



ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

9 847 ocen

Kurs Flossing – FMT RockFloss

Numer usługi 2025/10/28/55596/3110217

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 11:00 h

📅 13.11.2026 do 13.11.2026

950,00 PLN brutto

950,00 PLN netto

86,36 PLN brutto/h

86,36 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- fizjoterapeutów,
- studentów fizjoterapii,
- lekarzy sportowych,
- masażyistów,
- trenerów sportu,
- usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Kierunek-Rozwój, Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

12-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

11

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy w zakresie manipulacji powięzi oraz polegającej na uciśnięciu wybranych struktur, celem zwiększenia zakresu ruchu, ale również przyspieszenia leczenia w różnego typu urazach.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik samodzielnie definiuje i rozróżnia zasady flossingu i techniki aplikacji	Uczestnik definiuje zasady ogólne flossingu i jego podstawowe techniki	Test teoretyczny
	Uczestnik rozróżnia techniki aplikacji (mięśniowa, powięziowa, stawowa)	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje zasady aplikacji	Test teoretyczny
Uczestnik samodzielnie pracuje w zakresie manipulacji powięzi oraz uciskania wybranych struktur celem zwiększenia zakresu ruchu oraz przyspieszenia leczenia w różnego typu urazach.	Uczestnik samodzielnie diagnozuje i aplikuje w dobranej technice taśmy anatomiczne	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik dzięki efektom przesącza komórkowego przyspiesza gojenie tkanki i leczy stany zapalne	Analiza dowodów i deklaracji

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

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy w zakresie manipulacji powięzi oraz polegającej na uciśnięciu wybranych struktur, celem zwiększenia zakresu ruchu, ale również przyspieszenia leczenia w różnego typu urazach.

Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.

Czas: 11 godzin dydaktycznych

PROGRAM KURSU :

1. Ogólne wiadomości o powięzi, objawy, przyczyny predysponujące do powstawania zaburzeń układu ruchu.
2. Taśmy anatomiczne (anatomy trains), testy funkcjonalne, testy długości taśm anatomicznych/łańcuchów mięśniowych.
3. Podstawy flossingu (zasady ogólne, podstawowe techniki).
4. Techniki aplikacji (mięśniowa, powięziowa, stawowa).
5. Aplikacje na staw skokowy (teoria i praktyka).
6. Aplikacje powięzi goleni, mięsień brzuchaty łydki, staw kolanowy (teoria i praktyka).
7. Aplikacje na udo, nadgarstek (teoria i praktyka)
8. Aplikacje na powięź przedramienia, staw łokciowy, staw ramienny (teoria i praktyka).

9. Walidacja - test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji

Walidacja umiejętności praktycznych odbywa się w trakcie procesu kształcenia. Walidator nie jest obecny podczas procesu kształcenia.

Test teoretyczny: Trener rozdaje testy w formie papierowej uczestnikom, którzy wypełniają go równocześnie. Po ich wypełnieniu, trener zbiera testy, a następnie w całości przekazuje drogą elektroniczną walidatorowi celem poddania ich walidacji. Trener nie ingeruje w jakikolwiek sposób w proces wypełniania testu oraz uzyskanie wyniku przez uczestnika, koncentruje się jedynie na rozdaniu i zebraniu testów. Test składa się z pytań zamkniętych. Próg zaliczenia - min. 70% poprawnych odpowiedzi.

Analiza dowodów i deklaracji: Trener pod koniec procesu kształcenia dokonuje utrwalenia wykonywanych czynności przez uczestników dla części praktycznej, zgodnie z kryteriami weryfikacji. Trener wydaje uczestnikom polecenia do wykonania zgodnie z oczekiwaniami walidatora, które zostały przekazane mu przed procesem kształcenia. Wykonywane czynności są nagrywane w formie krótkich filmików, a następnie przekazywane drogą elektroniczną walidatorowi celem poddania ich walidacji. Trener nie ingeruje w poprawność wykonywanych poleceń przez uczestników, co mogłoby wpływać na wynik, jaki uczestnik uzyska z walidacji (pozytywny lub negatywny). Próg zaliczenia - min. 70% poprawnie wykonanych czynności przez uczestnika, adekwatnie do przyjętych kryteriów weryfikacji.

Trener nie ingeruje w jakikolwiek sposób w realizację walidacji w części praktycznej, czy teoretycznej. Zachowana została rozdzielność funkcji. Po przeprowadzeniu walidacji, walidator przekazuje Organizatorowi oraz trenerowi wyniki z walidacji każdego z uczestników.

Poprzez odpowiednie owinięcie flossem struktury poddanej zabiegowi, wprowadzony aktywny ruch oraz szybkie odwinięcie możemy uzyskać wiele efektów terapeutycznych. A to wszystko w czasie ok. 2 minut.

Szkolenie jest połączeniem aktualnej wiedzy zdobytej na europejskich kursach fizjoterapeutycznych oraz wieloletniego doświadczenia klinicznego w pracy z pacjentami (również w sporcie zawodowym).

Dzięki terapii Flossing'u przyspieszysz leczenie m.in.: skręcenia stawu skokowego (nawet w stanie ostrym), urazów przeciężeniowych (MTSS, ITBS, „kolano skoczka/biegacza”, urazy łąkotek/więzadeł, chondromalacje), łokcia tenisisty/golfisty, dysfunkcji stawu barkowego i wiele innych.

Flossing to również:

- terapie ślizgowe np. przy zrostach czy bliznach
- narzędzie, dzięki którym usprawnisz terapię manualną
- dzięki efektom przesącza komórkowego przyspieszysz gojenie tkanki oraz leczenie stanów zapalnych
- poprawa czucia głębokiego
- stabilizacja
- świadomość postawy (statyczna oraz dynamiczna)

Kurs trwa 11 godz. dydaktycznych, co stanowi 8 godz. i 15 min. zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 45 min. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy realizowane w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dyd. (szkoleniowa) = 45 min

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu.

Liczba godzin kursu obejmuje: zajęcia teoretyczne - 3 godz. dydakt. zajęcia praktyczne - 8 godz. dydakt.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 5

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 1-4, teoria 90 min	mgr Grzegorz Skorus D.O.	13-11-2026	09:00	13:00	04:00
2 z 5 Przerwa	mgr Grzegorz Skorus D.O.	13-11-2026	13:00	13:45	00:45
3 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 4-8, teoria 45 min	mgr Grzegorz Skorus D.O.	13-11-2026	13:45	17:00	03:15
4 z 5 9. Walidacja- przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji	mgr Grzegorz Skorus D.O.	13-11-2026	17:00	17:15	00:15
5 z 5 9. Walidacja - weryfikacja testów teoretycznych oraz analiza dowodów i deklaracji	-	13-11-2026	17:15	18:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	950,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	86,36 PLN
Koszt osobogodziny netto	86,36 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

mgr Grzegorz Skorus D.O.

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie na kierunku Fizjoterapii. W swojej codziennej pracy wykorzystuje nowoczesne metody fizjoterapii. Dyrektor medyczny RockTape Polska. Prelegent i uczestnik licznych ogólnopolskich zjazdów i konferencji. Od przeszło 5 lat prowadzi edukację w Polsce dla Lekarzy oraz Fizjoterapeutów z nowoczesnych technik leczenia oraz prewencji urazów. Certyfikowany terapeuta metod neurologicznych, która pozwala w sposób kompleksowy i indywidualny zaplanować oraz przeprowadzić każdy rodzaj terapii ortopedycznej i neurologicznej. Jako terapeuta technik funkcjonalnych skutecznie eliminuje zespoły bólowe kręgosłupa, diagnozuje dysfunkcje motoryczne oraz prowadzi treningi motoryczne sportowców. Od dłuższego czasu zajmuje się skutecznym leczeniem zatok, migren, niesklasyfikowanych dolegliwości bólowych głowy, bólów pochodzenia somatycznego oraz terapią przeciwobrzękową. Prowadzi kursy: • Flossing – FMT Rockfloss • Kompleksowa Terapia Przeciwoobrzękowa (KTP). Trener zrealizował co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej 5 lat, liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

Warunki uczestnictwa

1. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.
2. Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR wymagane jest zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy> pod opisem wybranego szkolenia, w celu potwierdzenia dostępności miejsca.
3. Uczestniczki będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny skonsultować z Organizatorem swój stan, celem ustalenia czy mogą wziąć udział w usłudze.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOVA.
5. Zapis w BUR na usługę powinien nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed rozpoczęciem kursu.

6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości i wyrażają zgodę na utrwalanie ich wizerunku podczas prowadzonej walidacji w celu dokonania analizy dowodów i deklaracji przez walidatora. W innych celach niż wskazany wymagana jest odrębna zgoda uczestnika.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

Organizator zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik ze szczególnymi potrzebami powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed rozpoczęciem kursu zgłosić Organizatorowi dodatkowe wymagania/swoje potrzeby umożliwiające mu udział w usłudze.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem, WUP w Szczecinie w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

Adres

ul. Chodakowska 19/31
03-815 Warszawa
woj. mazowieckie

Uniwersytet SWPS. Sala nr S115, I piętro, skrzydło S.

Walidacja: ul. Grudziądzka 3, 85-130 Bydgoszcz

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Sala będzie spełniała bezpieczne i higieniczne warunki pracy

Kontakt



Joanna Dobska

E-mail szkolenia@odnova.org.pl

Telefon (+48) 694 225 457