



Masaż klasyczny i zaawansowane techniki masażu całego ciała – kurs z egzaminem prowadzącym do zdobycia kwalifikacji

Numer usługi 2025/10/07/10510/3062834

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
238,10 PLN brutto/h
238,10 PLN netto/h

ZAKŁAD
DOSKONALENIA
ZAWODOWEGO W
KATOWICACH

📍 Żarki
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 21:00 h
📅 17.06.2026 do 23.06.2026

★★★★★ 4,6 / 5

1 907 ocen

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Uroda
Grupa docelowa usługi	<p>Szkolenie przeznaczone jest dla:</p> <ul style="list-style-type: none">osób początkujących <p>jak i aktywnie działających:</p> <ul style="list-style-type: none">kosmetologów i kosmetyczek,masażystów,fizjoterapeutów,instruktorów odnowy biologicznej,pracowników SPA, <p>oraz wszystkich zainteresowanych tematyką masażu.</p>
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	6
Data zakończenia rekrutacji	03-06-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	21
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 prowadzi do zdobycia kwalifikacji z zakresu profesjonalnego masażu całego ciała z wykorzystaniem podstawowych i zaawansowanych technik masażu. Uczestnicy nabędą wiedzę i umiejętności niezbędne do samodzielnego wykonywania zabiegów, z uwzględnieniem skutecznych metod pracy gabinetowej oraz ekologicznych praktyk. Proces kształcenia obejmuje zajęcia teoretyczne i praktyczne realizowane w gabinecie masażu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje podstawowe zagadnienia anatomiczne i fizjologiczne istotne w pracy masażysty.	Rozróżnia podstawowe struktury anatomiczne (mięśnie, skórę).	Test teoretyczny
	Identyfikuje napięcia w obrębie karku, barków oraz innych partii mięśniowych.	Test teoretyczny
	Uwzględnia pracę z oddechem w masażu klatki piersiowej i brzucha.	Test teoretyczny
	Wymienia i rozróżnia przeciwwskazania do masażu (ogólne i miejscowe).	Wywiad swobodny
Identyfikuje przeciwwskazania i zagrożenia związane z wykonywaniem masażu.	Stosuje zasady bezpieczeństwa i higieny pracy (BHP).	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera techniki masażu odpowiednio do stanu zdrowia klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje klasyczne techniki masażu zgodnie z metodyką i celem zabiegu.	Wykonuje techniki masażu: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wibrację.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje techniki w pracy na różnych partiach ciała: plecy, kark, kończyny dolne i górne, twarz, brzuch, klatka piersiowa.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera techniki do celu zabiegu (np. relaksacyjny, rozluźniający).	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje przejścia między segmentami ciała w sposób płynny i spójny.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje masaż poszczególnych partii ciała zgodnie z zasadami technicznymi i bezpieczeństwa.	Prawidłowo wykonuje masaż pleców i karku, stosując techniki rozluźniające.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje masaż kończyn dolnych: uda, łydki, stopy – z uwzględnieniem relaksacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje masaż kończyn górnych: ramiona, przedramiona, dłonie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje delikatne techniki na brzuch i klatkę piersiową z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje masaż twarzy i skóry głowy w sposób relaksacyjny.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Kończy sesję masażu w sposób komfortowy dla klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przyjmuje i utrzymuje prawidłową postawę podczas pracy.	Stosuje ergonomiczne ustawienie ciała w trakcie masażu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Unika obciążeń własnego układu ruchu dzięki właściwej technice pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Planuje przebieg masażu w zależności od potrzeb klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Organizuje i przeprowadza pełną sesję masażu.	Łączy techniki w logiczną i spójną całość w ramach masażu całościowego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przeprowadza pełną sesję masażu całego ciała.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy dokument jest wydany przez podmiot systemu oświaty lub szkolnictwa wyższego na podstawie odrębnych przepisów?

TAK

rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 6 października 2023 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz. 2175 oraz z 2024 r. poz. 1854)

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Związek Zakładów Doskonalenia Zawodowego oddział w Warszawie-
Krajowe Centrum Akredytacji(KCA)

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Związek Zakładów Doskonalenia Zawodowego oddział w Warszawie-
Krajowe Centrum Akredytacji(KCA)

Program

Tematyka	Treść zajęć / Umiejętności	Teoria (h)	Praktyka (h)	Razem (h)
Wprowadzenie do masażu i anatomii	<ul style="list-style-type: none">- Zasady BHP- Podstawy anatomii: mięśnie, skóra- Przeciwwskazania- Rodzaje masażu	2	1	3
Masaż pleców i karku	<ul style="list-style-type: none">- Techniki klasyczne (głaskanie, ugniatanie)- Prawidłowa postawa masażyisty- Praca z napięciem karku i barków	1	3	4
Masaż kończyn dolnych	<ul style="list-style-type: none">- Techniki na uda, łydki, stopy- Masaż relaksacyjny nóg	1	2	3
Masaż kończyn górnych	<ul style="list-style-type: none">- Ramiona, przedramiona, dłonie- Przejścia między segmentami ciała	0,5	1,5	2
Masaż brzucha i klatki piersiowej	<ul style="list-style-type: none">- Delikatne techniki na brzuch i klatkę- Zasady bezpieczeństwa- Praca z oddechem	0,5	1,5	2
Masaż twarzy i głowy	<ul style="list-style-type: none">- Masaż relaksacyjny twarzy i skóry głowy- Kończenie sesji masażu	0,5	1,5	2
Masaż całościowy (sesja łączona) + Egzamin praktyczny	<ul style="list-style-type: none">- Przebieg pełnej sesji masażu	0	3	3
Walidacja		1	0	1

Razem	6,5	13,5	20
-------	-----	------	----

Czas trwania usługi: 21 godz. w tym 6,5 godzin zajęć teoretycznych, 13,5 godzin zajęć praktycznych oraz 1 godzina przeznaczona na walidację.

1 godzina zajęć = 45 min (godzina dydaktyczna).

Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Walidacja/Egzamin końcowy (1h)

Walidacja trwa łącznie **1 godzinę** i składa się z części teoretycznej oraz praktycznej.

Część teoretyczna obejmuje test wiedzy oraz wywiad swobodny. Weryfikowana jest znajomość podstaw anatomii i fizjologii, identyfikowania napięć mięśniowych, pracy z oddechem oraz przeciwwskazań do masażu.

Część praktyczna realizowana jest poprzez obserwację w warunkach symulowanych. Uczestnik wykonuje elementy masażu, dobierając techniki do potrzeb klienta. Ocenie podlega poprawność technik, praca na różnych partiach ciała, ergonomia, organizacja masażu oraz zachowanie zasad bezpieczeństwa i komfortu klienta.

Walidacja jest wliczona w czas trwania usługi rozwojowej.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 24

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 24 Wprowadzenie do masażu i anatomii	Ewelina Wilkowska	17-06-2026	15:00	15:45	00:45
2 z 24 Wprowadzenie do masażu i anatomii	Ewelina Wilkowska	17-06-2026	15:45	16:30	00:45
3 z 24 Przerwa	Ewelina Wilkowska	17-06-2026	16:30	16:45	00:15
4 z 24 Wprowadzenie do masażu i anatomii	Ewelina Wilkowska	17-06-2026	16:45	17:30	00:45
5 z 24 Masaż pleców i karku	Ewelina Wilkowska	17-06-2026	17:30	18:15	00:45
6 z 24 Masaż pleców i karku	Ewelina Wilkowska	17-06-2026	18:15	19:00	00:45
7 z 24 Masaż pleców i karku	Ewelina Wilkowska	18-06-2026	15:00	15:45	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 24 Masaż pleców i karku	Ewelina Wilkowska	18-06-2026	15:45	16:30	00:45
9 z 24 Przerwa	Ewelina Wilkowska	18-06-2026	16:30	16:45	00:15
10 z 24 Masaż kończyn dolnych	Ewelina Wilkowska	18-06-2026	16:45	17:30	00:45
11 z 24 Masaż kończyn dolnych	Ewelina Wilkowska	18-06-2026	17:30	18:15	00:45
12 z 24 Masaż kończyn dolnych	Ewelina Wilkowska	18-06-2026	18:15	19:00	00:45
13 z 24 Masaż kończyn górnych	Ewelina Wilkowska	19-06-2026	15:00	15:45	00:45
14 z 24 Masaż kończyn górnych	Ewelina Wilkowska	19-06-2026	15:45	16:30	00:45
15 z 24 Przerwa	Ewelina Wilkowska	19-06-2026	16:30	16:45	00:15
16 z 24 Masaż brzucha i klatki piersiowej	Ewelina Wilkowska	19-06-2026	16:45	17:30	00:45
17 z 24 Masaż brzucha i klatki piersiowej	Ewelina Wilkowska	19-06-2026	17:30	18:15	00:45
18 z 24 Masaż twarzy i głowy	Ewelina Wilkowska	19-06-2026	18:15	19:00	00:45
19 z 24 Masaż twarzy i głowy	Ewelina Wilkowska	22-06-2026	15:00	15:45	00:45
20 z 24 Masaż całościowy (sesja łączona)	Ewelina Wilkowska	22-06-2026	15:45	16:30	00:45
21 z 24 Przerwa	Ewelina Wilkowska	22-06-2026	16:30	16:45	00:15
22 z 24 Masaż całościowy (sesja łączona)	Ewelina Wilkowska	22-06-2026	16:45	17:30	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
23 z 24 Masaż całościowy (sesja łączona)	Ewelina Wilkowska	22-06-2026	17:30	18:15	00:45
24 z 24 Walidacja	-	23-06-2026	15:00	15:45	00:45

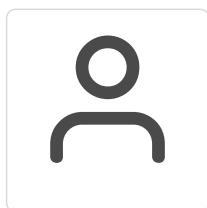
Cennik

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	238,10 PLN
Koszt osobogodziny netto	238,10 PLN
W tym koszt walidacji brutto	600,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	600,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	400,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	400,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ewelina Wilkowska

Wykształcenie kierunkowe w zakresie fizjoterapii oraz kwalifikacje zawodowe masażysty. Od 2024 roku właścicielka Gabinetu Masażu i Endermologii MedShape Ewelina Wilkowska, w którym na co dzień wykonuje zabiegi z zakresu masażu, terapii relaksacyjnych oraz pielęgnacyjnych, w tym head spa.

Posiada doświadczenie w pracy z klientem indywidualnym oraz w doborze odpowiednich technik zabiegowych. Regularnie rozwija swoje kompetencje poprzez praktykę zawodową. Zakres

doświadczenia zawodowego jest bezpośrednio powiązany z tematyką prowadzonych szkoleń, co gwarantuje wysoki poziom merytoryczny oraz praktyczny zajęć.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na potrzeby zajęć praktycznych zapewnione są wszystkie niezbędne produkty kosmetyczne.

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa obejmuje łącznie **21 godzin dydaktycznych**, w tym:

- **6,5 godziny** zajęć teoretycznych,
- **13,5 godziny** zajęć praktycznych,
- **1 godzina** przeznaczona na **walidację**

Czas trwania jednej godziny dydaktycznej wynosi 45 minut.

Przerwy nie są wliczane do czasu trwania usługi rozwojowej.

Adres

ul. Sosnowa 2
42-310 Żarki
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Carmen Ceballos

E-mail c.ceballos@zdz.katowice.pl

Telefon (+48) 603 307 404