciu holistycznym	Opisuje technikę, pochodzenie, zalety i cele masażu	Test teoretyczny
Rozpoznaje wskazania i przeciwwskazania do wykonywania zabiegu	Poprawnie klasyfikuje stany zdrowotne klienta	Test teoretyczny
Dobiera techniki masażu do indywidualnych potrzeb klienta	Uwzględnia anatomię, napięcia, wrażliwość	Obserwacja w warunkach symulowanych
Organizuje stanowisko pracy w sposób ergonomiczny i zrównoważony	Stosuje wielorazowe materiały, ogranicza odpady, zużycie energii i wody	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera ekologiczne i certyfikowane środki poślizgowe	Wskazuje produkty roślinne, z upraw eko, o przedłużonej trwałości	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje masaż Kobido w pełnym cyklu (mobilizacja – lifting – wyciszenie)	Przestrzega zasad biomechaniki, techniki i higieny	Obserwacja w warunkach symulowanych
Pracuje w grupach/parach zgodnie z zasadami wzajemnego szacunku i współpracy	Komunikuje się efektywnie, wspiera partnera, stosuje zasady pracy na sobie	Obserwacja w warunkach symulowanych
Promuje świadomość ekologiczną w komunikacji z klientem	Uzasadnia wybór eko produktów i technik, zachęca do pielęgnacji w duchu less waste	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje praktyki zgodne z gospodarką o obiegu zamkniętym (GOZ)	Ogranicza materiały jednorazowe, stosuje alternatywy z odzysku lub naturalne	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dokumentuje i archiwizuje pracę w formie cyfrowej	Tworzy cyfrowe portfolio, zdjęcia zabiegów, podsumowania	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje wpływ pracy manualnej na zdrowie masażysty i klienta	Uwzględnia własną postawę, regenerację, bezpieczeństwo	Obserwacja w warunkach symulowanych
Adaptuje praktykę zawodową do zmian klimatycznych i rosnących wymagań środowiskowych	Wdraża eko-rozwiązania, analizuje zużycie zasobów, proponuje ulepszenia	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje aplikację tapingu estetycznego twarzy zgodnie z celem terapeutycznym i zasadami bezpieczeństwa	Poprawnie dobiera rodzaj taśmy i technikę aplikacji w zależności od celu (lifting, drenaż, rozluźnienie); stosuje prawidłowy naciąg i kierunek klejenia; uwzględnia anatomię twarzy oraz przeciwwskazania	Obserwacja w warunkach symulowanych

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	Ayurveda Karina Kuśka
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Nie
Nazwa Podmiotu certyfikującego	NAM Aneta Nazarow- Sobik
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Dzień 1: Teoria, pokaz masażu na modelce, podstawy ekologii w praktyce Kobido

08:00–09:00

Wprowadzenie do szkolenia

– Omówienie programu i celów szkolenia

09:00–09:15

Przerwa śniadaniowa

09:15–10:30

Wprowadzenie do masażu Kobido – teoria i kontekst ekologiczny

- Definicja, historia i charakterystyka masażu Kobido
- Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania zabiegu
- Oczekiwane rezultaty regularnych sesji Kobido
- Ergonomia pracy masażysty i zapobieganie przeciążeniom układu ruchu
- Dobór ekologicznych kosmetyków i środków poślizgowych zgodnych z ideą zrównoważonego rozwoju
- Ograniczanie odpadów, rezygnacja z materiałów jednorazowych i optymalizacja zużycia zasobów

Wprowadzenie do tapingu estetycznego w terapii twarzy

- Rola tapingu w uzupełnieniu manualnych technik liftingujących
- Korzyści płynące z połączenia Kobido i tapingu: przedłużenie efektów, drenaż, zmniejszenie napięć

10:30–12:00

Pokaz instruktorski na modelce – etapy masażu cz. 1

- Demonstracja mobilizacji i relaksacji
- Rozluźnianie twarzy, szyi, obręczy barkowej i pleców z zastosowaniem naturalnych środków poślizgowych
- Dobór biodegradowalnych akcesoriów oraz technik ograniczających zużycie produktów kosmetycznych
- Zasady bezpiecznego użytkowania taśm i czas aplikacji
- Rodzaje i właściwości taśm do kinesiotapingu twarzy
- Techniki aplikacji taśm w zależności od potrzeb klienta
 - Taping drenujący (worki pod oczami, obrzęki, zastój limfy)
 - Taping liftingujący (linia żuchwy, policzki, czoło)
 - Taping rozluźniający (bruksizm, napięcia skroniowo-żuchwowe)

12:00–12:30

Przerwa

12:30–16:00

Pokaz instruktorski na modelce – etapy masażu cz. 2

- Techniki drenażu limfatycznego
- Techniki stymulacji węzłów chłonnych
- Aktywizacja układu krążenia i detoksykacja. Poprawa przepływu limfy i eliminacja toksyn
- Techniki liftingujące i rozluźniające
- Komentarz do doboru technik, materiałów i redukcji śladu środowiskowego
- Znaczenie drenażu w redukcji obrzęków, poprawie krążenia i detoksykacji organizmu
- Rola masażu Kobido w regeneracji biologicznej w kontekście holistycznego podejścia
-

Dzień 2: Praktyka w parach, samodzielne wykonanie masażu, zielona walidacja

08:00–09:00

Powtórzenie teorii i przygotowanie do pracy praktycznej

- Omówienie najczęstszych błędów
- Plan pracy w parach
- Ergonomia i organizacja ekologicznego stanowiska
- Powtórzenie: mobilizacja, relaksacja, drenaż
- Wprowadzenie technik liftingujących – ujędrnianie i podnoszenie tkanek
- Naturalna stymulacja skóry bez użycia inwazyjnych środków
- Praktyki ograniczające zużycie energii i wody w gabinecie – efektywność energetyczna

09:00–09:15

Przerwa

09:15–12:00

Praca w parach – praktyczne ćwiczenia

- Przeprowadzenie pełnej sesji masażu Kobido przez uczestnika
- Mobilizacja, relaksacja, drenaż
- Dobór technik do potrzeb partnera
- Komunikacja w pracy manualnej
- Techniki ucisku punktów akupresurowych dla głębokiego odprężenia
- Rozluźnianie czepca ścięgnistego i mięśni karku
- Minimalizacja napięć psychosomatycznych
- Zasady pracy zgodnej z dobrostanem klienta oraz holistycznym podejściem terapeutycznym
- Każdy uczestnik przeprowadza aplikację tapingu po wykonanym masażu

12:00–12:30

Przerwa

12:30–14:30

Praktyka zaawansowana – techniki liftingu i wyciszenia, praca w parach- ćwiczenia praktyczne

- Przeprowadzenie pełnej sesji masażu Kobido przez uczestnika
- Dobór technik do potrzeb partnera
- Masaż głowy, karku, twarzy – praca z napięciami
- Akupresura i zakończenie sesji
- Wdrażanie zasad GOZ i eko-świadomości do codziennej pracy masażyście
- Każdy uczestnik przeprowadza aplikację tapingu po wykonanym masażu

14:30- 15:00

Tworzenie cyfrowego portfolio masażyście, dokumentacja efektów

15:00–16:00

Egzamin praktyczny – validacja nabytych umiejętności

- Podsumowanie, refleksja, wydanie certyfikatów

Zgodność szkolenia z RIS 2030

Cel strategiczny RIS 2030: Zielona gospodarka (str. 81–85)

Szkolenie wspiera rozwój zielonej gospodarki poprzez:

- **promowanie technik manualnych bez użycia energii elektrycznej i aparatury**, zgodnych z zasadami niskoemisyjności,
- **ograniczanie zużycia jednorazowych materiałów**, w tym plastiku i chusteczek papierowych, na rzecz akcesoriów wielorazowych (bawełna, metal, szkło),
- **wprowadzenie naturalnych kosmetyków pochodzenia roślinnego**, z dłuższym okresem przydatności i biodegradowalnych,
- **minimalizację śladu węglowego i zużycia wody** poprzez zmianę organizacji pracy w gabinecie masażu,
- **budowanie postaw proekologicznych u uczestników**, które będą replikowane w relacjach z klientami końcowymi.

Cel operacyjny RIS: Rozwój kapitału ludzkiego i kompetencji proinnowacyjnych (str. 105–107)

Szkolenie rozwija kompetencje:

- zawodowe w zakresie nowoczesnych technik liftingu manualnego,
- ekologiczne – oparte na standardach GreenComp i zielonych umiejętnościach ESCO,
- interpersonalne i społeczne – praca w parach, komunikacja dotykowa, świadomość relacji terapeutycznych,
- metodyczne – uczestnicy uczą się pracy zgodnej z GOZ oraz tworzenia cyfrowego portfolio, co wspiera cyfryzację usług w sektorze beauty & wellness.

Zgodność z inteligentnymi specjalizacjami regionu (str. 127–130)

Szkolenie wpisuje się w specjalizację:

Zdrowie i jakość życia – poprzez rozwój usług prozdrowotnych, niskoemisyjnych, lokalnych, opartych na naturalnych technikach manualnych i minimalnej ingerencji.

Dodatkowo wspiera:

Zielone technologie i zrównoważony styl życia – ucząc, jak prowadzić praktykę gabinetową w sposób przyjazny środowisku i jednocześnie atrakcyjny dla rosnącej grupy klientów świadomych ekologicznie.

Zgodność z założeniami gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ)

Szkolenie promuje:

- **rezygnację z produktów jednorazowych** na rzecz wielokrotnego użytku (np. szklane miseczki, ręczniki tekstylne),
- **ekologiczne opakowania i kosmetyki** – biodegradowalne, certyfikowane, o niskim śladzie środowiskowym,
- **cyfryzację dokumentacji** (cyfrowe portfolio, brak druku skryptów),
- **redukcję zużycia wody i energii** – np. poprzez optymalizację mycia stanowiska, minimalne użycie podgrzewaczy itp.

Zgodność z Zielonymi Umiejętnościami ESCO i GreenComp

Szkolenie rozwija kompetencje m.in. w zakresie:

- **organizacji stanowiska pracy zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju,**
- **doboru i stosowania produktów ekologicznych,**
- **zarządzania odpadami kosmetycznymi,**
- **komunikowania klientowi korzyści z wyboru zielonych rozwiązań,**
- **tworzenia usług zgodnych z ideą „slow beauty” i „eko wellness”.**

Warunki uczestnictwa: brak wymagań.

Walidacja jest wliczona w czas trwania szkolenia.

Podczas realizacji usługi zaplanowane są przerwy, które również wliczają się do czasu szkolenia.

Szkolenie realizowane jest w godzinach zegarowych

Proces walidacji uczestników

Proces walidacji jest prowadzony niezależnie od realizacji szkolenia. Osoba prowadząca zajęcia dydaktyczne nie uczestniczy w ocenie kompetencji uczestników w zakresie, którego nauczała. Oceny dokonuje wyłącznie wyznaczony do tego celu **niezależny walidator**, posiadający odpowiednie kwalifikacje oraz uprawnienia. Walidacja przebiega zgodnie z zasadami bezstronności, rzetelności i obiektywizmu.

Warunki organizacyjne szkolenia

Zajęcia praktyczne odbywają się w formule pracy **w parach**, w zależności od liczby uczestników. Uczestnicy wykonują masaż naprzemiennie **na sobie nawzajem** – organizator nie zapewnia modeli zewnętrznych. Wyjątkiem stanowi sytuacja, w której w szkoleniu będzie brała udział nieparzysta ilość uczestników, wtedy organizator zapewnia modela.

Szkolenie realizowane jest przy **w pełni wyposażonych stanowiskach** (dla każdego uczestnika) do masażu, obejmujących:

- profesjonalne łóżka do masażu twarzy (Kobido),
- ekologiczne kosmetyki i środki poślizgowe niezbędne do realizacji zajęć,
- pozostałe materiały szkoleniowe dostosowane do zakresu technik praktycznych.

Wszystkie materiały potrzebne do pracy podczas zajęć są zapewnione przez organizatora. Uczestnicy nie ponoszą dodatkowych kosztów związanych z wyposażeniem.

Walidacja szkolenia zostanie przeprowadzona w dwóch etapach: egzaminie teoretycznym oraz egzaminie praktycznym, których celem jest sprawdzenie poziomu opanowania wiedzy i umiejętności zdobytych przez uczestników podczas szkolenia.

Egzamin teoretyczny

Uczestnicy przystąpią do pisemnego egzaminu teoretycznego składającego się z 40 pytań jednokrotnego wyboru.

Egzamin praktyczny

Egzamin praktyczny składa się z 5 zadań, które uczestnicy będą realizowali indywidualnie.

Egzamin oceniany jest według arkusza oceny praktycznej, a każde zadanie punktowane będzie oddzielnie.

Szkolnie składa się z 6 godzin zegarowych teorii, oraz z 8,5 godziny zegarowej praktyki. 1,5 godziny zegarowej zaliczają się przerwy, które wliczają się wliczają się do procesu kształcenia

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Wprowadzenie do szkolenia	Marta Otawa	29-11-2025	08:00	09:00	01:00
2 z 12 Przerwa	Marta Otawa	29-11-2025	09:00	09:15	00:15
3 z 12 Wprowadzenie do masażu Kobido – teoria i kontekst ekologiczny	Marta Otawa	29-11-2025	09:15	12:00	02:45
4 z 12 Przerwa	Marta Otawa	29-11-2025	12:00	12:30	00:30
5 z 12 Pokaz instruktorski na modelce – etapy masażu cz. 2	Marta Otawa	29-11-2025	12:30	16:00	03:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 12 Powtórzenie teorii i przygotowanie do pracy praktycznej	Marta Otawa	30-11-2025	08:00	09:00	01:00
7 z 12 Przerwa	Marta Otawa	30-11-2025	09:00	09:15	00:15
8 z 12 Praca w parach – praktyczne ćwiczenia	Marta Otawa	30-11-2025	09:15	12:00	02:45
9 z 12 Przerwa	Marta Otawa	30-11-2025	12:00	12:30	00:30
10 z 12 Praktyka zaawansowana – techniki liftingu i wyciszenia, praca w parach-ćwiczenia praktyczne	Marta Otawa	30-11-2025	12:30	14:30	02:00
11 z 12 Tworzenie cyfrowego portfolio masażysty, dokumentacja efektów	Marta Otawa	30-11-2025	14:30	15:00	00:30
12 z 12 Egzamin - walidacja efektów	-	30-11-2025	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 262,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 262,50 PLN
Koszt osobogodziny brutto	328,91 PLN

Koszt osobogodziny netto	328,91 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Otawa

Dyplomowana naturoterapeutka i akupunkturzystka. Absolwentka szkół i certyfikowanych szkoleń z zakresu akupunktury terapeutycznej i estetycznej, masaży i rytuałów SPA, w tym rytuałów mokrych Hammam. Praktykuje gabinetowo i promuje naturalny anti-aging, często łącząc liftingi manualne z pracą igłami. Jest autorką i trenerką wielu zabiegów i rytuałów customizowanych. W swoich terapiach skupia się na zastosowaniu dobroczynnych, tradycyjnych technik i narzędzi – akupunktura, aurikuloterapia, GuaSha, bańki, termoterapia itd. – nie tylko dla urody, ale i zdrowia swoich Klientów. Zafascynowana wschodnią tradycją świadomości ciała, zachodnią wiedzą anatomiczną, życiem w zgodzie z naturą i pasją dającą nieprzemijające piękno naszego pełnego potencjału. Wyznaje holistyczne podejście do pracy z ciałem, umysłem i duchem.

Marta Otawa i jej naturalne zabiegi anti-aging były wielokrotnie prezentowane przez magazyny Vogue Beauty, Elle i Glamour. W wywiadach i artykułach, metody jej pracy są opisywane jako neoholistyka i naturoterapia na miarę naszych czasów.

Stworzyła wizję SPA 4 Strony w Wodnej Wieży w Pszczynie, koncepcję menu zabiegowego i autorskich rytuałów, standardów obsługi klienta, szkolenia i mentoringu masażyści i terapeutów. Z powodzeniem kreuje i zarządza obiektami odnowy biologicznej w konwencji naturalnej. Posiadanie doświadczenia w obszarze zielonych kompetencji, zdobyte nie wcześniej niż 5 lat temu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje profesjonalne **skrypty szkoleniowe**, które stanowią cenne kompendium wiedzy i pozwalają na utrwalenie zdobytych umiejętności.

Na czas szkolenia zapewniamy **wszystkie niezbędne produkty i łóżka do wykonania masażu**, w tym kosmetyki renomowanych marek oraz akcesoria. Dzięki temu kursanci mogą w pełni skupić się na nauce i doskonaleniu technik masażu Kobido bez konieczności inwestowania we własne wyposażenie.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT zgodna z § 3 pkt 1 ust. 14 Obwieszczenia Ministra Finansów z dnia 14 czerwca 2025 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Finansów w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. 2025 poz. 832)

W przypadku braku dofinansowania lub dofinansowania na poziomie niższym niż 70% - do ceny usługi należy doliczyć 23% VAT

Adres

ul. Żorska 14
44-203 Rybnik
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Parking, winda

Kontakt



Aneta Nazarow - Sobik

E-mail anetanazarow@gmail.com

Telefon (+48) 500 051 126