

DILIGENT

Diligent Szymon
Mrózek

★★★★★ 5,0 / 5

40 ocen

Masaż modelująco-antycellulitowy i drenaż ciała

Numer usługi 2025/12/17/175328/3217373

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 13.03.2026 do 14.03.2026

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

12-03-2026

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 samodzielnego, profesjonalnego wykonywania zabiegów modelująco-antycellulitowych oraz drenażu ciała w nurcie terapii manualnych, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, etyki, ergonomii pracy

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.	Opisuje fizjologiczne procesy towarzyszące masażowi	Test teoretyczny
Moduł 2. stosuje zasady ergonomii oraz ochrony zdrowia w organizacji stanowiska pracy.	Stanowisko przygotowuje zgodnie z zasadami BHP	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 3. wykonuje techniki zabiegowe ukierunkowane na rozbijanie tkanki tłuszczowej i ujędrnienie skóry.	Techniki przeprowadza zgodnie z celem terapeutycznym	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 4. przeprowadza drenaż manualny zgodny z fizjologią układu limfatycznego.	Ruchy wykonuje prawidłowo, z uwzględnieniem kierunku przepływu limfy	Test teoretyczny
Moduł 5. konstruuje indywidualny plan zabiegu oparty na analizie potrzeb klienta i właściwościach składników aktywnych.	Opracowuje protokół który zawiera cel zabiegowy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 6. stosuje zasady komunikacji opartej na szacunku, granicach i bezpieczeństwie.	Zachowuje się i wypowiada zgodnie z etyką terapeuty	Test teoretyczny
Moduł 7. Przeprowadza pełen zabieg.	wykonuje zabiegu na modelce	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 8. Egzamin	Rozwiązuje test poprawnie	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	Tak

Program

„Masażysta z elementami zrównoważonego rozwoju”

◆ Moduł 1 – TEORIA (1h)

Wprowadzenie do masażu modelująco-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

◆ Moduł 2 – TEORIA (1,5h)

Bezpieczeństwo, ergonomia pracy

- Higiena i zasady przygotowania do zabiegu
- Ergonomia i ochrona własna terapeuty

◆ Moduł 3 – PRAKTYKA (3h)

Techniki masażu modelującego – praca z tkanką głęboką

- Ugniatanie, rozcieranie, uciski, przepychanie – intensywna praca manualna
- Praca na brzuchu, biodrach, udach, ramionach

◆ Moduł 4 – PRAKTYKA (2h 45min)

Manualny drenaż limfatyczny całego ciała

- Techniki drenujące, kierunki pracy zgodne z przebiegiem naczyń limfatycznych
- Detoksykacja i działanie przeciwobrzękowe

◆ Moduł 5 – TEORIA + PRAKTYKA (2,5h)

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

◆ Moduł 6 – PRAKTYKA (1h 45min)

Pełna sesja zabiegowa – symulacja zabiegu w warunkach gabinetowych

- Kompleksowy zabieg łączący techniki modelujące i drenujące
- Praca w parach – każdy wykonuje pełen masaż pod nadzorem

◆ 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

Moduł 8 - EGZAMIN(1h)

PRZERWY POMIĘDZY (2H)

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	Monika Skalska	13-03-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 16 Moduł 2: TEORIA Organizacja stanowiska, ergonomia i bezpieczeństwo pracy	Monika Skalska	13-03-2026	09:00	10:30	01:30
3 z 16 Przerwa	Monika Skalska	13-03-2026	10:30	10:45	00:15
4 z 16 Moduł 3: PRAKTYKA Techniki masażu modelująco-antycellulitowego	Monika Skalska	13-03-2026	10:45	12:15	01:30
5 z 16 Przerwa obiadowa	Monika Skalska	13-03-2026	12:15	13:00	00:45
6 z 16 Moduł 3 PRAKTYKA (kontynuacja): Praktyczne zastosowanie technik masażu	Monika Skalska	13-03-2026	13:00	14:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 16 7 z 16 Przerwa	Monika Skalska	13-03-2026	14:30	14:45	00:15
8 z 16 8 z 16 Moduł 4: PRAKTYKA Manualny drenaż limfatyczny	Monika Skalska	13-03-2026	14:45	16:00	01:15
9 z 16 9 z 16 Moduł 4 PRAKTYKA (kontynuacja): Praktyka drenażu	Monika Skalska	14-03-2026	08:00	09:30	01:30
10 z 16 10 z 16 Moduł 5: PRAKTYKA Tworzenie terapii modelujących	Monika Skalska	14-03-2026	09:30	10:30	01:00
11 z 16 11 z 16 Przerwa kawowa	Monika Skalska	14-03-2026	10:30	10:45	00:15
12 z 16 12 z 16 Moduł 5 PRAKTYKA (kontynuacja): Praktyczne komponowanie terapii	Monika Skalska	14-03-2026	10:45	12:15	01:30
13 z 16 13 z 16 Przerwa obiadowa	Monika Skalska	14-03-2026	12:15	13:00	00:45
14 z 16 14 z 16 Moduł 6: PRAKTYKA Etyka pracy i komunikacja z klientem	Monika Skalska	14-03-2026	13:00	14:45	01:45
15 z 16 15 z 16 Przerwa kawowa	Monika Skalska	14-03-2026	14:45	15:00	00:15
16 z 16 16 z 16 Egzamin praktyczny i podsumowanie	-	14-03-2026	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
- 3H TEORIA
- 2H PRZERWY
- 60 EGZAMIN
- 10 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

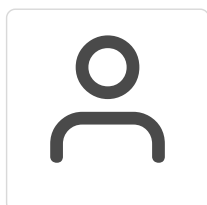
Adres

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