



## Kurs Masażu

Numer usługi 2026/01/17/199305/3265079

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

SLIMMY JIMMY  
Dorota Białkowska

★★★★★ 5,0 / 5

8 ocen

📍 Goczałkowice-Zdrój / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 18.04.2026 do 19.04.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

### Grupa docelowa usługi

Kurs masażu skierowany jest do osób, które chcą pracować z ciałem w sposób świadomy, uważny i oparty na realnym zrozumieniu anatomii oraz potrzeb drugiego człowieka.

Zapraszamy w szczególności:

- fizjoterapeutów, trenerów personalnych, instruktorów ruchu i terapeutów manualnych, którzy chcą poszerzyć swoje kompetencje i wzbogacić swoją pracę o techniki masażu
- osoby pracujące w branży wellness, SPA i beauty, które chcą oferować swoim klientom masaż na wyższym, bardziej świadomym poziomie
- studentów kierunków związanych ze zdrowiem, ruchem i terapią manualną
- osoby rozpoczynające swoją drogę zawodową z masażem i pracą z ciałem
- pasjonatów zdrowia i świadomego dotyku, którzy chcą nauczyć się masażu do użytku prywatnego – dla bliskich lub własnej regeneracji

Kurs będzie odpowiedni zarówno dla osób bez wcześniejszego doświadczenia, jak i dla tych, którzy chcą usystematyzować wiedzę, pogłębić czucie tkanek i pracować z ciałem w sposób bardziej precyzyjny i bezpieczny.

**Minimalna liczba uczestników**

1

**Maksymalna liczba uczestników**

10

**Data zakończenia rekrutacji**

17-04-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

16

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego wykonywania masażu obejmującego dobór technik manualnych do potrzeb osoby, stosowanie zasad ergonomii pracy oraz wykorzystanie podstaw anatomii funkcjonalnej w planowaniu i realizacji zabiegu. Kwalifikacja: Masażysta

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<b>Wiedza:</b> Uczestnik opisuje budowę i funkcjonowanie układu mięśniowo-szkieletowego w kontekście masażu.	Identyfikuje podstawowe struktury anatomiczne mięśni, stawów i kości	Test teoretyczny
	Definiuje funkcje układu mięśniowo-szkieletowego	Test teoretyczny
	Opisuje wpływ masażu na układ ruchu	Test teoretyczny
<b>Wiedza:</b> Uczestnik rozróżnia rodzaje masażu oraz ich zastosowanie.	Charakteryzuje różnice między masażem sportowym a masażem tkanek głębokich	Test teoretyczny
	Charakteryzuje różnice między masażem klasycznym a relaksacyjnym	Test teoretyczny
	Charakteryzuje różnice między masażem profilaktycznym a terapeutycznym	Test teoretyczny
<b>Umiejętności:</b> Uczestnik przeprowadza wywiad z klientem przed zabiegiem masażu.	Zbiera informacje o stanie zdrowia klienta na podstawie zadawanych pytań oraz na podstawie obserwacji postawy ciała.	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Identyfikuje przeciwwskazania do masażu	Test teoretyczny
	Dokumentuje uzyskane informacje	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności: Uczestnik dobiera rodzaje masażu do potrzeb klienta.	Ocenia potrzeby i cele klienta	Test teoretyczny
	Dobiera techniki adekwatnie do diagnozy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Test teoretyczny
Definiuje wybór technik masażu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych	
Kompetencje społeczne: Uczestnik komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny i empatyczny.	Udziela informacji o przebiegu zabiegu	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Reaguje na potrzeby i pytania klienta	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Kompetencje społeczne: Uczestnik przestrzega zasad etyki zawodowej i odpowiedzialności masażysty	Respektuje granice fizyczne i psychiczne klienta	Test teoretyczny
	Stosuje zasady poufności i ochrony danych klienta	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Test teoretyczny

# Kwalifikacje

## Kwalifikacje niewłączone do ZSK

### Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu>

### Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Fundacja My Personality Skills

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Fundacja My Personality Skills

# Program

Szkolenie prowadzone jest w godzinach zegarowych, w formie stacjonarnej. Pracujemy w dwuosobowych grupach. Stanowisko do masażu zawiera: kozetkę, środki higieny i kosmetyki do masażu. Nie jest wymagana żadna wiedza oraz wcześniejsze doświadczenie od uczestnika. Program łączy teorię z intensywną praktyką pod okiem prowadzącej. Zajęcia teoretyczne: 2h, zajęcia praktyczne 11h. Przerwy: 2 h. Walidacja: 1 h

## Moduł 1. Wprowadzenie i podstawy anatomii

- cele i struktura kursu
- rola masażu w pracy z ciałem
- podstawy anatomii człowieka
- budowa i funkcje skóry
- układ mięśniowy
- układ nerwowy
- układ limfatyczny

## Moduł 2. Masaż klasyczny

- zasady masażu klasycznego
- techniki: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie
- kolejność i logika pracy
- tworzenie sesji relaksacyjnych

## Moduł 3. Techniki specjalistyczne

- podstawy drenażu limfatycznego
- wskazania i przeciwwskazania do drenażu
- masaż tkanek głębokich
- praca z punktami spustowymi
- techniki rozluźniania mięśni

## Moduł 4. Przygotowanie i praktyka masażu

- przygotowanie stanowiska pracy
- przygotowanie klienta do masażu
- zasady bezpieczeństwa i higieny
- sekwencje masażu pleców – teoria

## Moduł 5. Masaż twarzy, głowy i karku

- techniki masażu twarzy
- wpływ masażu na napięcie i elastyczność skóry
- masaż głowy i karku
- redukcja napięć i bólu głowy

## Moduł 6. Masaż w terapii bólu

- masaż w bólu ostrym i przewlekłym
- przykłady pracy z bólem pleców i karku
- wpływ masażu na układ nerwowy

## Moduł 7. Masaż w zdrowiu i wellness

- masaż a redukcja stresu
- wpływ masażu na samopoczucie i sen
- masaż a układ odpornościowy

## Moduł 8. Nowoczesne technologie wspierające masaż

- fala uderzeniowa
- EMS
- lipolaser
- TECAR
- integracja technologii z masażem manualnym

## Moduł 9. Prowadzenie własnej praktyki

- organizacja pracy masażysty
- budowanie relacji z klientem
- zarządzanie czasem
- podstawy marketingu i rozwoju zawodowego

## Moduł 10. Praca z klientem i doświadczenie terapeutyczne

- najczęstsze pytania i trudne sytuacje w pracy
- dbanie o zdrowie własne terapeuty
- studia przypadków i historie terapeutyczne

## Walidacja

- obserwacja podczas wykonywanej praktyki
- test teoretyczny sprawdzający efekty uczenia się

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 10</b> Moduł 1. Wprowadzenie i podstawy anatomii	DOROTA BIAŁKOWSKA	18-04-2026	10:00	11:00	01:00
<b>2 z 10</b> Moduł 2. Masaż klasyczny	DOROTA BIAŁKOWSKA	18-04-2026	11:00	13:00	02:00
<b>3 z 10</b> Przerwa	DOROTA BIAŁKOWSKA	18-04-2026	13:00	14:00	01:00
<b>4 z 10</b> Moduł 3. Techniki specjalistyczne	DOROTA BIAŁKOWSKA	18-04-2026	14:00	18:00	04:00
<b>5 z 10</b> Moduł 4. Przygotowanie i praktyka masażu	DOROTA BIAŁKOWSKA	19-04-2026	10:00	11:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>6 z 10</b> Moduł 5. Masaż twarzy, głowy i karku i Moduł 6. Masaż w terapii bólu	DOROTA BIAŁKOWSKA	19-04-2026	11:00	13:00	02:00
<b>7 z 10</b> Przerwa	DOROTA BIAŁKOWSKA	19-04-2026	13:00	14:00	01:00
<b>8 z 10</b> Moduł 7. Masaż w zdrowiu i wellness, Moduł 8. Nowoczesne technologie wspierające masaż fala uderzeniowa, Moduł 9. Prowadzenie własnej praktyki	DOROTA BIAŁKOWSKA	19-04-2026	14:00	15:00	01:00
<b>9 z 10</b> Moduł 10. Praca z klientem i doświadczenie terapeutyczne	DOROTA BIAŁKOWSKA	19-04-2026	15:00	17:00	02:00
<b>10 z 10</b> Moduł 11. walidacja test + obserwacja	-	19-04-2026	17:00	18:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN

W tym koszt walidacji netto 125,00 PLN

---

W tym koszt certyfikowania brutto 125,00 PLN

---

W tym koszt certyfikowania netto 125,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### DOROTA BIAŁKOWSKA

Dorota Białkowska jest doświadczoną terapeutką manualną, fizjoterapeutką oraz trenerką ruchu, od wielu lat pracującą z ciałem w sposób holistyczny i oparty na aktualnej wiedzy z zakresu anatomii funkcjonalnej oraz terapii manualnej. Na co dzień prowadzi studio Slimmy Jimmy, specjalizujące się w treningach personalnych, fizjoterapii oraz pracy manualnej z osobami o różnych potrzebach zdrowotnych i ruchowych.

Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy terapeutycznej z klientami indywidualnymi, obejmujące m.in. masaż, terapię manualną, pracę z układem mięśniowo-powięziowym oraz reedukację ruchową. W swojej praktyce łączy precyzyjne techniki manualne z uważnością na układ nerwowy, oddech oraz komfort pacjenta.

Jako instruktorka i edukatorka wciąż prowadzi szkolenia oraz kursy z zakresu masażu, bezpiecznego treningu i świadomej pracy z ciałem, kładąc szczególny nacisk na ergonomię pracy terapeuty, bezpieczeństwo oraz indywidualne podejście do uczestników. Jej doświadczenie zawodowe obejmuje zarówno pracę praktyczną, jak i dydaktyczną, co zapewnia wysoki poziom merytoryczny prowadzonych zajęć.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały w postaci skryptów/ notatek.

### Informacje dodatkowe

Prosimy zabrać zmienne obuwie- klapki lub sportowe oraz wygodny strój do praktyki odsłaniający części ciała.

Przerwa kawowa oraz obiad są zapewnione dla naszych kursantów.

Jeśli ktoś ma jakieś preferencje żywieniowe, proszę nas poinformować o tym mailowo lub telefonicznie odpowiednio wcześniej!

Zapraszamy serdecznie

Slimmy Jimmy team.

## Adres

Goczałkowice-Zdrój 75/-

Goczałkowice-Zdrój

woj. śląskie

## Kontakt



**DOROTA BIAŁKOWSKA**

**E-mail** [d\\_bialkowska@op.pl](mailto:d_bialkowska@op.pl)

**Telefon** (+48) 781 060 409