

DILIGENT

Diligent Szymon
Mrózek

★★★★★ 5,0 / 5

36 ocen

Masaż modelująco-antycellulitowy i drenaż ciała z elementami zielonych kompetencji w praktyce gabinetu terapii manualnych

Numer usługi 2025/12/15/175328/3213981

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 20.02.2026 do 21.02.2026

4 900,00 PLN brutto

4 900,00 PLN netto

306,25 PLN brutto/h

306,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla osób fizycznych. Początkujących, jak i aktywnie działających, kosmetologów, kosmetyczek, fizjoterapeutów, masażyстів, pracowników SPA oraz wszystkich zainteresowanych tematyką masażu. Poziom podstawowy, nie wymagane są dokumenty potwierdzające kompetencje. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE;

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

19-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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

przygotowanie uczestników do samodzielnego, profesjonalnego wykonywania zabiegów modelująco-antycellulitowych oraz drenażu ciała w nurcie terapii manualnych, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, etyki, ergonomii pracy oraz zielonych kompetencji – takich jak minimalizacja zużycia zasobów, selekcja naturalnych produktów, odpowiedzialne gospodarowanie odpadami i promowanie zdrowego stylu życia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Moduł 1. Wyjaśnia mechanizmy działania masażu na układ krążenia, limfatyczny i metabolizm. Przedstawia zasady odpowiedzialnego wyboru materiałów i działań przyjaznych środowisku.	Opisane fizjologiczne procesy towarzyszące masażowi oraz wskazane rozwiązania zgodne z ideą zielonych kompetencji.	Test teoretyczny
Moduł 2. stosuje zasady ergonomii oraz ochrony zdrowia w organizacji stanowiska pracy. prezentuje sposoby redukcji odpadów i zużycia zasobów.	Stanowisko przygotowane zgodnie z zasadami BHP i ekologicznym podejściem.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 3. wykonuje techniki zabiegowe ukierunkowane na rozbijanie tkanki tłuszczowej i ujędrnienie skóry. dobiera kosmetyki oparte na naturalnych i biodegradowalnych składnikach.	Techniki przeprowadzone zgodnie z celem terapeutycznym i z poszanowaniem środowiska.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 4. przeprowadza drenaż manualny zgodny z fizjologią układu limfatycznego. Zwraca uwagę na wpływ czynników środowiskowych na proces detoksykacji organizmu.	Ruchy wykonane prawidłowo, z uwzględnieniem kierunku przepływu limfy i wpływu środowiska.	Test teoretyczny
Moduł 5. konstruuje indywidualny plan zabiegu oparty na analizie potrzeb klienta i właściwościach składników aktywnych. Uwzględnia aspekty etyczne i środowiskowe podczas komponowania terapii.	Opracowany protokół zawiera cel, składniki oraz uzasadnienie doboru z punktu widzenia skuteczności i ekologii.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 6. stosuje zasady komunikacji opartej na szacunku, granicach i bezpieczeństwie. Uwzględnia odpowiedzialność zawodową w kontekście środowiskowym i społecznym.	Zachowania i wypowiedzi zgodne z etyką terapeuty oraz postawą zrównoważonego rozwoju.	Test teoretyczny
Moduł 7. Przeprowadza pełen zabieg.	wykonanie zabiegu na modelce	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 8. Egzamin	Rozwiązanie testu	Test teoretyczny

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
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Nie

Program

Masażysta z elementami zrównoważonego rozwoju”

◆ Moduł 1 – TEORIA (1h)

Wprowadzenie do masażu modelującego-antycellulitowego i drenażu limfatycznego

- Działanie fizjologiczne masażu modelującego i antycellulitowego
- Mechanizmy spalania tkanki tłuszczowej, poprawa metabolizmu, detoksykacja
- Rola układu limfatycznego i krążenia żylnego
- Wskazania i przeciwwskazania
- **Zielone kompetencje:** rozumienie wpływu zdrowych praktyk na środowisko, promowanie stylu życia wspierającego dobrostan i ekologię

◆ Moduł 2 – TEORIA (1h)

Bezpieczeństwo, ergonomia pracy i ekologiczne prowadzenie gabinetu

- Higiena i zasady przygotowania do zabiegu
- Ergonomia i ochrona własna terapeuty
- Świadome gospodarowanie energią, wodą i materiałami eksploatacyjnymi
- **Zielone kompetencje:** tworzenie stanowiska pracy w duchu „zero waste”, ograniczanie plastiku, odpowiedzialna selekcja produktów

◆ Moduł 3 – PRAKTYKA (2h)

Techniki masażu modelującego – praca z tkanką głęboką

- Ugniatanie, rozcieranie, uciski, przepychanie – intensywna praca manualna
- Praca na brzuchu, biodrach, udach, ramionach
- **Zielone kompetencje:** stosowanie zabiegów niewymagających sprzętu zasilanego prądem, praca z ciałem jako alternatywa dla zabiegów inwazyjnych

◆ Moduł 4 – PRAKTYKA (1,5h)

Manualny drenaż limfatyczny całego ciała

- Techniki drenujące, kierunki pracy zgodne z przebiegiem naczyń limfatycznych
- Detoksykacja i działanie przeciwobrzękowe
- **Zielone kompetencje:** wspieranie naturalnych funkcji organizmu, unikanie produktów farmakologicznych

◆ Moduł 5 – TEORIA + PRAKTYKA (1,5h)

Tworzenie indywidualnych procedur zabiegowych i konsultacja z klientem

- Dobór technik w zależności od typu sylwetki i celów
- Ocena obszarów problematycznych
- Praktyka rozmowy z klientem i budowanie świadomości prozdrowotnej
- **Zielone kompetencje:** edukacja klientów w zakresie świadomego stylu życia, profilaktyki i dbałości o środowisko

◆ Moduł 6 – PRAKTYKA (2h)

Pełna sesja zabiegowa – symulacja zabiegu w warunkach gabinetowych

- Kompleksowy zabieg łączący techniki modelujące i drenujące
- Praca w parach – każdy wykonuje pełen masaż pod nadzorem
- **Zielone kompetencje:** planowanie zabiegów z minimalnym zużyciem materiałów, praca manualna bez urządzeń

◆ Moduł 7 – TEORIA (0,5h)

Prowadzenie gabinetu terapii manualnych – podejście holistyczne i proekologiczne

- Etyka pracy terapeuty, relacja z klientem
- Wybór kosmetyków naturalnych, certyfikowanych, cruelty-free
- Organizacja gabinetu w duchu zrównoważonego rozwoju
- **Zielone kompetencje:** planowanie rozwoju gabinetu w modelu eko i slow beauty

◆ Moduł 8 - EGZAMIN

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Moduł 1: TEORIA Wprowadzenie do masażu modelującego i drenażu – zasady ekologicznego przygotowania stanowiska pracy	Monika Skalska	20-02-2026	08:00	09:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 16 Moduł 2: TEORIA Organizacja stanowiska, ergonomia i bezpieczeństwo pracy z minimalizacją zużycia energii	Monika Skalska	20-02-2026	09:00	10:30	01:30
3 z 16 Przerwa	Monika Skalska	20-02-2026	10:30	10:45	00:15
4 z 16 Moduł 3: PRAKTYKA Techniki masażu modelującego-antycellulitowego z wykorzystaniem naturalnych kosmetyków i surowców	Monika Skalska	20-02-2026	10:45	12:15	01:30
5 z 16 Przerwa obiadowa	Monika Skalska	20-02-2026	12:15	13:00	00:45
6 z 16 Moduł 3 PRAKTYKA (kontynuacja): Praktyczne zastosowanie technik masażu z dbałością o redukcję odpadów	Monika Skalska	20-02-2026	13:00	14:30	01:30
7 z 16 Przerwa	Monika Skalska	20-02-2026	14:30	14:45	00:15
8 z 16 Moduł 4: PRAKTYKA Manualny drenaż limfatyczny – wspieranie naturalnych procesów detoksykacji i oszczędność wody w zabiegach	Monika Skalska	20-02-2026	14:45	16:00	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 16 9 z 16 Moduł 4 PRAKTYKA (kontynuacja): Praktyka drenażu i zasady ekologicznego postępowania w gabinecie	Monika Skalska	21-02-2026	08:00	09:30	01:30
10 z 16 10 z 16 Moduł 5: PRAKTYKA Tworzenie terapii modelujących – planowanie z uwzględnieniem minimalizacji odpadów i odpowiedzialnego zarządzania zasobami	Monika Skalska	21-02-2026	09:30	10:30	01:00
11 z 16 11 z 16 Przerwa kawowa	Monika Skalska	21-02-2026	10:30	10:45	00:15
12 z 16 12 z 16 Moduł 5 PRAKTYKA (kontynuacja): Praktyczne komponowanie terapii przyjaznych środowisku	Monika Skalska	21-02-2026	10:45	12:15	01:30
13 z 16 13 z 16 Przerwa obiadowa	Monika Skalska	21-02-2026	12:15	13:00	00:45
14 z 16 14 z 16 Moduł 6: PRAKTYKA Etyka pracy i komunikacja z klientem – edukacja proekologiczna i promowanie zrównoważonych wyborów	Monika Skalska	21-02-2026	13:00	14:45	01:45
15 z 16 15 z 16 Przerwa kawowa	Monika Skalska	21-02-2026	14:45	15:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 16 Egzamin praktyczny i podsumowanie – ocena zastosowania zasad ekologicznych i profesjonalnych	-	21-02-2026	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	306,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	306,25 PLN
W tym koszt walidacji brutto	90,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	90,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Skalska

Monika Skalska to doświadczony i pełen pasji trener z imponującym, 20-letnim stażem w dziedzinie terapii manualnych. Specjalizuje się w autorskich metodach masażu twarzy i ciała w tym głównie KOBIDO MS i FaceLifting MS oraz neuromasaż. Jej podejście bazuje na bezinwazyjnych, naturalnych technikach, które przynoszą spektakularne efekty w poprawie kondycji skóry, relaksacji mięśni,

stymulacji układu limfatycznego i krwionośnego, a także redukcji stresu i oznak zmęczenia. Monika Skalska jest nie tylko praktykiem, ale również wybitnym pedagogiem, który z ogromnym zaangażowaniem dzieli się swoją wiedzą i umiejętnościami. Ukończyła szkolenie z zakresu zielonych kompetencji, które pozwoliło poszerzyć wiedzę na temat zrównoważonego rozwoju, ochrony środowiska oraz ekologicznych praktyk w życiu codziennym i pracy zawodowej. Jej filozofia pracy to nieustanne doskonalenie i poszukiwanie nowych rozwiązań. Regularnie uczestniczy w kursach i szkoleniach, w ciągu ostatnich 5 lat podnosiła swoje kompetencje i kwalifikacje.

Monika Skalska to uznany specjalista w dziedzinie terapii manualnych, z szerokim zakresem kompetencji obejmujących m.in.:

Japońskie techniki masażu Kobido MS

Facelifting MS Manual Therapy (terapia autorska)

Neuromasaż z elementami refleksologii (terapia autorska)

Masaż transbukalny

Drenaż limfatyczny

Mezoterapia mikroigłowa

Masaż bańkami

Techniki relaksacyjne na ciało

Refleksologia twarzy, głowy, dłoni i stóp

Pinezkowanie twarzy

Masaż gorącymi kamieniami

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje dodatkowe:

- przerwy stanowią integralną część kursu a ich czas jest dostosowany do potrzeb uczestników
- 3H TEORIA
- 2H PRZERWY
- 30MIN EGZAMIN
- 10,5 GODZIN PRAKTYKI
- po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej uczestnik otrzymuje certyfikat
- jedna godzina zajęć równa jest godzinie zegarowej
- przed zapisem na szkolenie prosimy o kontakt z organizatorem, aby zweryfikować dostępność terminu
- aby wypełnić zgłoszenie prosimy o kontakt mailowy: instytutskalska@gmail.com

Podstawa zwolnienia z VAT

Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70 % ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

Warunki uczestnictwa

Dla uczestników projektu MP i/lub NSE warunkiem uczestnictwa jest zapisanie się również na usługę egzaminacyjną

Adres

pl. św. Mikołaja 5/3

43-300 Bielsko-Biała

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Monika Skalska

E-mail instytutskalska@gmail.com

Telefon (+48) 602 626 662