



## Kurs masażu limfatycznego twarzy, szyi i dekoltu

Numer usługi 2025/12/19/181837/3223735

2 200,00 PLN brutto  
2 200,00 PLN netto  
220,00 PLN brutto/h  
220,00 PLN netto/h

Penelope Akademia  
Wizerunku Mirosław  
Rzeszut

📍 Szczecin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 5,0 / 5

🕒 10 h

1 ocena

📅 04.08.2026 do 05.08.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

### Grupa docelowa usługi

1. Profesjonaliści z Branży Beauty - Kosmetolodzy, estetycy i masażyści chcący poszerzyć swoje umiejętności.
2. Osoby Pracujące w Spa i Wellness - Pracownicy ośrodków spa i centrów odnowy biologicznej.
3. Fizjoterapeuci i Terapeuci Manualni - Specjaliści zainteresowani integracją masażu limfatycznego z innymi terapiami
4. Studenci Kosmetologii i Terapii Ciałem - Osoby kształcące się w kierunku usług beauty i wellness.
5. Osoby Prywatne Zainteresowane Samoopieką - Indywidualni klienci chcący nauczyć się technik masażu dla własnego użytku.
6. Instruktorzy Szkoleniowi - Osoby prowadzące własne kursy i szkolenia w branży kosmetycznej i wellness.
7. Przedsiębiorcy z Branży Beauty
8. **Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu "Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe"**

### Terminy kursów ustalamy indywidualnie

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

28-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

10

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

Celem kursu jest nauczenie uczestników teoretycznych i praktycznych umiejętności masażu limfatycznego twarzy, szyi i dekoltu. Uczestnicy dowiedzą się, jak poprawnie wykonywać masaż, aby wspomagać krążenie limfy i poprawiać kondycję skóry. Kurs zwiększa pewność siebie w stosowaniu technik drenażu i rozwija umiejętność dostosowywania ich do indywidualnych potrzeb klientów, co podnosi jakość usług i zadowolenie klientów.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p><b>Zrozumienie Teorii Masażu Limfatycznego</b></p> <p>Uczestnicy będą znali podstawy teoretyczne dotyczące masażu limfatycznego, w tym: Znaczenie układu limfatycznego w organizmie. Wskazania i przeciwwskazania do zastosowania masażu limfatycznego.</p>	<p>Uczestnicy będą musieli wykazać się znajomością: Znaczenia układu limfatycznego w organizmie. Wskazań i przeciwwskazań do zastosowania masażu limfatycznego. Metody weryfikacji: Test teoretyczny</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p><b>Umiejętność Wykonywania Masażu</b></p> <p>Uczestnicy nauczą się technik masażu limfatycznego, które obejmują: Masaż twarzy, szyi i dekoltu. Praktyczne zastosowanie technik odprowadzania limfy.</p>	<p>Uczestnicy będą musieli opanować techniki masażu limfatycznego, które obejmują: Masaż twarzy, szyi i dekoltu. Praktyczne zastosowanie technik odprowadzania limfy.</p> <p>Metody weryfikacji: Obserwacja praktyczna podczas ćwiczeń oraz ocena wykonania masażu przez instruktora.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p><b>Indywidualizacja Technik</b></p> <p>Uczestnicy zdobędą zdolność do dostosowywania technik masażu do indywidualnych potrzeb klientów, co obejmuje: Ocena stanu zdrowia klienta. Dostosowanie intensywności i sekwencji masażu.</p>	<p>Uczestnicy będą musieli umieć dostosować techniki masażu do indywidualnych potrzeb klientów, co obejmuje: Ocena stanu zdrowia klienta. Dostosowanie intensywności i sekwencji masażu.</p> <p>Metody weryfikacji: Przeprowadzenie symulowanego wywiadu zdrowotnego i dostosowanie technik masażu w praktyce.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p><b>Poprawa Jakości Usług</b></p> <p>Kurs przyczyni się do podniesienia jakości świadczonych usług poprzez: Wykorzystanie skutecznych technik masażu. Zrozumienie, jak masaż limfatyczny wpływa na samopoczucie klientów.</p>	<p>Uczestnicy będą musieli wykazać się zdolnością do podniesienia jakości świadczonych usług poprzez: Wykorzystanie skutecznych technik masażu. Zrozumienie wpływu masażu limfatycznego na samopoczucie klientów.</p> <p>Metody weryfikacji: Analiza przypadków i ocena satysfakcji klientów po wykonaniu zabiegu.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p><b>Zwiększenie Pewności Siebie</b></p> <p>Uczestnicy zyskają większą pewność w stosowaniu technik drenażu limfatycznego w praktyce zawodowej, co obejmuje: Praktyczne doświadczenie w pracy z klientami. Wzrost kompetencji zawodowych i umiejętności interpersonalnych.</p>	<p>Uczestnicy będą musieli wykazać się większą pewnością w stosowaniu technik drenażu limfatycznego, co obejmuje: Praktyczne doświadczenie w pracy z klientami. Wzrost kompetencji zawodowych i umiejętności interpersonalnych. Metody weryfikacji: Ocena postawy uczestników podczas praktyki oraz feedback od instruktora.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

1. Wprowadzenie do masażu limfatycznego twarzy

- Rola układu limfatycznego w organizmie
- Wskazania i przeciwwskazania do masażu
- Różnice między masażem klasycznym a limfatycznym

## 2. Anatomia w praktyce

- Układ limfatyczny twarzy, szyi i dekoltu
- Węzły chłonne i kierunki drenażu
- Znaczenie pracy z szyją i obojczykami

## 3. Przygotowanie do masażu

- Przygotowanie stanowiska pracy
- Przygotowanie skóry i klienta
- Postawa i ergonomia terapeuty

## 4. Techniki masażu limfatycznego

- Podstawowe chwytów drenujące
- Rytm, tempo i nacisk w masażu limfatycznym
- Praca powierzchowna i sekwencyjna

## 5. Masaż limfatyczny twarzy

- Praca z okolicą oczu
- Policzki, czoło, linia żuchwy
- Redukcja obrzęków i napięć

## 6. Masaż limfatyczny szyi i dekoltu

- Otwieranie dróg odpływu limfy
- Połączenie pracy twarzy z szyją i dekoltem
- Integracja ruchów w spójną sekwencję

## 7. Pełna sekwencja masażu

- Masaż krok po kroku
- Płynność i organizacja sesji
- Dostosowanie masażu do potrzeb klienta

## 8. Bezpieczeństwo i zalecenia pozabiegowe

- Reakcje organizmu po masażu
- Częstotliwość zabiegów
- Przeciwwskazania względne i bezwzględne

## 9. Zastosowanie masażu w praktyce zawodowej

- Masaż jako samodzielny zabieg
- Łączenie z innymi technikami manualnymi
- Podstawy pracy z klientem

## 10. Walidacja

- Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
- Obserwacja w warunkach symulowanych

1 godzina zajęć = 45 min (godzina dydaktyczna). Harmonogram nie obejmuje przerw.

Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej. Przerwy są na życzenie kursanta.

Szkolenie będzie prowadzone w formie zajęć teoretycznych i zajęć praktycznych.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 10</b> Wprowadzenie do Masażu Limfatycznego Rola układu limfatycznego w organizmie. Wskazania i przeciwwskazania do masażu. Różnice między masażem klasycznym a limfatycznym.	ANITA KOBIEJSKA	04-08-2026	10:00	10:45	00:45
<b>2 z 10</b> Anatomia Układu Limfatycznego Twarzy (1,5 godziny) Naczynia i węzły chłonne. Kierunki odpływu limfy. Znaczenie pracy z szyją i obojczykami.	ANITA KOBIEJSKA	04-08-2026	10:45	11:30	00:45
<b>3 z 10</b> Przygotowanie do Masażu Przygotowanie stanowiska i klienta. Dobór kosmetyków i poślizgu. Postawa i ergonomia pracy terapeuty.	ANITA KOBIEJSKA	04-08-2026	11:30	12:15	00:45
<b>4 z 10</b> Techniki Manualnego Drenażu Limfatycznego Podstawowe chwyt drenażowe. Rytm, tempo i siła nacisku. Praca powierzchowna i sekwencyjna.	ANITA KOBIEJSKA	04-08-2026	12:15	13:30	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>5 z 10</b> Masaż Limfatyczny Szyi i Dekoltu</p> <p>Otwieranie dróg odpływu limfy. Połączenie pracy twarzy z szyją i dekoltem. Praca z napięciami w obrębie karku.</p>	ANITA KOBIERSKA	05-08-2026	10:00	10:45	00:45
<p><b>6 z 10</b> Pełna Sekwencja Masażu Kompletny masaż twarzy, szyi i dekoltu. Płynność ruchów i organizacja sesji. Dostosowanie masażu do indywidualnych potrzeb.</p>	ANITA KOBIERSKA	05-08-2026	10:45	11:30	00:45
<p><b>7 z 10</b> Praca z Problemami Klienta Obrzęki, zastój limfy, uczucie ciężkości. Praca z cerą wrażliwą i naczyniową. Częstotliwość zabiegów i plan terapii.</p>	ANITA KOBIERSKA	05-08-2026	11:30	12:00	00:30
<p><b>8 z 10</b> Zastosowanie Masażu w Praktyce Zawodowej Masaż jako samodzielny zabieg. Łączenie z innymi technikami manualnymi. Budowanie oferty i pracy z klientem.</p>	ANITA KOBIERSKA	05-08-2026	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>9 z 10</b> Podsumowanie i Certyfikacja Omówienie praktyki i doświadczeń. Wskazówki do dalszej pracy. Wręczenie certyfikatów ukończenia kursu.	ANITA KOBIERSKA	05-08-2026	12:30	13:30	01:00
<b>10 z 10</b> Walidacja - Uczestnicy przystąpią do testu teoretycznego, którego wyniki będą generowane automatycznie.	-	05-08-2026	13:30	14:00	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	220,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	220,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### ANITA KOBIERSKA

Wieloletnie Doświadczenie i Ekspertyza  
Instruktorka Qigong i Tańca Intuicyjnego

Pomagam ludziom odnajdywać harmonię poprzez pracę z ciałem i umysłem.  
Certyfikowany Instruktor i Specjalistka  
Posiadam doświadczenie w prowadzeniu kursów z masażu orientalnych, takich jak Shiatsu i masaż dźwiękiem mis tybetańskich.  
Tworzenie Autorskich Kursów  
Opracowuję certyfikowane kursy zawodowe, które są dostosowane do potrzeb rynku i uczestników.  
Prelegentka na Wydarzeniach  
Regularnie występuję na konferencjach dotyczących terapii holistycznych i rozwoju osobistego.  
Unikalne Warsztaty i Szkolenia  
Prowadzę warsztaty z terapii dźwiękiem, technik oddechowych i Feng Shui.  
Ekspertka w Technikach Relaksacyjnych  
Specjalizuję się w technikach, które wspierają równowagę emocjonalną i spokój.  
Twórczyni Artystycznych Warsztatów  
Łączę sztukę i terapię, oferując wyjątkowe doświadczenia rozwojowe.  
Ciągłe Doskonalenie  
Regularnie uczestniczę w szkoleniach, aby być na bieżąco z nowościami w terapii holistycznej.  
Zajęcia dla Wszystkich Grup Wiekowych  
Prowadzę dostosowane warsztaty dla dzieci, młodzieży i dorosłych.  
Doceniana przez Klientów  
Moja praca jest wysoko oceniana; klienci często wracają i polecają mnie innym.  
Bezpieczna i Wspierająca Przestrzeń  
Tworzę atmosferę, w której każdy uczestnik może rozwijać się w komfortowych warunkach.  
Publikacje i Edukacja  
Dzielę się swoją wiedzą poprzez artykuły i posty, promując holistyczne podejście do zdrowia.  
Prowadzenie Grup i Praca z Ciałem

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

#### 1. Zasoby i Narzędzia

- Zapewniamy wszystkie niezbędne produkty oraz narzędzia do pracy, aby uczestnicy mogli skupić się na nauce.

#### 2. Materiały Szkoleniowe

- Otrzymasz prospekt wiedzy na własność, który będzie pomocny w dalszym kształceniu.

#### 3. Modelki do Praktyki

- W miarę możliwości zapewniamy modelki do ćwiczeń, ale uczestnicy mogą również zaangażować rodzinę lub znajomych.

#### 4. Certyfikaty

- Po zakończeniu kursu każdy uczestnik otrzymuje:
  - Certyfikat w języku polskim i angielskim.
  - Zaświadczenie ukończenia kursu.
  - Unijne zaświadczenie o ukończeniu kursu, uznawane w całej Europie.

#### 5. Wsparcie Po Szkoleniu

- Po zakończeniu szkolenia oferujemy porady oraz konsultacje, aby wspierać dalszy rozwój umiejętności.
- Dzięki tym elementom kurs staje się kompleksowym doświadczeniem, które nie tylko dostarcza wiedzy, ale także wspiera uczestników w ich dalszej karierze zawodowej. Jeśli masz dodatkowe pytania lub potrzebujesz więcej informacji, daj znać! ?

## Informacje dodatkowe

### Zawarto umowę z WUP w Szczecinie w ramach Projektu "Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe"

W harmonogramie kursu nie uwzględnia się przerwy. Na życzenie kursanta będą robione krótkie przerwy. Należy pamiętać, że te przerwy nie są wliczane do czasu usługi.

Uczestnicy szkolenia mają możliwość skorzystania z przerwy na indywidualne zgłoszenia.

## **Terminy kursów ustalamy indywidualnie**

## **Adres**

ul. Pocztowa 10/2/U

Szczecin

woj. zachodniopomorskie

## **Udogodnienia w miejscu realizacji usługi**

- Wi-fi

## **Kontakt**



**Grażyna Kobierska**

**E-mail** [info@penelope.edu.pl](mailto:info@penelope.edu.pl)

**Telefon** (+48) 505 089 671