



Kurs masażu limfatycznego twarzy, szyi i dekoltu

Numer usługi 2026/01/23/181837/3280588

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

📅 03.11.2026 do 04.11.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Szkolenie skierowane jest do:

- kosmologów i techników usług kosmetycznych,
- masażyстів,
- fizjoterapeutów (w zakresie technik manualnych relaksacyjnych),
- osób pracujących w branży beauty, SPA i wellness,
- osób planujących rozszerzenie oferty gabinetowej o masaż limfatyczny twarzy.

Grupa docelowa usługi

Warunek uczestnictwa: ukończone 18 lat.

Szkolenie ma charakter edukacyjny i dotyczy manualnych technik drenażu estetycznego (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

27-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

10

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego i bezpiecznego wykonywania masażu limfatycznego twarzy, szyi i dekoltu w celach estetycznych, z uwzględnieniem anatomii układu limfatycznego, kierunków odpływu limfy, wskazań i przeciwwskazań oraz zasad budowania pełnej sekwencji zabiegowej.

Po ukończeniu kursu uczestnik potrafi przeprowadzić kompletny masaż limfatyczny twarzy, szyi i dekoltu, dostosowany do indywidualnych potrzeb klienta.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje rolę układu limfatycznego w organizmie.	Opisuje funkcje układu limfatycznego oraz znaczenie drenażu w redukcji obrzęków.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia wskazania i przeciwwskazania do masażu limfatycznego twarzy.	Wskazuje przeciwwskazania bezwzględne i względne oraz uzasadnia ich znaczenie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia anatomie układu limfatycznego twarzy, szyi i dekoltu.	Wskazuje główne naczynia i węzły chłonne oraz kierunki odpływu limfy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia różnice między masażem klasycznym a limfatycznym.	Wskazuje różnice w sile nacisku, tempie pracy i celu zabiegu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady bezpieczeństwa i etyki pracy.	Wskazuje prawidłowe procedury komunikacji z klientem oraz reakcje organizmu po zabiegu.	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 kosmetyki i środki poślizgowe do rodzaju skóry.	Uzasadnia wybór preparatu w zależności od potrzeb klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje podstawowe chwyt drenujące.	Stosuje prawidłowy rytm, tempo oraz siłę nacisku.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje masaż limfatyczny twarzy.	Zachowuje kierunki odpływu limfy oraz prawidłową sekwencję ruchów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje masaż limfatyczny szyi i dekoltu.	Otwiera drogi odpływu limfy i łączy pracę twarzy z szyją i dekoltem.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przeprowadza pełną sekwencję masażu twarzy, szyi i dekoltu.	Zachowuje płynność ruchów i organizację całej sesji zabiegowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dostosowuje masaż do problemu klienta.	Modyfikuje technikę w przypadku obrzęków, cery wrażliwej lub naczyniowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Opracowuje plan terapii zabiegowej.	Określa częstotliwość zabiegów i proponuje schemat pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komunikuje się profesjonalnie z klientem przed i po zabiegu.	Przeprowadza wywiad	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przekazuje zalecenia pozabiegowe.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przestrzega zasad bezpieczeństwa w pracy gabinetowej.	Reaguje właściwie w sytuacji wystąpienia przeciwwskazań lub niepożądanego reakcji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje ofertę zabiegową w oparciu o masaż limfatyczny.	Wskazuje możliwości łączenia masażu z innymi technikami manualnymi.	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

Podstawy masażu limfatycznego i anatomia

1. Wprowadzenie do masażu limfatycznego

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

1. Anatomia układu limfatycznego twarzy

- Naczynia i węzły chłonne
- Kierunki odpływu limfy
- Znaczenie pracy z szyją i obojczykami

1. Przygotowanie do masażu

- Przygotowanie stanowiska i klienta
- Dobór kosmetyków i poślizgu
- Postawa i ergonomia pracy terapeuty

1. Techniki manualnego drenażu limfatycznego

- Podstawowe chwytory drenujące
- Rytm, tempo i siła nacisku
- Praca powierzchniowa i sekwencyjna

1. Masaż limfatyczny twarzy – praktyka

- Okolice oczu
- Policzki, czoło, linia żuchwy
- Redukcja obrzęków i napięć

Pogłębienie technik i pełna sekwencja masażu

1. Masaż limfatyczny szyi i dekoltu

- Otwieranie dróg odpływu limfy
- Połączenie pracy twarzy z szyją i dekoltem
- Praca z napięciami w obrębie karku

1. Pełna sekwencja masażu

- Kompletny masaż twarzy, szyi i dekoltu
- Płynność ruchów i organizacja sesji
- Dostosowanie masażu do indywidualnych potrzeb

1. Praca z problemami klienta

- Obrzęki, zastój limfy, uczucie ciężkości
- Praca z cerą wrażliwą i naczyniową
- Częstotliwość zabiegów i plan terapii

1. Bezpieczeństwo i etyka pracy

- Reakcje organizmu po masażu
- Przeciwwskazania względne i bezwzględne
- Komunikacja z klientem przed i po zabiegu

1. Zastosowanie masażu w praktyce zawodowej

- Masaż jako samodzielny zabieg
- Łączenie z innymi technikami manualnymi
- Budowanie oferty i pracy z klientem

1. Podsumowanie i certyfikacja

- Omówienie praktyki i doświadczeń
- Wskazówki do dalszej pracy
- Wręczenie certyfikatów ukończenia kursu

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 oraz stałą superwizję instruktora.

Stanowiska szkoleniowe

Każdy uczestnik ma zapewnione:

- samodzielne stanowisko zabiegowe (łóżko kosmetyczne lub do masażu),
- taboret kosmetyczny,
- komplet ręczników i podkładow jednorazowych,
- preparat poślizgowy (olejek/żel/krem),
- środki do dezynfekcji,
- materiały szkoleniowe w wersji drukowanej (schematy kierunków odpływu limfy).

Sala szkoleniowa

- sala min. 25–35 m² umożliwiająca komfortową pracę 2 stanowisk,
- dostęp do bieżącej wody,
- zaplecze sanitarne,
- projektor/monitor do części teoretycznej,
- warunki zgodne z zasadami BHP.

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 przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Podstawy masażu limfatycznego i anatomia rola układu limfatycznego wskazania i przeciwwskazania a kierunki odpływu limfy	ANITA KOBIERSKA	03-11-2026	10:00	10:45	00:45
2 z 6 Techniki manualnego drenażu podstawowe chwyt rytm i tempo pracy	ANITA KOBIERSKA	03-11-2026	10:45	12:15	01:30
3 z 6 Masaż limfatyczny twarzy (2 h – praktyka) okolica oczu policzki, czoło, linia żuchwy	ANITA KOBIERSKA	03-11-2026	12:15	13:45	01:30
4 z 6 Masaż szyi i dekoltu (2 h – praktyka) otwieranie dróg odpływu połączenie z twarzą	ANITA KOBIERSKA	04-11-2026	10:00	11:30	01:30
5 z 6 Pełna sekwencja masażu organizacja sesji dostosowanie do potrzeb klienta	ANITA KOBIERSKA	04-11-2026	11:30	13:00	01:30
6 z 6 Walidacja - Uczestnicy przystąpią do testu teoretycznego, którego wyniki będą generowane automatycznie Obserwacja w warunkach symulowanych	-	04-11-2026	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

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.

Termin kursu ustalamy indywidualnie

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