



PROEDUKACJA
PAWEŁ SERWA
ZESPÓŁ SZKÓŁ DLA
DOROSŁYCH W
KATOWICACH

★★★★★ 4,6 / 5

62 oceny

Zielone kompetencje - Kurs MASAŻU KOBIDO - japoński lifting twarzy bez użycia skalpela

Numer usługi 2025/10/08/14478/3064936

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 08.12.2025 do 09.12.2025

3 200,00 PLN brutto

3 200,00 PLN netto

188,24 PLN brutto/h

188,24 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

1. Kosmetolodzy i kosmetyczki

- Poszerzenie oferty zabiegowej salonu kosmetycznego.
- Zwiększenie konkurencyjności poprzez oferowanie naturalnych metod odmładzania.

2. Masażyści

- Rozszerzenie kompetencji o techniki masażu twarzy.
- Atrakcyjna forma masażu relaksacyjnego i estetycznego.

3. Fizjoterapeuci

- Możliwość wykorzystania technik Kobido w pracy z pacjentami, np. z napięciem mięśni twarzy, bruksizmem czy migrenami.

4. Osoby pracujące w branży SPA i wellness

- Dodanie zabiegu Kobido do oferty usług podnosi prestiż i przyciąga klientów szukających naturalnych metod pielęgnacji.

5. Osoby planujące zmianę zawodu lub rozwój osobisty

- Dla osób chcących rozpocząć działalność w branży beauty lub wellness.
- Pasjonaci naturalnych metod pielęgnacji i medycyny holistycznej.

6. Influencerzy i trenerzy zdrowego stylu życia

- Dla osób budujących markę osobistą wokół naturalnego piękna, wellness i anti-agingu.

Maksymalna liczba uczestników	6
Data zakończenia rekrutacji	03-12-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	17
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu masażu KOBIDO jest nauczenie uczestników technik japońskiego liftingu twarzy, które łączą różnorodne metody manualne w celu poprawy kondycji skóry, redukcji zmarszczek oraz ogólnego odmłodzenia wyglądu. Szkolenie to jest szczególnie polecane dla osób pracujących w branży kosmetycznej, fizjoterapeutów oraz osób pragnących poszerzyć swoje umiejętności w zakresie naturalnych metod pielęgnacji twarzy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje czym jest masaż Kobido oraz rozpoznaje zasady świadomości proekologicznej w zakresie zrównoważonego rozwoju i ekologicznych praktyk w codziennym życiu.	Definiuje wskazania oraz przeciwwskazania do zabiegu- masażu	Test teoretyczny
	Rozpoznaje mięśnie twarzy, ich funkcje i wpływ na skórę i zdrowie. Wiedza na temat punktów akupresurowych i meridianów jest również kluczowa.	Test teoretyczny
	Rozróżnia preparaty i materiały niezbędne do wykonania zabiegu masażu	Test teoretyczny
	Definiuje czym jest świadomość ekologiczna oraz w jaki sposób rozwijać dobre praktyki ekologiczne z naciskiem na recykling oraz oszczędność materiałów podczas wykonywania zabiegów.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wykonuje samodzielnie różnorodne techniki masażu twarzy z praktycznym zastosowaniem ekologicznych materiałów i technik, zmniejszeniem zużycia wody, praktycznym zastosowaniem zasad recyklingu i segregacji odpadów	Organizuje stanowisko pracy do wykonania zabiegu masażu oraz niezbędne materiały z wykorzystaniem materiałów i technik, zmniejszenia zużycia wody, praktycznym zastosowaniem zasad recyklingu i segregacji odpadów, minimalizowaniem systemów ogrzewania	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przeprowadza prawidłowo wywiad z pacjentem zadając odpowiednie pytania o zdrowie, alergię, czy inne kwestie, które mogą mieć wpływ na wybór odpowiednich technik.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Operuje technikami masażu liftingującego, z uwzględnieniem odpowiedniego ich doboru oraz nacisku na mięśnie twarzy. Stosuje techniki akupresurowe, takie jak uciskanie odpowiednich punktów na twarzy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dbą o komfort i bezpieczeństwo klienta poprzez dezynfekcję rąk, narzędzi i powierzchni roboczych z uwzględnieniem oszczędności wody i energii	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje zasady bezpieczeństwa i higieny pracy oraz wdraża zasady gospodarowania odpadami	Przestrzega przepisów prawa i norm dotyczących ochrony środowiska oraz reguł segregacji i recyklingu odpadów Prowadzi rozmowę z klientem informując go o celach prowadzonego zabiegu, metodach, narzędziach i środkach promując zrównoważony rozwój i odpowiedzialne zachowania konsumenckie.	Wywiad swobodny
	Zapewnia odpowiedni komfort i atmosferę relaksu, co obejmuje zarówno techniki masażu, jak i umiejętność komunikowania się z klientem w trakcie zabiegu.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik samodzielnie praktykuje, ocenia i kontroluje efekty masażu KOBIDO	Przeprowadza pełny zabieg masażu KOBIDO, obejmujący wszystkie techniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Ocenia płynność wykonania masażu, skuteczność poszczególnych etapów oraz wskazuje ewentualne błędy i określa, jakie techniki można poprawić lub dostosować.	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Zakres szkolenia i kompetencje, które nabędzie uczestnik są zielone na podstawie bazy danych ESCO.

- Budowanie świadomości ekologicznej wśród klientów i promowanie działań proekologicznych.
- Optymalizacja zużycia energii elektrycznej, ogrzewania oraz wody podczas wykonywania zabiegów kosmetycznych.
- Zmniejszenie zużycia materiałów podczas wykonywania zabiegów kosmetycznych.
- Stosowanie zasad recyklingu i segregacji odpadów podczas wykonywania zabiegów.
- Przechowywanie i utylizacja materiałów skażonych wytwarzanych podczas zabiegu.

Dzień 1 – Teoria i wstęp do praktyki (8 godzin)

1. Wprowadzenie do masażu Kobido (1 godzina)

- Historia i filozofia masażu Kobido.
 - Zasady związane z równowagą energii w tradycyjnej medycynie japońskiej.
 - Korzyści, wskazania i przeciwwskazania do stosowania masażu Kobido: lifting, ujędrnianie, relaksacja, poprawa mikrokrążenia.
 - Produkty ekologiczne stosowane w branży
 - Utylizacja odpadów i produkty wielokrotnego użytku
 - Metody optymalizacji zużycia wody, ogrzewania oraz energii elektrycznej podczas wykonywania zabiegów

2. Anatomia twarzy i struktury skóry (1 godzina)

- Budowa twarzy: mięśnie, skóra, tkanki.
 - Punkty akupresurowe na twarzy.
 - Zrozumienie mechanizmów odpowiedzialnych za starzenie się skóry i działania przeciwstarzeniowe.

3. Wprowadzenie do technik masażu Kobido (3 godziny)

- Omówienie głównych technik masażu: **akupresura, vibracja, ruchy liftingujące i rozciągające, uderzenia i tapping**
 - Zasady przeprowadzania masażu (oddech, tempo, kierunki ruchu).
 - Wstęp do dobierania siły nacisku i technik w zależności od potrzeb klienta.
 - Zasady zrównoważonej pielęgnacji - masaż w połączeniu z organicznymi i pozyskiwanymi etycznie olejkami minimalizują ślad środowiskowy

4. Praktyka wstępna – Proste techniki (3 godziny)

- Ćwiczenie podstawowych ruchów masażu.
 - Praca w parach: masażysta – klient.
 - Ćwiczenia z naciskiem na precyzyjne wykonywanie technik w różnych strefach twarzy.
 - Omówienie holistycznych zasad podejścia do zdrowia - relaksacja, redukcja stresu i poprawa samopoczucia.

Dzień 2 – Zaawansowana praktyka i techniki zaawansowane (8 godzin)

1. Techniki masażu Kobido w praktyce (3 godziny)

- Dogłębne ćwiczenia z wykorzystaniem wszystkich głównych technik.
 - Zastosowanie akupresury na twarzy, masaż głębokości warstw mięśniowych.
 - Techniki liftingujące na czoło, policzki, kontur żuchwy, okolice oczu, podbródek.
 - Ćwiczenia manualne na rozciąganie mięśni i poprawę elastyczności skóry.

2. Integracja technik – sesja pełnego masażu Kobido (2 godziny)

- Ćwiczenie pełnej sekwencji masażu Kobido na modelu (pełny zabieg).
 - Korekta techniki, omówienie detali w wykonywaniu masażu, poprawa postawy i ruchu.

3. Indywidualizacja zabiegu Kobido (1,5 godziny)

- Jak dostosować masaż do potrzeb klienta, podstawowe zagadnienia z obsługi klienta.
 - Masaż przy różnych problemach skórnych (np. zmarszczki, opuchlizna, napięcia).
 - Przygotowanie skóry do zabiegu – oczyszczanie, nawilżanie, odpowiednie kosmetyki.

4. Zakończenie kursu i sesja Q&A (1,5 godziny)

- Omówienie najczęstszych problemów i pytań uczestników.
 - Rekomendacje dotyczące pielęgnacji skóry po zabiegu.
 - Certyfikaty ukończenia kursu.
 - Krótkie podsumowanie, jak prowadzić sesje masażu Kobido w profesjonalny sposób.

Przerwy nie zostają wliczone do czasu trwania szkolenia. Kurs trwa 17 godzin zegarowych w tym 3 godziny zajęć teoretycznych i 14 godzin zajęć praktycznych.

Walidacja zaplanowana jest w ostatnim dniu szkolenia (1,5 h) prowadzona w formie testu teoretycznego zamkniętego; testu teoretycznego otwartego; obserwacji w warunkach rzeczywistych; wywiadu swobodnego.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Wprowadzenie do masażu Kobido	Nizar Mliki	08-12-2025	09:00	10:00	01:00
2 z 19 Przerwa	Nizar Mliki	08-12-2025	10:00	10:15	00:15
3 z 19 Anatomia twarzy i struktury skóry	Nizar Mliki	08-12-2025	10:15	11:15	01:00
4 z 19 Wprowadzenie do technik masażu Kobido, omówienie zasad zrównoważonej pielęgnacji	Nizar Mliki	08-12-2025	11:15	12:45	01:30
5 z 19 Przerwa	Nizar Mliki	08-12-2025	12:45	13:00	00:15
6 z 19 Wprowadzenie do technik masażu Kobido	Nizar Mliki	08-12-2025	13:00	14:30	01:30
7 z 19 Ćwiczenie podstawowych ruchów masażu, omówienie holistycznych zasad podejścia do zdrowia - relaksacja, redukcja stresu i poprawa samopoczucia	Nizar Mliki	08-12-2025	14:30	16:00	01:30
8 z 19 Przerwa	Nizar Mliki	08-12-2025	16:00	16:15	00:15
9 z 19 Praca w parach-ćwiczenia z naciskiem na precyzyjne wykonywanie technik w różnych strefach twarzy	Nizar Mliki	08-12-2025	16:15	17:45	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 19 Dogłębne ćwiczenia z wykorzystaniem wszystkich głównych technik, zastosowanie akupresury na twarzy, masaż głębokości warstw mięśniowych	Nizar Mliki	09-12-2025	09:00	10:30	01:30
11 z 19 Przerwa	Nizar Mliki	09-12-2025	10:30	10:45	00:15
12 z 19 Techniki liftingujące na czoło, policzki, kontur żuchwy, okolice oczu, podbródek.	Nizar Mliki	09-12-2025	10:45	12:15	01:30
13 z 19 Ćwiczenie pełnej sekwencji masażu Kobido na modelu (pełny zabieg).	Nizar Mliki	09-12-2025	12:15	13:15	01:00
14 z 19 Przerwa	Nizar Mliki	09-12-2025	13:15	13:30	00:15
15 z 19 Korekta techniki, omówienie detali w wykonywaniu masażu, poprawa postawy i ruchu	Nizar Mliki	09-12-2025	13:30	14:30	01:00
16 z 19 Indywidualizacja zabiegu Kobido	Nizar Mliki	09-12-2025	14:30	15:30	01:00
17 z 19 Przerwa	Nizar Mliki	09-12-2025	15:30	15:45	00:15
18 z 19 Zakończenie kursu i sesja Q&A	Nizar Mliki	09-12-2025	16:45	17:45	01:00
19 z 19 egzamin	-	09-12-2025	17:45	18:15	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	188,24 PLN
Koszt osobogodziny netto	188,24 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Nizar Mliki

Profesjonalista w zakresie masaży i zabiegów orientalnych na ciało i twarz (Beauty). Studiował w Tunezji oraz pracował w jednym z największych ośrodków talasoterapii pod okiem francuskich wykładowców.

Ukończył wiele szkoleń i staży we Francji (Akademia Mikki School w Paryżu, Centrum szkolenia Temana w Nicei) i w Niemczech (MISP). Specjalizuje się w masażach orientalnych. Swoją pracę zawodową rozpoczął jako masażysta, następnie awansował do pozycji koordynatora masaży w centrum talasoterapii.

Po ukończeniu licznych kursów i latach doświadczeń w pracy został instruktorem masaży orientalnych. Stale podnosi swoje kompetencje poprzez regularny udział w licznych szkoleniach specjalistycznych dzięki czemu posiada aktualną wiedzę i umiejętności. Pan Nizar odbył szereg szkoleń specjalistycznych w okresie ostatnich 5 lat cały czas pracując w zawodzie masażysty. Posiada aktualną wiedzę z zakresu gospodarki odpadami które wchodzi w zakres zielonych kompetencji i wiedzę tą wykorzystuje w codziennej pracy.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W programie:

- 95% praktyki (dwa intensywne dni)
- rozbudowana akupresura twarzy
- dodatkowe techniki liftingujące
- bogaty skrypt dokładnie opisujący procedurę zabiegową

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje skrypt szkoleniowy, notatnik, długopis, materiały niezbędne do realizacji części praktycznej szkolenia.

Adres

ul. Warszawska 3

40-009 Katowice

woj. śląskie

Zajęcia odbywają się w pracowni masażu w kameralnych grupach, co umożliwia indywidualne podejście do uczestników i lepsze opanowanie technik masażu.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



SYLWIA WITALA-ROMANEK

E-mail szkolenia@proedukacja.edu.pl

Telefon (+48) 535 888 552