



Karol Sitarz
Fizjoactiv

★★★★★ 4,7 / 5

1 055 ocen

Masaż Kobido - Kurs

Numer usługi 2026/01/22/15046/3275061

- 📍 Lublin
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 24:00 h
- 📅 10.07.2026 do 12.07.2026

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

104,17 PLN brutto/h

104,17 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia
Grupa docelowa usługi	<ul style="list-style-type: none">• Kurs skierowany jest do fizjoterapeutów, kosmetologów, masażystów, terapeutów manualnych.• Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	06-07-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	24
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie kursantów do samodzielnego wykonywania masażu tkanek głębokich na mięśniach twarzy, rozluźniania struktur tworzących zmarszczki mimiczne, drenażu limfatycznego okolic twarzy oraz głębokich technik liftingujących i akupresury, które są elementami masażu Kobido.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje koncepcję Kobido, wymienia jej zastosowania, etapy jej stosowania oraz przeciwwskazania do terapii.	Charakteryzuje koncepcję metody Kobido.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia zastosowania metody Kobido ze względu na indywidualne potrzeby klientów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia przeciwwskazania do stosowania metody Kobido.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia etapy masażu Kobido.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wykonuje technikę masażu tkanek głębokich	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje technikę drenażu limfatycznego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje elementy masażu relaksującego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje technikę liftingu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje masaż Kobido w pracy z klientem	Wykonuje akupresurę	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera odpowiednie techniki do indywidualnych potrzeb klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
Współpracuje wewnątrz interdyscyplinarnych zespołów medycznych oraz komunikuje się z pacjentem.	Stosuje specjalistyczne słownictwo przy opisie stanu pacjentów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera sposób przekazywania informacji do możliwości komunikacyjnych pacjenta.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu:

- Szkolenie adresowane jest do fizjoterapeutów, kosmetologów, masażyistów, terapeutów manualnych.
- Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.

Sposób realizacji zajęć:

Część teoretyczna zajęć będzie prowadzona z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej wyświetlonej za pomocą projektora multimedialnego. Do dyspozycji wykładowcy jest tablica flipchart. Uczestnicy będą korzystali ze skryptów. Sala wyposażona będzie w krzesła i sprzęt rehabilitacyjny.

Zajęcia praktyczne odbywają się głównie na stołach rehabilitacyjnych, na jeden stół przypadają 2 osoby. Kursanci wykonują techniki na sobie nawzajem. Każdy uczestnik ma możliwość przećwiczenia każdej z technik. Cały sprzęt wykorzystywany do realizacji szkolenia zapewniony jest przez instytucję. W trakcie trwania szkolenia jest ogólnodostępny dla kursantów.

Czas trwania: 24 godziny dydaktyczne (w zakres godzinowy kursu nie są wliczane przerwy)

Liczba godzin zajęć teoretycznych: 4

Liczba godzin zajęć praktycznych: 19 godzin 30 minut

Walidacja efektów kształcenia: 15 minut

Za jedną godzinę dydaktyczną przyjmuje się 45 minut.

Zakres tematyczny oraz treści nauczania:

1. Wprowadzenie teoretyczne na temat tradycyjnych japońskich technik masażu.
2. Dobieranie odpowiednich technik pracy do indywidualnych potrzeb klienta.
3. Praca na punktach akupresury prowadząca do uzyskania efektu liftingującego.
4. Techniki pracy na okolicy twarzy i dekoltu:
 - masaż tkanek głębokich;
 - drenaż limfatyczny;
 - elementy masażu relaksującego niwelujące napięcia mięśniowe;
 - lifting
 - akupresura
5. Walidacja efektów kształcenia.

Do przeprowadzenia walidacji wykorzystane zostaną metody: obserwacja w warunkach symulowanych (w trakcie trwania kursu) oraz "test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie" dla części teoretycznej przeprowadzony po zakończeniu części edukacyjnej kursu.

Test rozdany, a po zakończeniu zebrany jest przez osobę z ramienia organizatora na koniec kursu, po zakończeniu części edukacyjnej. Test następnie sprawdzany jest przez walidatora. Próg zdawalności - 80%.

Walidacja umiejętności praktycznych odbywa się w trakcie zajęć praktycznych w trakcie trwania kursu, prowadzona przez walidatora usługi. Walidator nie ingeruje w proces kształcenia. Trener nie ingeruje w proces walidacji, nie podaje instrukcji w czasie trwania oceny przez walidatora, oraz nie koryguje wykonania technik. Próg zdawalności - 80%.

Wyniki walidacji podawane są po usłudze. W harmonogramie uwzględniono czas walidacji na 1 uczestnika.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Historia i filozofia masażu japońskiego.	Justyna Młodawska	10-07-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 18 Przerwa	Justyna Młodawska	10-07-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 18 Przeciwwskazania i wskazania do masażu.	Justyna Młodawska	10-07-2026	10:45	13:00	02:15
4 z 18 Przerwa	Justyna Młodawska	10-07-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 18 Ogólne zasady wykonywania masażu. Techniki masażu tkanek głębokich na mięśniach twarzy – praktyczny trening masażu. 2h dyd	Justyna Młodawska	10-07-2026	13:30	15:30	02:00
6 z 18 Przerwa	Justyna Młodawska	10-07-2026	15:30	15:45	00:15
7 z 18 Techniki masażu tkanek głębokich na mięśniach twarzy – praktyczny trening masażu c.d. 1h dyd 30 min	Justyna Młodawska	10-07-2026	15:45	17:00	01:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 18 Stosowanie drenażu limfatycznego w obszarze twarzy – wprowadzenie teoretyczne i praktyczny trening drenażu limfatycznego. 3h dyd	Justyna Młodawska	11-07-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 18 Przerwa	Justyna Młodawska	11-07-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 18 Praktyczny trening drenażu limfatycznego c.d. 2h dyd	Justyna Młodawska	11-07-2026	10:45	13:00	02:15
11 z 18 Przerwa	Justyna Młodawska	11-07-2026	13:00	13:30	00:30
12 z 18 Elementy masażu relaksującego niwelujące napięcia mięśniowe. 2h dyd	Justyna Młodawska	11-07-2026	13:30	15:30	02:00
13 z 18 Przerwa	Justyna Młodawska	11-07-2026	15:30	15:45	00:15
14 z 18 Głębokie techniki liftingujące. 1h dyd 30 min	Justyna Młodawska	11-07-2026	15:45	17:00	01:15
15 z 18 Wprowadzające zagadnienia dotyczące akupresury twarzy, praktyczny trening akupresury. Praktyczny trening akupresury 3h dyd	Justyna Młodawska	12-07-2026	09:00	11:15	02:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 18 Przerwa	Justyna Młodawska	12-07-2026	11:15	11:30	00:15
17 z 18 Dobór techniki masażu indywidualnie pod kątem zmian widocznych na tkankach. Podsumowanie kursu, pytania. 3h dyd	Justyna Młodawska	12-07-2026	11:30	13:00	01:30
18 z 18 Walidacja efektów kształcenia - test teoretyczny oraz podsumowanie wyników obserwacji w warunkach symulowanych.	-	12-07-2026	13:00	13:15	00:15

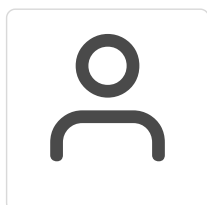
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	104,17 PLN
Koszt osobogodziny netto	104,17 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Justyna Młodawska

Kosmetolog , absolwentka Wyższej Szkoły Fizjoterapii we Wrocławiu, certyfikowana terapeutka Zoga Face Integration, terapeutka czaszkowo – krzyżowa w ujęciu biodynamicznym. Ukończyła

wiele szkoleń z zakresu manualnych terapii odmładzających i innych dotyczących zarówno twarzy jak i ciała (m.in. metoda Split® , facemodeling, integracja strukturalna czaszki Sharon Wheler, praca ze stawem skroniowo – żuchwowym i wiele innych). Jest nieustannie w procesie nauki. Jej pasją jest działanie holistyczne. Swoje zainteresowanie kieruję w stronę psychosomatyki i zintegrowanej , wielopłaszczyznowej pracy z klientem. Na co dzień prowadzi gabinet w którym wykonuję zabiegi oraz od 2018 roku współpracuje z Akademia SPA Tomasik jako instruktor masażu.

*Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników otrzymuje skrypt z opisem technik prezentowanych na zajęciach. W skrypcie kursanci mogą także umieszczać własne notatki. Każdy z uczestników otrzymuje także długopis.

Warunki uczestnictwa

Przed zapisem na kurs prosimy o kontakt z organizatorem w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.

Przed zapisem na kurs prosimy o kontakt z organizatorem w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.

W celu dokonania zgłoszenia na kurs należy przesłać na adres mailowy formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie <http://www.fizjoactiv.pl/>

Po potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.

- Wymagana obecność na minimum 80% zajęć edukacyjnych.
- Poziom zdawalności dla walidacji testem teoretycznym: 80%
- Poziom zdawalności dla walidacji obserwacji w warunkach symulowanych: 80%

Kurs skierowany jest do fizjoterapeutów, kosmetologów, masażystów, terapeutów manualnych. Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.

Adres

ul. Krochmalna 3
20-401 Lublin
woj. lubelskie

Pomieszczenia, w których odbędą się zajęcia mieszczą się przy ul. Krochmalna 3 w Lublinie. Pomieszczenie wyposażone jest w projektor multimedialny, stoły i sprzęt rehabilitacyjny, krzesła. Uczestnicy będą mieli do swojej dyspozycji szatnię na pozostawienie odzieży wierzchniej.

Wejście do budynku od strony ul. Kawiej.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Karol Sitarz



E-mail ksfizjoactiv@gmail.com

Telefon (+48) 501 078 971