



Malowana Studio
Sylwia Obrzut

★★★★★ 5,0 / 5

14 ocen

Holistyczny Rytuał Kobido – Naturalne Techniki + Cyfrowa Dokumentacja

Numer usługi 2025/12/05/194463/3195299

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 31.01.2026 do 01.02.2026

4 998,00 PLN brutto

4 998,00 PLN netto

357,00 PLN brutto/h

357,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Uroda
Grupa docelowa usługi	Celem szkolenia jest rozwinięcie wiedzy i umiejętności w zakresie manualnych technik liftingujących twarz inspirowanych rytuałem japońskim Kobido. Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego i bezpiecznego wykonywania pełnego rytuału Kobido, z uwzględnieniem drenażu limfatycznego, akupresury i elementów relaksacyjnych. Program ma charakter specjalistyczny – obejmuje intensywne ćwiczenia praktyczne, precyzyjną diagnostykę twarzy i techniki pracy z napięciem mięśniowym.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	30-01-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	14
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

Kurs Kobido przygotowuje uczestników do samodzielnego wykonywania masażu, uwzględniając potrzeby różnych typów skóry i oczekiwania klientów. Uczestnicy uczą się świadomej, ekologicznej pracy z ciałem, zasad ergonomii oraz metod

ograniczania zużycia produktów i generowania odpadów zgodnie z założeniami zielonych kompetencji. W ramach modułu cyfryzacji kursanci zdobywają umiejętność tworzenia dokumentacji fotograficznej, prowadzenia e-karty klienta, analizy efektów w narzędziach cyfrowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje budowę mięśni twarzy, szyi i dekoltu oraz wyjaśnia ich rolę w mimice, napięciach i naturalnym liftingu. Rozróżnia wskazania i przeciwwskazania do wykonania rytuału Kobido, uwzględniając zasady bezpiecznej i ekologicznej pracy manualnej. Analizuje wpływ masażu Kobido na układ limfatyczny, krążenia i układ nerwowy, rozumiejąc jego działanie regulacyjne, relaksacyjne i terapeutyczne. Wykorzystuje narzędzia cyfrowe do oceny napięć, asymetrii oraz do porównywania efektów przed i po zabiegu.	Wymienia główne mięśnie twarzy oraz prawidłowo określa ich funkcję w mimice, napięciach i naturalnym liftingu, wykorzystując cyfrowe materiały dydaktyczne (schematy, aplikacje anatomiczne). • Poprawnie klasyfikuje wskazania i przeciwwskazania do wykonania rytuału Kobido, z uwzględnieniem zasad bezpiecznej, ekologicznej pracy (oszczędne użycie materiałów, brak zbędnych odpadów, dobór naturalnych produktów). • Opisuje fizjologiczne i relaksacyjne efekty masażu Kobido na układ limfatyczny, krążenia i układ nerwowy oraz potrafi odnotować je w e-karcie klienta, dodając cyfrową dokumentację i analizując postępy zabiegowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Organizuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami higieny, ergonomii i ekologicznej pracy (minimalizacja odpadów, prawidłowa segregacja, świadome gospodarowanie produktami). Wykonuje techniki masażu Kobido zgodnie z prawidłową sekwencją: rozgrzewanie tkanek, techniki liftingujące, drenaż limfatyczny oraz rytuał końcowy. Dopasowuje intensywność, kierunek i tempo masażu do indywidualnych potrzeb klienta, korzystając z cyfrowych narzędzi do dokumentacji, analizy napięć i monitorowania efektów.	Przygotowuje stanowisko według zasad higieny, ergonomii i ekologicznej pracy: ogranicza zbędne zużycie kosmetyków, stosuje wielorazowe akcesoria, prawidłowo dezynfekuje narzędzia i segreguje odpady. • Wykonuje pełną sekwencję masażu Kobido w prawidłowej kolejności: rozluźnienie tkanek, techniki liftingujące, elementy drenażowe, techniki kończące – zachowując płynność ruchów i bezpieczeństwo pracy. • Dopasowuje tempo, siłę nacisku i kierunek technik do indywidualnych potrzeb klienta, na podstawie analizy palpacyjnej oraz danych wprowadzonych do e-karty klienta. • Dokumentuje przebieg zabiegu w formie zdjęć lub notatek cyfrowych, zapisuje obserwacje dotyczące napięć i efektów po masażu w e-karcie oraz porównuje je przy kolejnych wizytach.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny, empatyczny i zgodny z zasadami etyki, dbając o komfort oraz świadomą, ekologiczną edukację pielęgnacyjną. Ocenia efekty masażu Kobido – zarówno wizualne, jak i odcuciowe – oraz udziela zaleceń pozabiegowych dopasowanych do indywidualnych potrzeb. Dokumentuje przebieg sesji w formie cyfrowej (zdjęcia, e-karta klienta), analizuje efekty w narzędziach cyfrowych i rekomenduje odpowiedni cykl pielęgnacyjny oraz harmonogram kolejnych wizyt.	Komunikuje się z klientem profesjonalnie i etycznie: wyjaśnia przebieg masażu, omawia korzyści i możliwe odczucia, zachowuje empatię oraz zapewnia atmosferę bezpieczeństwa i zaufania. • Przedstawia zalecenia pozabiegowe, opierając się na zasadach ekologicznej pielęgnacji: rekomenduje świadome, naturalne produkty, ograniczanie niepotrzebnych kosmetyków oraz wspiera rozwijanie proekologicznych nawyków. • Ocena efektów jest kompletna: rozpoznaje zmiany wizualne (napięcia, owal, wygładzenie) i odcuciowe (rozluźnienie, poprawa mikrokrążenia), zapisuje je w e-karcie klienta. • Wykonuje dokumentację cyfrową (zdjęcia przed i po, notatki w formie elektronicznej), porównuje efekty z użyciem aplikacji do analizy zdjęć i dodaje rekomendacje dotyczące cyklu pielęgnacyjnego oraz planu kolejnych zabiegów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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	Fundacja My Personality Skills
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak

Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR Tak

Program

Dzień 1 (8:00–15:00)

Temat dnia: *Podstawy Kobido + praca EKO + moduł cyfryzacji*

8:00–10:00 – Teoria (2 h)

Moduł EKO + Podstawy Masażu Kobido

- Powitanie, zasady BHP i higieny pracy, ergonomia i standardy ekologiczne (minimalizacja odpadów, świadome użycie produktów).
- Budowa mięśni twarzy, szyi i dekoltu; ich funkcje w mimice, napięciach i liftingu.
- Wskazania i przeciwwskazania do rytuału Kobido z uwzględnieniem zasad bezpiecznej i ekologicznej pracy.
- Wpływ masażu Kobido na układ limfatyczny, krążenia i nerwowy – omówienie fizjologicznych i relaksacyjnych efektów.
- EKO pielęgnacja w gabinecie – naturalne kosmetyki, ograniczanie zużycia materiałów, zasady GOZ.

10:00–11:00 – Moduł CYFRYZACJI (1 h)

Cyfrowa obsługa klienta i dokumentacja

- E-karta klienta: tworzenie wpisów, parametry zabiegowe, ocena napięć i odczuć.
- Dokumentacja fotograficzna „przed i po” – zasady jakości obrazu, ujęcia, archiwizacja.
- Aplikacje cyfrowe wspierające diagnozę skóry i analizę asymetrii twarzy.
- Narzędzia do porównywania efektów z sesji na sesję.

11:00–12:00 – Pokaz instruktorski (1 h)

Holistyczny rytuał Kobido – sekwencja masażu z elementami EKO i cyfrowej pracy

- Organizacja ekologicznego, ergonomicznego stanowiska pokazowego.
- Sekwencja technik: rozgrzewanie, lifting, drenaż limfatyczny, wyciszenie końcowe.
- Omówienie ruchów, tempa, kierunków, nacisku.
- Instruktorka pokazuje jednocześnie, jak tworzyć cyfrową dokumentację zabiegu.

12:00–12:30 – PRZERWA OBIADOWA

12:30–15:00 – PRAKTYKA (2,5 h)

Ćwiczenia praktyczne na modelkach / ćwiczeniach wzajemnych

- Przygotowanie stanowiska zgodnie z zasadami EKO i ergonomii.
- Nauka sekwencji Kobido wg etapów:
 - • rozgrzewanie tkanek
 - • techniki liftingujące
 - • drenaż limfatyczny
 - • rytuał końcowy
- Dopasowanie nacisku, tempa i kierunku do indywidualnych potrzeb.
- Wykonywanie dokumentacji fotograficznej przed i po masażu.
- Wprowadzenie notatek do e-karty klienta.
- Instruktorska korekta ułożenia dłoni, płynności ruchów, tempa.

Dzień 2 (8:00–15:00)

Temat dnia: *Zaawansowane techniki Kobido + praca EKO + obserwacja praktyczna (walidacja)*

8:00–10:00 – Teoria (2 h)

Zaawansowane techniki + EKO protokoły + cyfrowe analizowanie postępów

- Przypomnienie anatomii w pracy holistycznej – pogłębienie wiedzy mięśniowej.
- Zaawansowane elementy Kobido: techniki liftingu głębokiego, praca na punktach, tempo i rytm.
- EKO protokoły zabiegowe: ograniczenie produktów, praca manualna bez zbędnych preparatów.
- Planowanie cyklu zabiegowego z wykorzystaniem e-kart oraz porównywania zdjęć.
- Postępowanie z klientem wrażliwym, wymagającym, obciążonym – etyka i empatia.

10:00–12:00 – Pokaz + praktyka wprowadzająca (2 h)

- Demonstracja zaawansowanej sekwencji Kobido.
- Analiza napięć i asymetrii twarzy.
- Przecwiczenie trudniejszych elementów: lifting głęboki, szybkie ruchy perkusyjne, techniki drenujące.
- Praca w duchu EKO – minimalizacja produktów, odpowiednie przygotowanie dłoni.
- Tworzenie cyfrowej dokumentacji postępów.

12:00–12:30 – PRZERWA OBIADOWA

12:30–14:30 – PRAKTYKA (2 h)

Samodzielne wykonanie pełnego rytuału Kobido

- Wykonanie całej sekwencji masażu zgodnie z kolejnością.
- Dopasowanie technik do indywidualnych potrzeb klienta.
- Praktyczne wykorzystanie narzędzi cyfrowych:
 - • zdjęcia przed/po
 - • zapis obserwacji w e-karcie
 - • porównanie efektów z poprzednim dniem
- Instruktor obserwuje sposób pracy, płynność ruchów, ergonomię.

14:30–15:00 – WALIDACJA (0,5 h)

Obserwacja w warunkach zbliżonych do rzeczywistości

- Kontrola poprawności wykonania technik.
- Ocena higieny i ekologicznej organizacji stanowiska.
- Sprawdzenie, czy uczestnik potrafi komunikować się profesjonalnie i empatycznie.
- Sprawdzenie prowadzenia e-karty i dokumentacji cyfrowej.
- Krótka rozmowa teoretyczna na temat wskazań, przeciwwskazań, anatomii i EKO pracy.

Przerwy wliczone w czas usługi

Godziny usługi są godzinami zegarowymi

Szkolenie również dla osób początkujących i bez doświadczenia

Szkolenie odbywa się cyklicznie z podziałem na GRUPY

Grupa 2 - styczeń 26

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 TEORIA : Moduł EKO + Podstawy Masażu Kobido	Justyna Polak	31-01-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 10 Teoria Cyfrowa obsługa klienta i dokumentacja	Justyna Polak	31-01-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 10 PRAKTYKA :Holistyczny rytuał Kobido – sekwencja masażu z elementami EKO i cyfrowej pracy	Justyna Polak	31-01-2026	11:00	12:00	01:00
4 z 10 Przerwa Obiadowa	Justyna Polak	31-01-2026	12:00	12:30	00:30
5 z 10 PRAKTYKA :Ćwiczenia praktyczne na modelkach	Justyna Polak	31-01-2026	12:30	15:00	02:30
6 z 10 Zaawansowane techniki + EKO protokoły + cyfrowe analizowanie postępów	Justyna Polak	01-02-2026	08:00	10:00	02:00
7 z 10 PRAKTYKA :Pokaz + praktyka wprowadzająca	Justyna Polak	01-02-2026	10:00	12:00	02:00
8 z 10 Przerwa obiadowa	Justyna Polak	01-02-2026	12:00	12:30	00:30
9 z 10 PRAKTYKA :Samodzielne wykonanie pełnego rytuału Kobido	Justyna Polak	01-02-2026	12:30	14:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 10 walidacja	-	01-02-2026	14:30	15:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 998,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 998,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	357,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	357,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	200,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	200,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Justyna Polak

Justyna Polak

Justyna Polak – masażystka i szkoleniowiec z ponad 10-letnim doświadczeniem, specjalizująca się w holistycznej pielęgnacji twarzy, fizjoterapii estetycznej oraz masażach kobido i tkanek głębokich.

Jako ekspertka i trenerka w branży beauty i wellness, od lat z pasją dzieli się swoją wiedzą, prowadząc szkolenia, w których przeszkoliła już setki kursantów. Od 2020 do 2025 roku aktywnie rozwijała swoje kompetencje, biorąc udział w specjalistycznych kursach, m.in. z zakresu Facelift Marie Margo, Facemodelingu, Kobido, terapii bruksizmu oraz fizjoterapii wdowego garbu.

Ma za sobą ponad 140 godzin dydaktycznych jako szkoleniowiec – z sukcesem prowadzi warsztaty i kursy, traktując każdego uczestnika indywidualnie i z pełnym zaangażowaniem. Jej podejście do

nauczania cechuje rzetelność, przejrzystość oraz ogromna empatia.

Jest autorką i twórczynią unikalnych szkoleń, takich jak:

Rytuał Kobido

Lifting i laminacja rzęs

Rytuał Head Spa – pierwszego w Polsce szkolenia, które łączy dwa niezależne zabiegi: masaż Kobido i Head Spa w jednym kompleksowym programie.

W swojej pracy łączy wiedzę, doświadczenie i uważność na potrzeby drugiego człowieka.

Nagrody i wyróżnienia:



I miejsce – Lash Wrap Global Lash Lift Artist Award 2020



III miejsce – Lights, Camera, Lift! Global Artist Award 2021

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

CO OTRZYMASZ W TRAKCIE SZKOLENIA?

1. Wiedzę i praktyczne umiejętności pozwalające na wykonywanie różnych technik masażu .
2. Możliwość natychmiastowego ćwiczenia nabytych umiejętności.
3. Indywidualne wsparcie i nadzór instruktora podczas zajęć.
4. Skrypty szkoleniowe w formie obszernego materiału dydaktycznego.

CO OTRZYMASZ PO SZKOLENIU?

1. Certyfikat potwierdzający ukończenie szkolenia oraz nabycie kwalifikacji.
2. Dostęp do dodatkowych materiałów edukacyjnych i porad.
3. 3-miesięczną opiekę poszkoleniową.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest dla przedsiębiorców, właścicieli oraz pracowników, którzy pracują w sektorze beauty. Szkolenie Może odbyć każdy - również osoby bez doświadczenia .

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie/nagrywanie swojego wizerunku na potrzeby monitoringu, kontroli oraz w celu utrwalenia efektów uczenia się.

Cena usługi rozwojowej nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności koszty środków trwałych przekazywanych przedsiębiorcom lub ich pracownikom, koszty dojazdu i zakwaterowania.

Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych, w tym m.in. w zakresie powierzania usług.

Informacje dodatkowe

- Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych, w tym m.in. w zakresie powierzania usług.
- Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy realizacja usługi uprawnia przedsiębiorstwo lub osobę do uzyskania dofinansowania co najmniej w 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%

Przyczyna zwolnienia: §3 ust.1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2015 r., poz. 736).

Adres

ul. 11 Listopada 46
43-300 Bielsko-Biała
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Sylwia Obrzut

E-mail sylwia3d@gmail.com

Telefon (+48) 780 019 778