

DILIGENT

Diligent Szymon
Mrózek

★★★★★ 5,0 / 5

36 ocen

**Zielone kompetencje w refleksologii stóp,
masażu pleców i obręczy barkowej z
aromaterapią**

Numer usługi 2025/12/15/175328/3213992

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 23.02.2026 do 24.02.2026

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

4

Data zakończenia rekrutacji

22-02-2026

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 i profesjonalnego wykonywania zabiegów terapii manualnej w obrębie pleców, karku i barków oraz refleksologii stóp – z uwzględnieniem zarówno skutecznych technik terapeutycznych, jak i zrównoważonych, proekologicznych standardów pracy w gabinecie. Uczestnik rozwija świadomość proekologiczną poprzez wykorzystanie naturalnych olejków eterycznych oraz zrównoważonych praktyk w terapii manualnej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Moduł 1- Uczestnik wymienia zasady prowadzenia terapii manualnej w obszarze pleców i barków oraz zna podstawowe przeciwwskazania. Uczestnik ma świadomość, jak codzienne działania w gabinecie (np. zużycie wody, energii, odpadów) wpływają na środowisko naturalne, i potrafi podejmować decyzje zmniejszające ten wpływ. Moduł 2. Uczestnik wykonuje podstawowe techniki masażu pleców zgodnie z zasadami ergonomii. Uczestnik dobiera kosmetyki i materiały zgodne z zasadami fitokosmetologii, bazujące na naturalnych, lokalnych i biodegradowalnych surowcach.	Uczestnik wymienia 3 główne cele terapii i minimum 3 przeciwwskazania oraz podejmuje takie działania, które pozwalają prowadzić gabinet w zgodzie ze środowiskiem naturalnym Wykonanie 3 podstawowych technik (głaskanie, rozcieranie, ugniatanie) zgodnie z instrukcją. Dobór odpowiednich kosmetyków	Wywiad swobodny Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 3. Uczestnik identyfikuje główne grupy mięśniowe i punkty napięciowe w obrębie pleców i obręczy barkowej. Uczestnik wymienia sposoby redukcji odpadów poprzez wybór wielorazowych akcesoriów, recykling opakowań i ograniczenie użycia materiałów jednorazowych.	-Prawidłowe wskazanie 4 grup mięśniowych na planszy/anatomii oraz wskazanie sposobów na redukcję odpadów	Wywiad swobodny
Moduł 4.: Uczestnik wykonuje masaż obręczy barkowej z uwzględnieniem najczęstszych miejsc napięcia. Uczestnik przekazuje klientom wiedzę o naturalnej pielęgnacji, zdrowym stylu życia i prostych nawykach wspierających dobrostan skóry i planety Moduł 5. Uczestnik dostosowuje techniki masażu do indywidualnych potrzeb klienta. Uczestnik dba o własne zdrowie i postawę podczas pracy, stosując ergonomiczne ułożenie ciała i techniki chroniące układ ruchu, aby pracować w sposób zrównoważony i bezpieczny.	Poprawne wykonanie technik w obszarze karku, łopatek i ramion oraz informacja na temat odpowiedniej pielęgnacji Opracowanie i wykonanie krótkiego protokołu zabiegu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 6- Uczestnik wskazuje główne założenia refleksologii oraz potrafi wskazać kluczowe punkty na stopie. Uczestnik świadomie korzysta z zasobów, planując pracę w sposób oszczędny i efektywny, np. ograniczając zbędne zużycie ciepłej wody czy elektrycznych urządzeń.	Prawidłowe wskazanie minimum 5 stref refleksyjnych.	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Moduł 7- Uczestnik wykonuje techniki refleksologiczne w zakresie podstawowych układów ciała. Uczestnik wspiera zrównoważoną gospodarkę, wybierając producentów oferujących naturalne kosmetyki, akcesoria z certyfikatami ekologicznymi i uczciwy łańcuch dostaw.	Prawidłowe wykonanie 3 technik na wskazanych strefach.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 8- Uczestnik wymienia zastosowania refleksologii w kontekście stresu, napięć i zaburzeń układowych Uczestnik dba o atmosferę gabinetu poprzez dobór naturalnych materiałów, roślin, ekologicznych tekstyliów i minimalizm w aranżacji wnętrz.	Uczestnik dobiera refleksologiczne podejście do konkretnego problemu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 9- Uczestnik samodzielnie wykonuje pełny zabieg refleksologii. Uczestnik wykonuje zabiegi z poszanowaniem integralności klienta, bez presji sprzedażowej, w zgodzie z zasadami etycznymi i ideą „wellbeing”.	Płynne przeprowadzenie zabiegu zgodnie z zasadami.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 10- Uczestnik łączy techniki masażu i refleksologii oraz świadomie wybiera ekologiczne rozwiązania w pracy. Uczestnik tworzy lub modyfikuje swoje rytuały i zabiegi manualne, tak aby były one ekologiczne, efektywne i oparte na wartościach zrównoważonego rozwoju.	Opracowanie mini-schematu zabiegu + wskazanie ekologicznych produktów i praktyk.	Wywiad swobodny

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	Tak

Program

Dzień 1: Terapeutyczne techniki masażu pleców i obręczy barkowej

Moduł 1 – Teoria (1h)

Wprowadzenie do terapii manualnej pleców i obręczy barkowej

- Wskazania, przeciwwskazania, cele terapeutyczne
- Rola terapeuty manualnego i etyka pracy
- Zasady BHP i przygotowanie ekologicznego stanowiska pracy

Moduł 2 – Praktyka (1h 30 min)

Techniki klasycznego masażu pleców

- Główne techniki rozluźniające i rozcierające
- Ergonomia pracy terapeuty
- Proekologiczna organizacja przestrzeni i narzędzi: oszczędność wody, wielorazowe akcesoria, biodegradowalne materiały

Moduł 3 – Teoria (1h)

Anatomia pleców i barków z elementami biomechaniki

- Struktury mięśniowe, powięziowe i stawowe
- Przyczyny napięć i bólu
- Praca w rytmie ciała – szacunek dla naturalnych procesów

Moduł 4 – Praktyka (1h 30min)

Masaż obręczy barkowej i karku

- Techniki na kark, łopatki, ramiona
- Równoważenie napięć w obrębie górnej części ciała
- Minimalizowanie zużycia energii podczas zabiegu, praca przy naturalnym świetle, bez urządzeń zużywających prąd

Moduł 5 – Praktyka (1h 30 min)

Protokół terapeutyczny – praca w parach z symulacją przypadków

- Dobór technik do dolegliwości: napięciowe bóle głowy, rwa barkowa
- Ćwiczenia praktyczne z korektą instruktora
- Wybór naturalnych preparatów ułatwiających masaż – zero plastiku, bezpieczne składniki

Podsumowanie dnia: Pytania otwarte **z praktyką (45 minut)**

Dzień 2: Refleksologia stóp i łączenie terapii

Moduł 6 – Teoria (1h)

Wprowadzenie do refleksologii – podstawy i mapa stóp

- Historia, założenia, powiązania narządów z punktami refleksyjnymi
- Pozycjonowanie klienta bez potrzeby zużycia dodatkowej energii – praca przy świetle dziennym

Moduł 7 – Praktyka (1h 30 min)

Techniki refleksologii stóp – strefy podstawowe

- Układ trawienny, oddechowy, nerwowy

Moduł 8 – Teoria (1h)

Refleksologia w praktyce terapeuty manualnego

- Praca ze stresem, bólem głowy, zmęczeniem
- Wskazania i przeciwwskazania
- Bezpieczne środki do demakijażu i oczyszczania – w duchu zero waste

Moduł 9 – Praktyka (1h 30 min)

Prowadzenie pełnego zabiegu refleksologii – praca w parach

- Praktyka pod okiem instruktora
- Naturalne produkty do pielęgnacji pozabiegowej

Moduł 10 – Praktyka (1h 30 min)

Łączenie masażu i refleksologii + elementy zielonych kompetencji

- Przykładowe schematy terapeutyczne
- Dobór naturalnych produktów, ekorozwiązania w gabinecie

Egzamin praktyczno-teoretyczny + zakończenie szkolenia (30 min)

- Mini-test wiedzy + wykonanie wybranej techniki
- Wręczenie certyfikatów i omówienie ścieżki rozwoju

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Moduł 1 - Teoria Wprowadzenie do terapii manualnej pleców i obręczy barkowej + bezpieczeństwo i higiena pracy z uwzględnieniem aspektów ekologicznych	Monika Skalska	23-02-2026	08:00	09:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 16 Moduł 2 - Praktyka Techniki klasycznego masażu pleców z naciskiem na dobrostan klienta i terapeuty	Monika Skalska	23-02-2026	09:00	10:30	01:30
3 z 16 Przerwa	Monika Skalska	23-02-2026	10:30	10:45	00:15
4 z 16 Moduł 3 - Teoria Anatomia pleców i barków z elementami biomechaniki + ekologiczna selekcja materiałów	Monika Skalska	23-02-2026	10:45	11:45	01:00
5 z 16 Moduł 4 – Praktyka Masaż obręczy barkowej i karku + efektywność pracy manualnej bez energii elektrycznej	Monika Skalska	23-02-2026	11:45	13:15	01:30
6 z 16 Przerwa obiadowa	Monika Skalska	23-02-2026	13:15	13:45	00:30
7 z 16 Moduł 5 – Praktyka praca w parach z symulacją przypadków + uwzględnieniem zrównoważonego rozwój	Monika Skalska	23-02-2026	13:45	16:00	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 15 9 z 16 Moduł 6 – Teoria Wprowadzenie do refleksologii – podstawy i mapa stóp + komunikacja i edukacja ekologiczna	Monika Skalska	24-02-2026	08:00	09:00	01:00
9 z 15 10 z 16 Moduł 7 – Praktyka Techniki refleksologii stóp – strefy podstawowe + Pozycjonowanie klienta bez potrzeby zużycia dodatkowej energii – praca przy świetle dziennym	Monika Skalska	24-02-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 15 przerwa	Monika Skalska	24-02-2026	10:30	10:45	00:15
11 z 15 12 z 16 Moduł 8 – Teoria Refleksologia w praktyce terapeutycznej manualnego + Bezpieczny dobór odpowiednich preparatów – w duchu zero waste	Monika Skalska	24-02-2026	10:45	11:45	01:00
12 z 15 13 z 16 Moduł 9 – Praktyka Prowadzenie pełnego zabiegu refleksologii – praca w parach	Monika Skalska	24-02-2026	11:45	13:15	01:30
13 z 15 14 z 16 Przerwa obiadowa	Monika Skalska	24-02-2026	13:15	13:45	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 15 15 z 16 Moduł 10 – Praktyka Łączenie masażu i refleksologii + elementy zielonych kompetencji + Naturalne produkty do pielęgnacji pozabiegowej	Monika Skalska	24-02-2026	13:45	15:00	01:15
15 z 15 Egzamin	-	24-02-2026	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
- 4h teorii
- 9 h praktyki
- 2h przerwy
- 60 min egzamin
- po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej uczestnik otrzymuje certyfikat
- jedna godzina zajęć równa jest godzinie zegarowej
- każdy z uczestników otrzymuje skrypt oraz długopis i notes
- przed zapisem na szkolenie prosimy o kontakt z organizatorem, aby zweryfikować dostępność terminu
- aby wypełnić zgłoszenie prosimy o kontakt mailowy: instytutskalska@gmail.com
- Przed zapisem na szkolenie prosimy o kontakt z organizatorem, aby zweryfikować dostępność terminu.

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