



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 / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 5,0 / 5

🕒 10 h

2 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 anatomie 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 dekoltu.	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 dekoltu.	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 rozdzielanie 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 m²),
- 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 przerw. 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 przedmiotów/zajęć: 7

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

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 7 Techniki podstawowe prowadzenie narzędzia kierunku ruchu i nacisk Praca z napięciami twarzy	ANITA KOBIERSKA	20-10-2026	11:15	13:45	02:30
4 z 7 Układ limfatyczny i kierunki drenażu	ANITA KOBIERSKA	21-10-2026	10:00	10:30	00:30
5 z 7 Integracja twarz – szyja – dekolc	ANITA KOBIERSKA	21-10-2026	10:30	11:30	01:00
6 z 7 Pełna sesja masażu krok po kroku	ANITA KOBIERSKA	21-10-2026	11:30	13:00	01:30
7 z 7 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

Telefon (+48) 505 089 671