

DILIGENT

Diligent Szymon
Mrózek

★★★★★ 5,0 / 5

40 ocen

**Zielone kompetencje w masażu
relaksacyjnym oraz masażu gorącymi
kamieniami**

Numer usługi 2025/12/16/175328/3216457

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 06.03.2026 do 07.03.2026

4 900,00 PLN brutto

4 900,00 PLN netto

306,25 PLN brutto/h

306,25 PLN netto/h

437,50 PLN cena rynkowa ⓘ

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

05-03-2026

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 profesjonalnego wykonywania masażu gorącymi kamieniami z elementami aromaterapii, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, ergonomii pracy, dbałości o środowisko (zielone kompetencje) oraz holistycznego podejścia do klienta w duchu terapii manualnej i świadomego dotyku.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Moduł 1. Uczestnik ma świadomość podstaw i koncepcji masażu relaksacyjnego z użyciem kamieni i aromaterapii. – Umiejętność świadomego wyboru certyfikowanych, naturalnych olejków eterycznych oraz unikania produktów syntetycznych, szkodliwych dla klienta i środowiska.	Poprawne przedstawienie celów i działania techniki.	Wywiad swobodny
Moduł 2. Uczestnik dobiera odpowiednie kamienie i olejki do stanu klienta. – Umiejętność pracy z poszanowaniem zasobów: minimalizacja zużycia wody, energii oraz olejków podczas zabiegu.	Uzasadnienie wyboru kamieni i olejków w kontekście wskazań.	Wywiad swobodny
Moduł 3. Uczestnik rozpoznaje przeciwwskazania i odpowiednio przygotować sesję masażu. – Rozwijanie postawy szacunku i odpowiedzialności – zarówno wobec ciała klienta, jak i otaczającej przyrody.	Poprawne wskazanie przeciwwskazań i środków ostrożności.	Wywiad swobodny
Moduł 4. Uczestnik pracuje ergonomicznie i bezpiecznie z narzędziami. – Znajomość bezpiecznych dla skóry i natury środków czystości oraz świadomość ich wpływu na zdrowie i środowisko.	Prawidłowe ustawienie stanowiska pracy i demonstracja ruchów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 5. Uczestnik prawidłowo wykonuje masaż pleców i kończyn dolnych. – Umiejętność planowania przestrzeni pracy tak, by była wygodna, bezpieczna i nie generowała zbędnego zużycia energii.	Zachowanie kolejności, rytmu i prawidłowej siły nacisku.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Moduł 6. Uczestnik stosuje techniki relaksacyjne z wyczuciem i szacunkiem do klienta. – Umiejętność dostosowania techniki do potrzeb osoby masowanej z uważnością i szacunkiem – bez forsowania ciała i emocji.	Płynność ruchów, dobór intensywności, komunikacja z klientem.	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
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Moduł 1: TEORIA Wprowadzenie do masażu relaksacyjnego z kamieniami i aromaterapią

Opis:

Omówienie istoty masażu relaksacyjnego jako formy terapii manualnej. Przedstawienie podstawowych założeń masażu gorącymi kamieniami i roli aromaterapii. Ujęcie masażu jako techniki i filozofii – praca z dotykiem, intencją, uważnością.

Wybór naturalnych i ekologicznych olejków, etyczne podejście do klienta i środowiska.

Moduł 2: TEORIA Właściwości kamieni i olejków eterycznych

Opis:

Charakterystyka kamieni używanych w masażu (bazalt, marmur) – ich działanie fizjoterapeutyczne, retencja ciepła. Wprowadzenie do aromaterapii – wpływ zapachów na układ nerwowy, emocje, proces relaksacji.

Zastosowanie certyfikowanych olejków, unikanie syntetyków, efektywne i zrównoważone zużycie surowców.

Moduł 3: PRAKTYKA Przeciwwskazania, przygotowanie klienta i terapeuty

Opis:

Omówienie przeciwwskazań ogólnych i miejscowych. Przygotowanie gabinetu i sprzętu. Procedury wywiadu, budowanie poczucia bezpieczeństwa i zaufania. Prawidłowe podgrzewanie i chłodzenie kamieni.

Minimalizacja zużycia wody i prądu, użycie ekologicznych środków do dezynfekcji, ergonomiczne rozplanowanie przestrzeni.

Moduł 4: PRAKTYKA Ergonomia pracy terapeuty i bezpieczeństwo

Opis:

Techniki pracy bez przeciążania ciała masażysty. Praca w rytmie oddechu, kontrola postawy, organizacja ruchu i przestrzeni pracy. Zapewnienie bezpieczeństwa termicznego klientowi.

Świadoma praca z ciałem i zasobami terapeuty, profilaktyka zdrowia i zapobieganie wypaleniu zawodowemu.

Moduł 5:– PRAKTYKA masaż pleców, nóg i obręczy barkowej

Opis:

Techniki masażu z wykorzystaniem kamieni na tylnej stronie ciała: plecy, nogi, barki. Rytm, nacisk, kierunek ruchu, synchronizacja z oddechem. Praktyczne zastosowanie ciepła i dotyku.

Szacunek dla naturalnego rytmu ciała klienta, praca bez nadmiernego zużycia energii i produktów.

Moduł 6: PRAKTYKA – masaż twarzy, głowy i klatki piersiowej

Opis:

Zastosowanie ciepłych i zimnych kamieni na twarzy i głowie. Balansowanie energii, uspokojenie układu nerwowego. Integracja sesji. Wyciszenie i zakończenie masażu.

Uważność na subtelność pracy z głową i twarzą, wykorzystywanie biodegradowalnych materiałów i jednorazowych tekstyliów.

Moduł 7: Podsumowanie sesji – etyka pracy, relacja terapeutyczna

Opis:

Omówienie znaczenia komunikacji, intencji i uważności. Kodeks etyczny terapeuty. Wskazania i zalecenia po masażu. Refleksja nad pracą i samopoczuciem klienta.

Budowanie relacji opartych na zaufaniu i poszanowaniu, świadomość wpływu psychofizycznego na środowisko pracy i klientów.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 1 z 19 Moduł 1: TEORIA Wprowadzenie do masażu relaksacyjnego z kamieniami i aromaterapią+Wybór naturalnych i ekologicznych olejków, etyczne podejście do klienta i środowiska.	Monika Skalska	06-03-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 18 2 z 19 Moduł 2: TEORIA Właściwości kamieni bazaltowych i aromaterapii+Zastosowanie certyfikowanych olejków, unikanie syntetyków, efektywne i zrównoważone zużycie surowców.	Monika Skalska	06-03-2026	09:00	10:00	01:00
3 z 18 3 z 19 Przerwa	Monika Skalska	06-03-2026	10:00	10:15	00:15
4 z 18 4 z 19 Moduł 3: PRAKTYKA Przeciwwskazania, przygotowanie klienta i terapeuty+Minimalizacja zużycia wody i prądu, użycie ekologicznych środków do dezynfekcji, ergonomiczne rozplanowanie przestrzeni.	Monika Skalska	06-03-2026	10:15	12:15	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 18 5 z 19 Moduł 4: PRAKTYKA Ergonomia pracy terapeuty i bezpieczeństwo+ Świadoma praca z ciałem i zasobami terapeuty, profilaktyka zdrowia i zapobieganie wypaleniu zawodowemu.	Monika Skalska	06-03-2026	12:15	13:00	00:45
6 z 18 6 z 19 Przerwa obiadowa	Monika Skalska	06-03-2026	13:00	13:30	00:30
7 z 18 7 z 19 Moduł 5: PRAKTYKA – techniki masażu pleców, nóg i ramion+Szacune k dla naturalnego rytmu ciała klienta, praca bez nadmiarowego zużycia energii i produktów.	Monika Skalska	06-03-2026	13:30	15:15	01:45
8 z 18 8 z 19 Przerwa	Monika Skalska	06-03-2026	15:15	15:30	00:15
9 z 18 9 z 19 Moduł 6: PRAKTYKA – masaż twarzy, głowy i klatki piersiowej+Uważ ność na subtelność pracy z głową i twarzą, wykorzystywanie biodegradowalny ch materiałów i jednorazowych tekstyliów.	Monika Skalska	06-03-2026	15:30	16:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 18 10 z 19 Moduł 1 TEORIA Filozofia masażu relaksacyjnego i intencja w dotyku	Monika Skalska	07-03-2026	08:00	09:00	01:00
11 z 18 11 z 19 Moduł 2 PRAKTYKA Dobór olejków i kamieni do klienta	Monika Skalska	07-03-2026	09:00	10:00	01:00
12 z 18 12 z 19 Przerwa	Monika Skalska	07-03-2026	10:00	10:15	00:15
13 z 18 13 z 19 Moduł 3: PRAKTYKA Świadomość ciała klienta i subtelna praca z układem nerwowym	Monika Skalska	07-03-2026	10:15	11:15	01:00
14 z 18 14 z 19 Moduł 4 PRAKTYKA Płynność, rytm, uważność w masażu	Monika Skalska	07-03-2026	11:15	12:15	01:00
15 z 18 15 z 19 Przerwa	Monika Skalska	07-03-2026	12:15	12:45	00:30
16 z 18 16 z 19 Moduł 5 PRAKTYKA Wykonanie pełnej sesji z kamieniami i aromaterapią	Monika Skalska	07-03-2026	12:45	14:30	01:45
17 z 18 17 z 19 Moduł 6: Podsumowanie, etyka pracy, pytania, omówienie materiałów	Monika Skalska	07-03-2026	14:30	15:00	00:30
18 z 18 Egzamin	Monika Skalska	07-03-2026	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
- 1.5H przerwy
- 60 min egzamin
- 9,5h praktyka
- 4h teorii
- 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