



PHU DOMAR
DOMINIKA
GRZESIEWICZ

★★★★★ 4,9 / 5

54 oceny

Zielone kompetencje – MASAŻ KOBIDO z elementami zrównoważonego rozwoju. Japońska technika liftingu twarzy, drenażu limfatycznego i relaksu z uzupełniającym modulem kinesiotaping estetyczny. Szkolenie z naciskiem na produkty naturalne i świadomość ekologiczną w gabinecie beauty. (kwalifikacje)

Numer usługi 2026/01/28/176078/3289236

📍 Zabrze / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 23 h

📅 11.04.2026 do 12.04.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

217,39 PLN brutto/h

217,39 PLN netto/h

437,50 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- osób dorosłych z branży beauty, wellness i usług pokrewnych,
- w szczególności: masażystek, kosmetyczek, właścielek gabinetów, mobilnych stylistek,
- osób z sektorów SPA, rehabilitacji i fizjoterapii.

Rozwijane kompetencje zielone:

- oszczędne gospodarowanie energią i wodą,
- stosowanie materiałów biodegradowalnych i wielorazowych,
- minimalizacja odpadów i wdrażanie gospodarki obiegu zamkniętego.

Uczestnicy powinni być zainteresowani:

- naturalnymi metodami liftingu i regeneracji,
- praktykami prośrodowiskowymi w pracy zawodowej.

Wymagania:

- brak konieczności wcześniejszego doświadczenia,
- gotowość do pracy manualnej i nauki praktycznej,
- otwartość na zasady zrównoważonego rozwoju.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

10-04-2026

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	23
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego, bezpiecznego i zasobooszczędnego wykonywania masażu Kobido z elementami zrównoważonego rozwoju oraz uzupełniającym kinesiotapingiem estetycznym. Program łączy tradycyjne techniki manualne z aktualnymi wymaganiami dotyczącymi zielonych kompetencji, obejmującymi m.in. oszczędność zasobów, ochronę środowiska, niskoemisyjność i adaptację do zmian klimatu (ESCO).

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje historię, filozofię i etapy masażu Kobido w kontekście zdrowia, dobrostanu i zrównoważonego rozwoju	wskazuje genezę i główne założenia Kobido w odniesieniu do idei zrównoważonego rozwoju	Test teoretyczny
	opisuje techniki manualne jako niskoemisyjne i zasobooszczędne	Test teoretyczny
	porządkuje etapy masażu, wskazując ich prozdrowotny i naturalny charakter	Test teoretyczny
Identyfikuje anatomię twarzy, szyi i dekoltu oraz omawia wskazania i przeciwwskazania do masażu w perspektywie ekologicznej i zdrowotnej	rozpoznaje główne struktury anatomiczne i ich rolę w regeneracji	Test teoretyczny
	wyjaśnia znaczenie anatomii dla bezpieczeństwa i ograniczania zbędnych interwencji	Test teoretyczny
	rozdziela wskazania i przeciwwskazania, podkreślając naturalne metody wspierające zdrowie	Test teoretyczny
Analizuje zasady eko-ergonomii i zarządzania materiałami w gabinecie beauty w duchu gospodarki obiegu zamkniętego	opisuje sposoby ograniczania wody, energii i materiałów	Test teoretyczny
	rozdziela materiały biodegradowalne, wielorazowe i jednorazowe	Test teoretyczny
	wskazuje metody minimalizacji odpadów, segregacji i recyklingu	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje i interpretuje zielone kompetencje w pracy gabinetowej, zgodnie z dokumentami ESCO	podaje definicję zielonych kompetencji	Test teoretyczny
	wskazuje przykłady: oszczędzanie zasobów, redukcja odpadów, świadoma konsumpcja, adaptacja do zmian klimatu	Test teoretyczny
Wykonuje masaż Kobido i techniki kinesiotapingu w sposób bezpieczny, płynny i zasobooszczędny, minimalizując wpływ na środowisko Organizuje stanowisko pracy i dobiera materiały zgodnie z zasadami eko-ergonomii, świadomej konsumpcji i bezpieczeństwa klienta Optymalizuje przebieg zabiegu, łącząc elementy prozdrowotne z dokumentacją w modelu zielonego gabinetu Stosuje zasady etyki, higieny i współpracy z klientem	realizuje kolejne etapy Kobido z zachowaniem płynności i ergonomii	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera taśmy ekologiczne i minimalizuje ich zużycie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje techniki cięcia i aplikacji ograniczające odpady	Obserwacja w warunkach symulowanych
	używa biodegradowalnych i wielorazowych materiałów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	ogranicza zużycie energii, wody i akcesoriów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera naturalne kosmetyki, uzasadniając wybór ekologią i zdrowiem	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje refleksologię i oddech wspierający dobrostan	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje wodę i energię w sposób oszczędny	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dokumentuje proces zgodnie z etyką i zasadami „zielonego gabinetu”	Obserwacja w warunkach symulowanych
	zachowuje szacunek, poufność i ekologiczną narrację	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przestrzega higieny, ograniczając środki chemiczne	Obserwacja w warunkach symulowanych
	prowadzi dialog, wyjaśniając eko-aspekty zabiegu	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Buduje proekologiczną świadomość i relację z klientką	aktywnie słucha i uwzględnia indywidualne potrzeby klientki	Obserwacja w warunkach symulowanych
	edukuje klientkę w zakresie eko-praktyk możliwych do wdrożenia w domu (np. ograniczanie plastiku, wybór kosmetyków naturalnych)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wspiera postawę współodpowiedzialności za zdrowie i środowisko	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wdraża gospodarkę obiegu zamkniętego w pracy beauty	zastępuje produkty jednorazowe wielorazowymi	Obserwacja w warunkach symulowanych
	poddaje materiały recyklingowi i ponownemu użyciu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	podejmuje decyzje zawodowe w duchu green growth i adaptacji do zmian klimatu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Promuje świadome wybory konsumenckie i nawyki proekologiczne	rekomenduje produkty naturalne i lokalne	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Szkolenie łączy tradycyjną technikę masażu Kobido z zasadami zrównoważonego rozwoju, ucząc pracy w duchu zero waste, eko-ergonomii i świadomej konsumpcji. Uczestnicy zdobywają praktyczne umiejętności manualne oraz zielone kompetencje, które odpowiadają na wyzwania współczesnego rynku beauty.

Dzień 1 – 11.10.2025

1. Teoria – Historia Kobido i eko-przygotowanie stanowiska pracy zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju (1h)

Historia i filozofia Kobido jako alternatywy dla wysokoemisyjnych procedur

Anatomia twarzy, szyi, dekoltu w perspektywie bezpieczeństwa i efektywności

Formularz świadomej zgody i etyka pracy

Przygotowanie stanowiska zgodnie z zasadami eko-ergonomii i ograniczenia zużycia zasobów

Uczestnik będzie charakteryzować historię Kobido; Identyfikować anatomię; Analizować zasady eko-ergonomii

2. Teoria – Kinesiotaping zasobooszczędny: minimalizacja odpadów i dobór materiałów ekologicznych (1h)

Rodzaje taśm przyjaznych środowisku

Techniki cięcia zero waste

Przygotowanie skóry naturalnymi środkami

Uczestnik będzie analizować eko-ergonomię; Definiować zielone kompetencje

3. Praktyka – Masaż tkanek głębokich Kobido z wykorzystaniem technik ograniczających zużycie zasobów (2h)

Techniki pracy na mięśniach przy minimalnym zużyciu produktów

Ćwiczenia aplikacji taśm z ograniczeniem odpadów

Uczestnik będzie wykonywać Kobido i kinesiotaping w sposób zasobooszczędny

4. Praktyka – Masaż relaksacyjny z olejkami biodegradowalnymi i tapingiem wspierającym gospodarkę obiegu zamkniętego (2h)

Olejki biodegradowalne i materiały wielorazowe

Zasobooszczędne podejście do pracy

Uczestnik będzie organizować stanowisko zgodnie z eko-ergonomią

5. Przerwa obiadowa (1h)

6. Praktyka – Masaż limfatyczny i taping drenażowy jako naturalne, prozdrowotne i zasobooszczędne techniki (1,5h)

Pobudzanie przepływu limfy technikami naturalnymi

Eko-dobór olejków i taśm

Uczestnik będzie optymalizować przebieg zabiegu w duchu zielonego gabinetu

Dzień 2 – 12.10.2025

7. Praktyka – Zaawansowany masaż limfatyczny z wdrażaniem nawyków zero waste w pracy gabinetowej (1,5h)

Rozszerzone techniki drenażu

Wdrażanie nawyków zero waste w pracy gabinetowej

Uczestnik będzie wykonywać Kobido w sposób ekologiczny i zasobooszczędny

8. Praktyka – Masaż liftingujący Kobido jako alternatywa dla wysokoemisyjnych procedur estetycznych (2h)

Lifting jako naturalna alternatywa dla zabiegów wysokoemisyjnych

Eko-dobór materiałów

Uczestnik będzie wykonywać Kobido i kinesiotaping w sposób ekologiczny

9. Praktyka – Akupresura i refleksologia twarzy jako naturalne wsparcie regeneracji i dobrostanu klientki (1h)

Punkty refleksologiczne i oddech jako naturalne wsparcie regeneracji

Uczestnik będzie optymalizować przebieg zabiegu, integrując elementy prozdrowotne

10. Przerwa obiadowa (1h)

11. Praktyka – Rytuał Kobido w duchu green growth z edukacją klientki o eko-praktykach domowych (2h)

Integracja wszystkich etapów: tkanki głębokie, drenaż, lifting, akupresura, taping

Zasobooszczędne wykonanie rytuału

Edukacja klientki o codziennych praktykach proekologicznych (np. naturalne kosmetyki, ograniczanie plastiku, oszczędzanie wody)

Uczestnik będzie wdrażać gospodarkę obiegu zamkniętego; Budować proekologiczną świadomość i relację z klientką

12. Walidacja – Egzamin teoretyczny i praktyczny potwierdzający zielone kompetencje w masażu Kobido (1h 15min)

Test wiedzy

Czas trwania szkolenia został określony w godzinach dydaktycznych.

Łączna liczba godzin usługi wynosi **23 godziny dydaktyczne**,

co odpowiada 17 godzinom i 15 minutom zegarowym, w tym:

Teoria: **2h**

Praktyka: **12h**

Obiady: **2h**

Walidacja: **1h15**

Razem 17h15min zegarowych (23 godziny dydaktyczne)

Efekty: wiedza, umiejętności, kompetencje społeczne

Dokładne Efekty uczenia się znajdują się w zakładka CEL w sekcji "Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji"

Szkolenie „Masaż Kobido z elementami zrównoważonego rozwoju” zostało opracowane w taki sposób, aby łączyć tradycyjne techniki manualne z aktualnymi wymaganiami dotyczącymi zielonych kompetencji i transformacji gospodarki. Każdy moduł teoretyczny i praktyczny uwzględnia zasady eko-ergonomii, oszczędności zasobów, gospodarki obiegu zamkniętego oraz promowania świadomych wyborów konsumenckich. Uczestnicy uczą się m.in. zarządzania odpadami, stosowania naturalnych i ekologicznych produktów, minimalizacji zużycia wody, energii i materiałów, wdrażania technik zero waste w kinesiotapingu, a także pracy w duchu holistycznym – poprzez akupresurę, refleksologię i świadome oddychanie. Program obejmuje przygotowanie stanowiska zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju, promowanie świadomych wyborów konsumenckich w branży beauty oraz edukację klienta w zakresie codziennych eko-praktyk. Harmonogram zajęć zapewnia równowagę między teorią i praktyką, a efekty uczenia się obejmują wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne.

Szkolenie wpisuje się także w kierunki rozwoju regionu określone w PRT WSL 2030, w szczególności:

- **3.3 Gospodarowanie odpadami** – poprzez naukę segregacji i minimalizacji odpadów, stosowanie materiałów biodegradowalnych i wielorazowych oraz optymalizację zużycia taśm w kinesiotapingu.
- **3.6 Zarządzanie środowiskiem** – poprzez wdrożenie zasad eko-ergonomii, optymalizację zużycia energii i wody oraz kształtowanie proekologicznych postaw i świadomych wyborów konsumenckich.

Szkolenie wpisuje się w Regionalną Strategię Innowacji Województwa Śląskiego 2030 – „Inteligentne Śląskie”, w szczególności w obszar inteligentnej specjalizacji „Zielona gospodarka”, poprzez **wdrażanie technologii ekologicznego i efektywnego gospodarowania zasobami, minimalizacji odpadów i promocji gospodarki obiegu zamkniętego**.

Elementy prośrodowiskowe i zrównoważonego rozwoju w szkoleniu

1. Zarządzanie odpadami i wdrażanie gospodarki obiegu zamkniętego.
2. Stosowanie naturalnych i ekologicznych produktów w zabiegach beauty.
3. Świadome zarządzanie zużyciem energii i wody.
4. Minimalizacja odpadów w kinesiotapingu poprzez techniki zero waste.
5. Holistyczne podejście – akupresura i praca z oddechem jako alternatywa dla energochłonnych rozwiązań.
6. Przygotowanie stanowiska zgodnie z zasadami eko-ergonomii.
7. Promowanie świadomych wyborów konsumenckich w branży beauty.

INFORMACJE DODATKOWE

- Czas trwania usługi rozwojowej został określony w **godzinach dydaktycznych**, gdzie **1 godzina dydaktyczna = 45 minut zegarowych**, zgodnie z obowiązującymi zasadami dotyczącymi organizacji usług szkoleniowych.
- Harmonogram szkolenia przewiduje czas na realizację walidacji (egzaminu końcowego) oraz przerwy obiadowe, które są **wliczane do całkowitego czasu trwania usługi rozwojowej**. Łączna liczba godzin usługi obejmuje zarówno część dydaktyczną, jak i wskazane elementy organizacyjne, zgodnie z zasadami określonymi w Regulaminie BUR.
- Harmonogram szkolenia oparty jest na czasie rzeczywistym (zegarowym), natomiast liczba godzin usługi została przeliczona na godziny dydaktyczne według przelicznika stosowanego w systemie BUR.

_____ UWAGI DO SZKOLENIA

- **Ocena kompetencji kursantów odbywa się niezależnie od procesu dydaktycznego.**
- **Trener prowadzący szkolenie nie dokonuje sprawdzania efektów kształcenia w zakresie, którego sam nauczał. Ostateczna walidacja jest przeprowadzana przez osobę zewnętrzną, która nie brała udziału w procesie szkoleniowym.**
- Pozytywne ukończenie walidacji skutkuje uzyskaniem certyfikatu wydanego przez uprawnioną jednostkę certyfikującą – Fundację My Personality Skills – potwierdzającego nabycie wymaganych kwalifikacji.
- Usługa prowadzi do nabycia kwalifikacji „**Masaż Kobido z elementami zrównoważonego rozwoju**”

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 [Teoria] Historia Kobido i eko- przygotowanie stanowiska pracy zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju	Yelena Sobolevskaya	11-04-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 12 [Teoria] Kinesiotaping zasobooszczędny – minimalizacja odpadów i dobór materiałów ekologicznych	Yelena Sobolevskaya	11-04-2026	10:00	11:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 12 [Praktyka] Masaż tkanek głębokich Kobido z wykorzystaniem technik ograniczających zużycie zasobów	Yelena Sobolevskaya	11-04-2026	11:00	13:00	02:00
4 z 12 [Praktyka] Masaż relaksacyjny z olejkami biodegradowalnymi i tapingiem wspierającym gospodarkę obiegu zamkniętego	Yelena Sobolevskaya	11-04-2026	13:00	15:00	02:00
5 z 12 Przerwa obiadowa (wliczona w czas usługi)	Yelena Sobolevskaya	11-04-2026	15:00	16:00	01:00
6 z 12 [Praktyka] Masaż limfatyczny i taping drenażowy jako naturalne, prozdrowotne i zasobooszczędne techniki	Yelena Sobolevskaya	11-04-2026	16:00	17:30	01:30
7 z 12 [Praktyka] Zaawansowany masaż limfatyczny z wdrażaniem nawyków zero waste w pracy gabinetowej	Yelena Sobolevskaya	12-04-2026	09:00	10:30	01:30
8 z 12 [Praktyka] Masaż liftingujący Kobido jako alternatywa dla wysokoemisyjnych procedur estetycznych	Yelena Sobolevskaya	12-04-2026	10:30	12:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 12 [Praktyka] Akupresura i refleksologia twarzy jako naturalne wsparcie regeneracji i dobrostanu klientki	Yelena Sobolevskaya	12-04-2026	12:30	13:30	01:00
10 z 12 Przerwa obiadowa (wliczona w czas usługi)	Yelena Sobolevskaya	12-04-2026	13:30	14:30	01:00
11 z 12 [Praktyka] Rytuał Kobido w duchu green growth z edukacją klientki o eko-praktykach domowych	Yelena Sobolevskaya	12-04-2026	14:30	16:30	02:00
12 z 12 Walidacja: Egzamin	-	12-04-2026	16:30	17:45	01:15

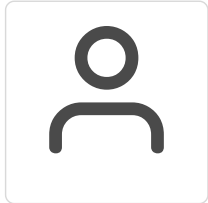
Cennik

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	217,39 PLN
Koszt osobogodziny netto	217,39 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

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Yelena Sobolevskaya

Yelena Sobolevskaya – specjalistka w zakresie naturalnych terapii manualnych, technik relaksacyjnych i edukacji w branży beauty. W ostatnich 5 latach zdobyła doświadczenie zawodowe oraz ukończyła szereg szkoleń i kursów w Polsce i za granicą, potwierdzonych certyfikatami. Na co dzień prowadzi gabinet w Zabrze, gdzie pracuje z klientami, wykorzystując m.in. masaż Kobido, Gua Sha, kinesiotaping estetyczny i terapię powięziową, kładąc nacisk na holistyczne i proekologiczne podejście do pielęgnacji.

Od 2023 roku prowadzi profesjonalne szkolenia w branży beauty.

W ostatnich 5 latach ukończyła m.in.:

Dyplom ukończenia kursu „Naturopatia – naturalne metody leczenia” (Centrum Rozwoju Personalnego, 2025) – diagnoza metodami naturalnymi, wodo- i ziołolecznictwo, akupresura, elementy medycyny chińskiej.

Certyfikat „Holistic Fascia Release” z egzaminem (2024).

Beauty Industry Trainer Course (EY Academy KZ, 2023).

Kurs „Masaż stemplami ziołowymi”

Certyfikat Facefitness i Face Yoga – holistyczna praca z mięśniami twarzy.

Certyfikaty: „Zrównoważony rozwój w MŚP” „Gospodarka obiegu zamkniętego w MŚP (GOZ)” (2025)

Wszystkie kwalifikacje są udokumentowane certyfikatami i zaświadczeniami zgodnie z wymaganiami BUR, a prowadzone szkolenia łączą rozwój kompetencji beauty z elementami zielonych umiejętności i świadomego podejścia do zrównoważonego rozwoju.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W trakcie szkolenia zapewniamy wszystkie niezbędne produkty do praktyki oraz profesjonalne narzędzia do pracy, dzięki czemu uczestnicy mogą w pełni skoncentrować się na nauce i doskonaleniu umiejętności. Każdy uczestnik otrzymuje **skrypt szkoleniowy**, zawierający opisy technik, ilustracje oraz praktyczne wskazówki, które będą pomocne również po zakończeniu kursu.

Warunki uczestnictwa

Aby wziąć udział w szkoleniu, konieczne jest posiadanie konta w Bazie Usług Rozwojowych (BUR) oraz zapisanie się na szkolenie bezpośrednio poprzez system BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje dodatkowe

- Przed zapisaniem się na szkolenie prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny lub mailowy w celu potwierdzenia dostępności miejsc oraz możliwości udziału w wybranym terminie.
- W przypadku uzyskania przez uczestnika dofinansowania ze środków publicznych w wysokości **co najmniej 70%**, usługa szkoleniowa będzie **zwolniona z podatku VAT**, zgodnie z § 3 ust. 1 pkt 14 **Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r.** w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. 2013 poz. 1722, z późn. zm.).
- W przypadku szkoleń, które **nie są dofinansowane na poziomie minimum 70%**, do podanej ceny netto należy doliczyć **23% podatku VAT**.

Adres

ul. ks. Konstantego Damrota 2

41-800 Zabrze

woj. śląskie

Kontakt



DOMINIKA GRZESIEWICZ

E-mail studio.jagodowe@gmail.com

Telefon (+48) 660 273 608