



## Kurs Masażu Twarzy Gua Sha

Numer usługi 2026/01/22/181837/3277836

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  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna

★★★★★ 5,0 / 5

🕒 10:00 h

3 oceny

📅 20.10.2026 do 21.10.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- masażyстів i terapeutów manualnych,
- kosmologów i kosmetyczek,
- fizjoterapeutów (w zakresie technik estetycznych i relaksacyjnych),
- osób pracujących w branży beauty, wellness i SPA,
- osób planujących rozszerzenie oferty gabinetowej o naturalne techniki liftingujące,
- osób rozpoczynających działalność w obszarze masażu twarzy.

Warunek uczestnictwa: ukończone 18 lat.

Szkolenie ma charakter edukacyjny i estetyczny – nie stanowi świadczenia medycznego.

**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

13-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

10

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego i bezpiecznego wykonywania pełnej sesji masażu twarzy Gua Sha, z uwzględnieniem anatomii twarzy, zasad drenażu limfatycznego, doboru narzędzi oraz technik liftingujących.

Po ukończeniu kursu uczestnik potrafi przeprowadzić zabieg Gua Sha w sposób uporządkowany, bezpieczny i dostosowany do potrzeb klienta.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje masaż Gua Sha twarzy.	Opisuje zastosowanie zabiegu oraz różnice między Gua Sha twarzy a ciała.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia wskazania i przeciwwskazania do masażu Gua Sha.	Wskazuje przeciwwskazania bezwzględne i względne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia anatomię twarzy w kontekście masażu.	Wskazuje główne mięśnie mimiczne, mięśnie żucia oraz kierunki drenażu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje rodzaje narzędzi Gua Sha.	Wskazuje różnice w kształtach płytek i ich zastosowaniu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zasady bezpieczeństwa zabiegu.	Opisuje reakcje skóry po masażu oraz zalecenia pozabiegowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Przygotowuje stanowisko pracy do zabiegu.	Organizuje miejsce pracy zgodnie z zasadami higieny i ergonomii.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera narzędzie Gua Sha do zabiegu.	Wybiera odpowiednią płytkę do pracy z określoną partią twarzy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi narzędzie Gua Sha w prawidłowy sposób.	Zachowuje właściwy kąt, kierunek ruchu i intensywność nacisku.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje techniki liftingujące i drenujące.	Stosuje odpowiednie ruchy w obrębie twarzy, szyi i dekolту.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozluźnia napięcia mięśni twarzy.	Prawidłowo opracowuje okolice żuchwy, policzków, czoła i oczu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje pełną sesję masażu Gua Sha twarzy, szyi i dekolту.	Zachowuje logiczną strukturę zabiegu, płynność i rytm pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dostosowuje masaż do potrzeb klienta.	Modyfikuje techniki w zależności od problemu skóry i napięć mięśniowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komunikuje się profesjonalnie z klientem	Przeprowadza wywiad przed zabiegiem  przekazuje zalecenia pozabiegowe.	Obserwacja w warunkach symulowanych  Obserwacja w warunkach symulowanych
Przestrzega zasad bezpieczeństwa w pracy gabinetowej.	Reaguje właściwie w przypadku wystąpienia przeciwwskazań lub niepożądanego reakcji skóry.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wdraża masaż Gua Sha do oferty zawodowej.	Wskazuje możliwość stosowania masażu jako samodzielnego zabiegu lub elementu terapii łączonej.	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

### Program kursu masażu twarzy Gua Sha

#### 1. Wprowadzenie do masażu Gua Sha

- Czym jest masaż Gua Sha i jego zastosowanie w pracy z twarzą
- Różnice między Gua Sha twarzy a ciała
- Wskazania i przeciwwskazania

## 1. Podstawy anatomii twarzy

- Mięśnie mimiczne i żucia
- Powieź twarzy i jej znaczenie w masażu
- Układ limfatyczny i kierunki drenażu

## 1. Narzędzia Gua Sha i przygotowanie do zabiegu

- Rodzaje płytek Gua Sha
- Dobór narzędzia do pracy z twarzą
- Higiena, przygotowanie skóry i stanowiska pracy

## 1. Techniki masażu Gua Sha

- Prawidłowe prowadzenie narzędzia
- Kierunki ruchu i intensywność nacisku
- Techniki podstawowe i liftingujące
- Praca z szyją i dekoltem

## 1. Praca z napięciami twarzy

- Rozluźnianie mięśni żuchwy i policzków
- Praca z okolicą oczu i czoła
- Integracja masażu twarzy i szyi

## 1. Pełna sesja masażu Gua Sha

- Struktura zabiegu krok po kroku
- Płynność i rytm pracy
- Dostosowanie masażu do potrzeb klienta

## 1. Bezpieczeństwo i zalecenia pozabiegowe

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

## 1. Zastosowanie masażu Gua Sha w praktyce zawodowej

- Masaż jako samodzielny zabieg lub element terapii
- Łączenie Gua Sha z innymi technikami
- Podstawy pracy z klientem

### Walidacja

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

**Czas trwania:** 10 godzin dydaktycznych (1 godz. = 45 min)

**Liczba dni:** 2 dni

**Forma:** stacjonarna, warsztatowa

**Liczba uczestników:** min. 1 – max. 4 osoby

**Podział godzin:**

- Teoria – 1 godzina
- Praktyka – 9 godzin

# Warunki organizacyjne realizacji szkolenia

## Organizacja grupy

- Grupa szkoleniowa: 1–4 osoby.
- Zajęcia praktyczne odbywają się w parach (uczestnicy ćwiczą na sobie nawzajem).

- Modelki zewnętrzne nie są wymagane.

Mała grupa zapewnia indywidualną korektę techniki i bezpośredni nadzór instruktora.

## Stanowiska szkoleniowe

Każdy uczestnik ma zapewnione:

- samodzielne stanowisko zabiegowe (leżanka kosmetyczna),
- krzesło/stołek do pracy,
- komplet płytek Gua Sha (minimum 1 narzędzie na osobę),
- olejek/serum do masażu,
- środki do dezynfekcji,
- jednorazowe materiały higieniczne,
- materiały szkoleniowe (schematy mięśni twarzy i kierunków drenażu).

## Sala szkoleniowa

- sala przystosowana do pracy 2 stanowisk jednocześnie (min. 25–35 m<sup>2</sup>),
- dostęp do wody i zaplecza sanitarnego,
- projektor/monitor do części teoretycznej,
- warunki zgodne z zasadami BHP i higieny pracy.

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.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> Wprowadzenie do masażu Gua Sha zastosowanie, wskazania i przeciwwskazania a podstawy anatomii twarzy	ANITA KOBIEJSKA	20-10-2026	10:00	10:30	00:30
<b>2 z 7</b> Narzędzia i przygotowanie do zabiegu dobór płytek higiena i organizacja stanowiska	ANITA KOBIEJSKA	20-10-2026	10:30	11:15	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 7</b> Techniki podstawowe prowadzenie narzędzia kierunku ruchu i nacisk Praca z napięciami twarzy	ANITA KOBIERSKA	20-10-2026	11:15	13:45	02:30
<b>4 z 7</b> Układ limfatyczny i kierunki drenażu	ANITA KOBIERSKA	21-10-2026	10:00	10:30	00:30
<b>5 z 7</b> Integracja twarz – szyja – dekolc	ANITA KOBIERSKA	21-10-2026	10:30	11:30	01:00
<b>6 z 7</b> Pełna sesja masażu krok po kroku	ANITA KOBIERSKA	21-10-2026	11:30	13:00	01:30
<b>7 z 7</b> Walidacja - Uczestnicy przystąpią do testu teoretycznego, którego wyniki będą generowane automatycznie Obserwacja w warunkach symulowanych	-	21-10-2026	13:00	13:45	00:45

## 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 Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych 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.

## Adres

ul. Henryka Sienkiewicza 6  
71-311 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