



## Kurs - Akupresura i akupresura wibracyjna

Numer usługi 2026/01/29/181837/3294067

3 520,00 PLN brutto  
3 520,00 PLN netto  
220,00 PLN brutto/h  
220,00 PLN netto/h

Penelope Akademia  
Wizerunku Mirosław  
Rzeszut

📍 Szczecin  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna

★★★★★ 5,0 / 5

🕒 16:00 h

3 oceny

📅 18.08.2026 do 19.08.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- masażyistów i terapeutów manualnych,
- fizjoterapeutów (w zakresie technik relaksacyjnych),
- kosmetologów i osób pracujących w branży wellness & SPA,
- instruktorów pracy z ciałem (joga, relaksacja),
- osób planujących poszerzenie oferty gabinetowej o techniki akupresury,
- osób zainteresowanych naturalnymi metodami wspierania dobrostanu.

Warunkiem udziału jest pełnoletność. Nie jest wymagane wykształcenie medyczne (szkolenie ma charakter edukacyjny, nie medyczny).

**Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu "Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe"**

**Termin kursu ustalamy indywidualnie**

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

11-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do bezpiecznego i świadomego wykonywania zabiegów akupresury manualnej oraz akupresury wibracyjnej, z uwzględnieniem lokalizacji podstawowych punktów energetycznych, zasad pracy z meridianami oraz budowania sekwencji terapeutycznej dostosowanej do potrzeb klienta.

Po ukończeniu szkolenia uczestnik potrafi przeprowadzić sesję akupresury łączonej (manualnej i wibracyjnej) w sposób bezpieczny i zgodny z zasadami metody.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje koncepcję energii Qi.	Opisuje rolę Qi w utrzymaniu równowagi organizmu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia przebieg meridianów energetycznych.	Wskazuje ich znaczenie w terapii akupresurą.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia zasady równowagi Yin i Yang.	Opisuje ich wpływ na dobór techniki pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia wskazania do zabiegu.	Wymienia przypadki uzasadniające zastosowanie akupresury.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia przeciwwskazania do zabiegu.	Wskazuje sytuacje wykluczające wykonanie terapii.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zasadę działania akupresury wibracyjnej.	Opisuje wpływ wibracji na układ nerwowy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Przeprowadza wywiad z klientem.	Zadaje pytania dotyczące stanu zdrowia i przeciwwskazań.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Lokalizuje punkty akupresurowe.	Wskazuje prawidłowe położenie punktów na ciele.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje technikę ucisku.	Dobiera siłę i czas nacisku adekwatnie do celu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje technikę wibracyjną.	Dobiera częstotliwość i czas stymulacji punktu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Tworzy sekwencję terapeutyczną.	Łączy punkty w logiczny protokół zabiegowy.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje pełną sesję zabiegową.	Realizuje strukturę sesji 30–60 minut.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komunikuje przebieg zabiegu klientowi.	Informuje o możliwych odczuciach podczas terapii.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przestrzega zasad higieny i ergonomii pracy.	Stosuje procedury dezynfekcji i bezpiecznej pozycji pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje atmosferę bezpieczeństwa podczas zabiegu.	Reaguje na sygnały dyskomfortu klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przestrzega zasad etyki zawodowej.	Zachowuje poufność informacji o kliencie.	Obserwacja w warunkach symulowanych

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

### Podstawy akupresury manualnej

#### 1. Wprowadzenie do medycyny wschodniej

- Energia Qi i jej znaczenie
- Meridiany – kanały energetyczne
- Równowaga Yin i Yang

#### 2. Bezpieczeństwo pracy

- Wskazania i przeciwwskazania

- Wywiad z klientem
- Higiena i ergonomia pracy

### 3. Lokalizacja i technika ucisku

- Najważniejsze punkty na głowie i twarzy
- Punkty na karku i obręczy barkowej
- Punkty na dłoniach i stopach
- Technika nacisku: siła, czas, kierunek

### 4. Zastosowanie akupresury

- Redukcja bólu głowy
- Napięcia szyi i pleców
- Wsparcie przy stresie i bezsenności

### 5. Część praktyczna

- Nauka lokalizacji punktów w parach
- Tworzenie krótkich sekwencji terapeutycznych

## Akupresura wibracyjna i integracja technik

### 1. Wprowadzenie do akupresury wibracyjnej

- Zasada działania wibracji i rezonansu
- Wpływ wibracji na układ nerwowy
- Narzędzia wykorzystywane w pracy (np. kamertony terapeutyczne)

### 2. Technika pracy wibracyjnej

- Dobór częstotliwości
- Czas stymulacji punktu
- Łączenie ucisku i wibracji

### 3. Sekwencje terapeutyczne

- Protokół redukcji stresu
- Protokół wspierający koncentrację
- Protokół rozluźniający napięcia

### 4. Budowanie sesji zabiegowej

- Struktura zabiegu 30–60 minut
- Integracja akupresury manualnej i wibracyjnej
- Zakończenie i stabilizacja efektu

### 5. Praktyka pełnej sesji

- Wykonanie zabiegu pod superwizją
- Omówienie techniki i korekta pracy

### Walidacja

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

**Czas trwania:** 16 godzin dydaktycznych (1 godz. = 45 minut)

**Liczba dni:** 2 dni

**Forma:** stacjonarna, warsztatowa

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

**Podział godzin:**

- **Teoria – 2 godziny**

- Praktyka – 14 godzin

# Warunki organizacyjne realizacji szkolenia

Szkolenie realizowane jest w małej grupie (1–4 osoby), co zapewnia indywidualną superwizję instruktora.

## Organizacja stanowisk

Każdy uczestnik ma zapewnione:

- samodzielne stanowisko zabiegowe (łóżko do masażu lub mata),
- taboret terapeutyczny,
- komplet ręczników i podkładów jednorazowych,
- środki do dezynfekcji,
- schematy punktów akupresurowych (materiały drukowane),
- 1 komplet kamertonów terapeutycznych (na 1–2 osoby),
- dostęp do atlasu punktów meridianowych.

Praca praktyczna odbywa się w parach (uczestnicy pracują na sobie nawzajem).

Modelki nie są wymagane – uczestnicy wykonują ćwiczenia terapeutyczne w parach.

## Sala szkoleniowa

- sala przystosowana do pracy manualnej (min. 30–40 m<sup>2</sup>),
- dostęp do bieżącej wody,
- odpowiednie oświetlenie,
- projektor lub monitor do części teoretycznej,
- zapewnione warunki higieniczne i sanitarne.

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 pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 9</b> Wprowadzenie do medycyny wschodniej Qi, meridiany, Yin i Yang zasady bezpieczeństwa	ANITA KOBIERSKA	18-08-2026	10:00	10:45	00:45
<b>2 z 9</b> Lokalizacja punktów akupresurowych głowa i twarz kark i obręcz barkowa	ANITA KOBIERSKA	18-08-2026	10:45	13:00	02:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 9</b> Technika ucisku siła, czas, kierunek ergonomia pracy	ANITA KOBIERSKA	18-08-2026	13:00	14:30	01:30
<b>4 z 9</b> Sekwencje terapeutyczne redukcja stresu napięcia szyi i pleców	ANITA KOBIERSKA	18-08-2026	14:30	16:00	01:30
<b>5 z 9</b> Wprowadzenie do akupresury wibracyjnej zasada działania wibracji dobór częstotliwości	ANITA KOBIERSKA	19-08-2026	10:00	10:45	00:45
<b>6 z 9</b> Technika pracy kamertonami (3 h – praktyka) stymulacja punktów łączenie ucisku i wibracji	ANITA KOBIERSKA	19-08-2026	10:45	13:00	02:15
<b>7 z 9</b> Budowanie pełnej sesji zabiegowej struktura 30–60 min integracja technik	ANITA KOBIERSKA	19-08-2026	13:00	14:30	01:30
<b>8 z 9</b> Wykonanie pełnej sesji pod superwizją korekta techniki omówienie	ANITA KOBIERSKA	19-08-2026	14:30	15:15	00:45
<b>9 z 9</b> Walidacja - Uczestnicy przystąpią do testu teoretycznego, którego wyniki będą generowane automatycznie Obserwacja w warunkach symulowanych	-	19-08-2026	15:15	16:00	00:45

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 520,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 520,00 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.

### Termin kursu ustalamy indywidualnie

## Adres

ul. Pocztowa 10/2/U  
70-360 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