



## Masaż Stóp w stylu Wellness

Numer usługi 2025/11/12/7392/3142858

2 000,00 PLN brutto

2 000,00 PLN netto

125,00 PLN brutto/h

125,00 PLN netto/h

Zakład

Doskonalenia

Zawodowego

★★★★★ 4,7 / 5

4 529 ocen

📍 Konin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 20.01.2026 do 30.04.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

### Styl życia / Uroda

### Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa szkolenia "Masaż Stóp w stylu Wellness" obejmuje osoby zainteresowane zdrowym stylem życia, urodą i relaksem. W szczególności są to:

- osoby szukające sposobu na poprawę komfortu życia
- osoby zainteresowane relaksem, naturalnymi metodami dbania o ciało,
- kosmetyczki, masażyści, fizjoterapeuci, podolodzy, pracownicy spa i salonów urody
- chcą poszerzyć ofertę o zabiegi relaksacyjne i pielęgnacyjne stóp,
- interesują się trendami wellness i naturalnej pielęgnacji

### Minimalna liczba uczestników

4

### Maksymalna liczba uczestników

12

### Data zakończenia rekrutacji

19-01-2026

### 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 nauczenie uczestników, jak wykonywać masaż stóp w stylu wellness – łączący relaks, pielęgnację i troskę o dobre samopoczucie. Kurs pozwala zdobyć praktyczne umiejętności i wiedzę potrzebną do wprowadzenia rytuału wellness do codziennej pracy lub życia.

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

| Efekty uczenia się                                                      | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                | Metoda walidacji                     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Znajomość podstaw teoretycznych refleksologii i anatomii stóp           | Uczestnik potrafi wymienić główne obszary refleksologiczne na stopie i ich funkcje.                                                                 | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                         | Odpowiada poprawnie na pytania dotyczące podstaw anatomii stóp, układu nerwowego i narządów wewnętrznych powiązanych z refleksologicznymi punktami. | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Umiejętność identyfikacji i lokalizacji punktów refleksyjnych na stopie | Uczestnik wskazuje i lokalizuje na modelu lub własnej stopie co najmniej 80% wskazanych punktów refleksyjnych                                       | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                         | Potrafi poprawnie opisać lokalizację najważniejszych punktów refleksyjnych związanych z układem trawiennym, oddechowym i układem nerwowym.          | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Praktyczne opanowanie technik masażu refleksyjnego stóp                 | Uczestnik wykonuje poprawnie co najmniej 3 podstawowe techniki masażu refleksyjnego (np. uciskanie, głaskanie, oklepywanie) na wybranych obszarach. | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                         | Podczas ćwiczeń wykazuje umiejętność dostosowania siły i tempa masażu do wskazówek instruktora.                                                     | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Rozpoznawanie wskazań i przeciwwskazań do terapii refleksologicznej     | Uczestnik potrafi wymienić co najmniej 5 wskazań do stosowania refleksologii oraz 3 przeciwwskazania.                                               | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                         | Potrafi omówić sytuacje, w których masaż stóp jest niewskazany lub wymaga konsultacji z lekarzem.                                                   | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |

| Efekty uczenia się                                                                | Kryteria weryfikacji                                                                                                                  | Metoda walidacji                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Umiejętność przeprowadzenia podstawowej sesji refleksologicznej z pacjentem       | Uczestnik samodzielnie przeprowadza pełną, 15-20 minutową sesję masażu stóp na modelu lub współuczestniku, stosując poznane techniki. | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                                   | Potrafi wyjaśnić pacjentowi cel i przebieg sesji, odpowiadając na pytania.                                                            | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Umiejętność dokumentacji i prowadzenia prostych notatek terapeutycznych           | Uczestnik sporządza poprawne notatki z przeprowadzonej sesji, zawierające opis technik, reakcje pacjenta i ewentualne zalecenia.      | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                                   | Potrafi wypełnić podstawowy formularz dokumentacji terapii refleksologicznej.                                                         | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Rozwijanie własnych kompetencji terapeutycznych i etycznych w refleksologii       | Uczestnik potwierdza znajomość zasad etyki pracy z pacjentem i przestrzega ich podczas symulacji lub ćwiczeń.                         | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                                   | Potrafi omówić własne ograniczenia i konieczność konsultacji z innymi specjalistami w razie wątpliwości.                              | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Opanowanie podstawowych zasad higieny i bezpieczeństwa podczas wykonywania masażu | Uczestnik zna i prawidłowo stosuje zasady higieny i bezpieczeństwa pracy                                                              | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |

## 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

## Teoria (8h)

- Ogólne zasady BHP
- Historia i znaczenie refleksologii
- Anatomia stopy: mięśnie, kości, układ nerwowy
- Punkty refleksologiczne i ich wpływ na narządy
- Przeciwwskazania i zasady bezpieczeństwa
- Korzyści zdrowotne (układ pokarmowy, nerwowy, hormonalny)
- Techniki pracy: ucisk, głaskanie, rozcieranie
- Praca z klientem, przygotowanie stanowiska

## Praktyka (7h)

- Lokalizacja punktów refleksyjnych
- Ćwiczenia technik masażu stóp na modelce
- Praca dwójkami z rotacją: każdy ćwiczy i obserwuje
- Analiza postępów, korekta ręki
- Sesja masażu 30-minutowa (ćwiczenie całości)
- Feedback i zalecenia do pracy własne

## Walidacja (1h)

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

| Przedmiot / temat zajęć            | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 1</div> Ogólne zasady BHP | Ewelina Matuszewska | 20-01-2026            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 000,00 PLN |

|                                          |              |
|------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 2 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                | 125,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                 | 125,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Ewelina Matuszewska

Wykwalifikowany opiekun medyczny z solidnym wykształceniem oraz szerokim spektrum dodatkowych kwalifikacji i uprawnień technicznych. Posiada ukończone liczne kursy specjalistyczne, które zwiększają jego kompetencje w zakresie opieki zdrowotnej oraz działań ratowniczych. Jest wpisana do systemu pierwszego ratownika Ochotniczej Straży Pożarnej (OSP), co świadczy o jego zaangażowaniu w działania ratownicze i gotowości do niesienia pomocy w sytuacjach kryzysowych. Dodatkowo, ukończył kurs podstawowy Ochotniczej Straży Pożarnej, co podkreśla jego wiedzę i umiejętności w zakresie podstawowych działań gaśniczych i ratowniczych. Posiada także wszystkie pokrewne uprawnienia, które obejmują szeroki zakres kompetencji w dziedzinie ratownictwa, bezpieczeństwa i opieki medycznej, czyniąc go osobą wszechstronnie przygotowaną do pracy w sytuacjach awaryjnych i kryzysowych. Jako wieloletni pracownik ZDZ CK Konin, z doświadczeniem w organizacji i prowadzeniu szkoleń, może podzielić się swoimi spostrzeżeniami na temat tego środowiska. Praca umożliwiła jej nie tylko rozwijanie kompetencji dydaktycznych, ale także pogłębianie wiedzy z zakresu opieki medycznej i masażu. Z bogatym doświadczeniem w zakresie organizacji i prowadzenia szkoleń, może podzielić się swoimi obserwacjami i refleksjami na temat tego, jak wygląda proces przygotowania i realizacji szkoleń z BHP, zwłaszcza w kontekście szkolenia masażu, w którym wprowadza elementy bezpieczeństwa i higieny pracy.



2 z 2

### Joanna Wągiel

Dyplomowana kosmetyczka oraz certyfikowana trenerka wizażu z wieloletnim stażem pracy. Posiada doświadczenie w przeprowadzaniu indywidualnych i grupowych szkoleń z zakresu kosmetyki, wizażu, masażu twarzy Kobido, stylizacji paznokci, przedłużania rzęs, sterylizacji narzędzi i urządzeń kosmetycznych i wielu innych zagadnień związanych z branżą beauty. Wieloletni wykładowca w Policealnej Szkole Kosmetycznej, ciągle podnoszący swoje kwalifikacje na kursach, pokazach, sympozjach po to, aby zawsze być na bieżąco z najnowszymi trendami w kosmetyce.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy mają dostęp do kosmetyków niezbędnych podczas realizacji szkolenia.

Każdy uczestnik ma przydzielone samodzielne stanowisko kosmetyczne.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych. Na zajęciach przewidziane są przerwy dostosowane do potrzeb danego kursanta i nie wliczają się w czas trwania kursu.

Podstawa prawna zwolnienia z VAT: Art. 43 ust. 1 pkt. 26 litera a, pkt 29 ustawy od towarów i usług.

## Informacje dodatkowe

Szkolenie prowadzone jest w jednej grupie szkoleniowej w części teoretycznej.

Zajęcia praktyczne prowadzone będą w grupie liczącej maksymalnie 4 osoby w związku z czym ilość grup zajęć praktycznych zależy od ilości osób uczestniczących w szkoleniu. Zajęcia praktyczne będą ustalane po rozpoczęciu szkolenia.

## Adres

ul. Zofii Urbanowskiej 9

62-500 Konin

woj. wielkopolskie

Budynek Zakładu Doskonalenia Zawodowego

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

## Kontakt



**Ewelina Matuszewska**

**E-mail** ewelina.matuszewska@zdz.konin.pl

**Telefon** (+48) 571 229 302