



NAM Aneta
Nazarow-Sobik

★★★★★ 4,9 / 5

222 oceny

Szkolenie "Naturalne techniki masażu terapeutycznego i estetycznego twarzy z wykorzystaniem kamienia GuaSha" – efektywność zasobowa i zielone kwalifikacje w usługach beauty

Numer usługi 2026/02/03/178215/3303779

📍 Rybnik / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 25.04.2026 do 26.04.2026

5 262,50 PLN brutto

5 262,50 PLN netto

328,91 PLN brutto/h

328,91 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Uroda

Usługa szkoleniowa skierowana jest do **osób dorosłych**, które z własnej inicjatywy lub w związku z wykonywaną działalnością zawodową chcą **nabyć lub rozwinąć kwalifikacje zawodowe**, w szczególności **zielone kwalifikacje i kwalifikacje związane z efektywnością zasobową**, zgodnie z założeniami **Regionalnej Strategii Innowacji (RIS 2030)** oraz **Programu Rozwoju Technologii (PRT)**.

Szkolenie skierowane jest w szczególności do:

Grupa docelowa usługi

- masażystów i terapeutów manualnych,
- kosmologów i kosmetyczek,
- pracowników i właścicieli gabinetów beauty, wellness i SPA,
- osób wykonujących zabiegi manualne i naturalne terapie ciała,
- osób rozpoczynających działalność w branży usług prozdrowotnych i estetycznych.

Dopuszcza się również udział **osób bez wcześniejszego doświadczenia**, które chcą zdobyć nowe kompetencje zawodowe i wykorzystać je w pracy własnej lub działalności gospodarczej.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

24-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi szkoleniowej jest przygotowanie uczestników do samodzielnego, bezpiecznego i efektywnego wykonywania masażu terapeutycznego i estetycznego twarzy z wykorzystaniem naturalnego narzędzia GuaSha, z zastosowaniem niskoemisyjnych, bezaparaturowych technik pracy, zgodnych z zasadami efektywności zasobowej, zrównoważonego świadczenia usług oraz zielonych kwalifikacji określonych w Regionalnej Strategii Innowacji (RIS 2030) oraz Programie Rozwoju Technologii (PRT).

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje zasady wykonywania masażu GuaSha twarzy	Wymienia etapy zabiegu i ich cel	Test teoretyczny
Wyjaśnia podstawy anatomii i fizjologii istotne dla masażu	Poprawnie wskazuje struktury anatomiczne i ich funkcje	Test teoretyczny
Charakteryzuje rodzaje i właściwości kamieni GuaSha	Dobiera rodzaj kamienia do obszaru zabiegowego	Wywiad swobodny
Wymienia wskazania i przeciwwskazania do zabiegu	Poprawnie klasyfikuje sytuacje zabiegowe	Test teoretyczny
Wyjaśnia zasady technologii niskoemisyjnych i bezaparaturowych (PRT 3.3)	Opisuje wpływ techniki na ograniczenie zużycia energii	Wywiad swobodny
Opisuje znaczenie efektywności zasobowej (PRT 3.4)	Wskazuje sposoby ograniczania materiałów jednorazowych	Test teoretyczny
Rozumie rolę zielonych kwalifikacji w usługach beauty (RIS)	Uzasadnia znaczenie zrównoważonych praktyk zawodowych	Test teoretyczny
Przygotowuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i efektywności zasobowej	Organizuje stanowisko bez użycia zbędnych materiałów jednorazowych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera kamień GuaSha do obszaru i celu zabiegu	Poprawnie uzasadnia wybór narzędzia	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje masaż GuaSha twarzy	Realizuje techniki drenujące i liftingujące zgodnie z metodyką	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki pracy ograniczające zużycie energii (PRT 3.3)	Nie wykorzystuje aparatury ani urządzeń elektrycznych	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planowuje i realizuje zabieg zgodnie z zasadami efektywności zasobowej (PRT 3.4)	Racjonalnie wykorzystuje preparaty i narzędzia	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dostosowuje technikę do potrzeb klienta	Reaguje prawidłowo na sygnały klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
Pracuje odpowiedzialnie i etycznie	Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Promuje proekologiczne postawy zawodowe (RIS)	Wskazuje ekologiczne rozwiązania w organizacji pracy	Wywiad ustrukturyzowany
Podejmuje świadome decyzje dotyczące organizacji pracy	Ogranicza odpady i zużycie materiałów	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny	Informuje o przebiegu i efektach zabiegu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Jest gotowy do wdrażania zrównoważonych rozwiązań	Deklaruje i uzasadnia zastosowanie zielonych praktyk	Wywiad swobodny
Rozumie potrzebę rozwoju zawodowego	Wskazuje obszary dalszego doskonalenia	Test teoretyczny

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

DZIEŃ 1 – GuaSha terapeutyczna

08:00–09:00

Wprowadzenie do masażu GuaSha – zielone kompetencje i podstawy teoretyczne

- omówienie idei naturalnych i niskoemisyjnych technik pracy (RIS, PRT 3.3),
- podstawy anatomii i fizjologii (układ krwionośny, limfatyczny, powięziowy),
- historia i założenia terapii GuaSha,
- wskazania i przeciwwskazania do zabiegu.

RIS: zielone kwalifikacje

PRT: 3.3 – techniki bezaparaturowe

09:00–09:15 – PRZERWA

09:15–10:30

Organizacja stanowiska pracy i przygotowanie do zabiegu

- ergonomia i bezpieczeństwo pracy,
- efektywność zasobowa: ograniczenie materiałów jednorazowych (PRT 3.4),
- dobór kamieni GuaSha (kształty, materiały, zastosowanie).

10:30–11:30

MASAŻ POKAZOWY – GuaSha terapeutyczna

- pełny pokaz zabiegu na modelce wykonany przez trenerkę,
- omówienie etapów: wyciąganie Sha, rozluźnienie tkanek, rozproszenie napięć,
- komentarz technologiczny (bezaparaturowość, niskoemisyjność).

11:30–12:00

Analiza pokazu i przygotowanie do ćwiczeń praktycznych

- pytania i odpowiedzi,
- omówienie najczęstszych błędów,
- przygotowanie uczestników do pracy w parach.

12:00–12:30 – PRZERWA

12:30–15:30

ĆWICZENIA PRAKTYCZNE UCZESTNIKÓW – praca w parach

- wykonywanie masażu GuaSha,
- kontrola nacisku, kierunku i tempa pracy,
- bieżąca korekta techniki przez trenerkę,
- praca zgodna z zasadami efektywności zasobowej.

RIS: kwalifikacje zawodowe, adaptacyjność

PRT: 3.3, 3.4

15:30–16:00

Podsumowanie dnia i utrwalenie wiedzy

- omówienie doświadczeń praktycznych,
- wskazówki do samodzielnej pracy,
- przygotowanie merytoryczne do dnia 2.

DZIEŃ 2 – GuaSha estetyczna

08:00–09:00

Wprowadzenie do masażu GuaSha

- podstawy anatomii twarzy (układ krwionośny i limfatyczny),
- wskazania i przeciwwskazania do zabiegów estetycznych,
- znaczenie technik naturalnych w zrównoważonych usługach beauty (RIS).

09:00–09:15 – PRZERWA

09:15–10:30

MASAŻ POKAZOWY – GuaSha twarzy

- pełny pokaz zabiegu na modelce wykonany przez trenerkę,
- techniki: drenująca, liftingująca, relaksacyjna,
- omówienie efektów i bezpieczeństwa pracy.

10:30–11:45

ĆWICZENIA PRAKTYCZNE UCZESTNIKÓW – praca w parach

- wykonywanie masażu GuaSha,
- nauka prawidłowych sekwencji ruchów,
- korekta techniki przez trenerkę.

11:45–12:00

Automasaż twarzy – zastosowanie indywidualne i gabinetowe

12:00–12:30 – PRZERWA

12:30–14:30

Zaawansowana praktyka i integracja technik

- łączenie technik terapeutycznych i estetycznych,
- dostosowanie zabiegu do potrzeb klienta,
- planowanie zabiegu zgodnie z zasadami efektywności zasobowej (PRT 3.4).

14:30–15:00

Tworzenie cyfrowego portfolio pracy oraz cyfryzacja salonu masażu.

15:00–16:00

WALIDACJA – EGZAMIN, certyfikacja

Zgodność szkolenia z Regionalną Strategią Innowacji (RIS 2030)

Szkolenie jest zgodne z kierunkami **RIS 2030** poprzez rozwój kwalifikacji wspierających **zieloną transformację sektora usług beauty, wellness i masażu**, w szczególności:

1. Rozwój zielonych kwalifikacji zawodowych

- szkolenie kształtuje umiejętności wykonywania usług z wykorzystaniem naturalnych, wielorazowych narzędzi (kamień GuaSha),

- promuje ekologiczne postawy zawodowe i odpowiedzialne świadczenie usług.

2. Efektywność zasobowa w usługach

- uczestnicy uczą się organizacji pracy ograniczającej zużycie materiałów jednorazowych,
- szkolenie promuje racjonalne wykorzystanie preparatów i narzędzi.

3. Zrównoważony rozwój sektora MŚP

- kwalifikacje zdobyte podczas szkolenia mogą być bezpośrednio wdrażane w gabinetach masażu, salonach beauty i SPA,
- szkolenie zwiększa konkurencyjność usług poprzez jakość, ekologię i bezpieczeństwo.

4. Adaptacyjność rynku pracy

- szkolenie wspiera rozwój kwalifikacji odpowiadających na zmieniające się potrzeby rynku pracy,
- umożliwia rozszerzenie oferty usługowej lub przebranżowienie.

Zgodność szkolenia z Programem Rozwoju Technologii (PRT)

Szkolenie wpisuje się w **PRT – Obszar 3: Technologie dla ochrony środowiska**, w szczególności:

PRT 3.3 – Technologie poprawy jakości środowiska

- stosowanie **technologii niskoemisyjnych i bezaparaturowych**,
- brak wykorzystania urządzeń elektrycznych i aparatury zabiegowej,
- ograniczenie zużycia energii w procesie świadczenia usług masażu.

PRT 3.4 – Technologie gospodarowania odpadami i efektywność zasobowa

- ograniczenie materiałów jednorazowych w organizacji stanowiska pracy,
- wykorzystanie **narzędzi wielorazowych**,
- planowanie zabiegów w sposób minimalizujący odpady i nadmierne zużycie preparatów.

Charakter technologiczny działań (ważne przy kontroli)

Zastosowane rozwiązania mają **charakter praktyczny i technologiczny**, a nie wyłącznie deklaracyjny, ponieważ obejmują:

- dobór i zastosowanie technologii pracy (bezaparaturowość, naturalne narzędzia),
- organizację procesu usługowego z uwzględnieniem efektywności zasobowej,
- realne ograniczenie zużycia energii i materiałów w trakcie wykonywania zabiegów.

Podsumowanie zgodności

Szkolenie:

- realizuje cele **RIS 2030** w zakresie zielonych kwalifikacji i zrównoważonych usług,
- wpisuje się w **PRT 3.3 i 3.4** poprzez stosowanie technologii niskoemisyjnych i efektywne gospodarowanie zasobami,
- ma bezpośrednie przełożenie na praktykę zawodową i rynek pracy

Warunki uczestnictwa: brak wymagań.

Walidacja jest wliczona w czas trwania szkolenia.

Podczas realizacji usługi zaplanowane są przerwy, które również wliczają się do czasu szkolenia.

Szkolenie realizowane jest w godzinach zegarowych

Proces walidacji uczestników

Proces walidacji jest prowadzony niezależnie od realizacji szkolenia. Osoba prowadząca zajęcia dydaktyczne nie uczestniczy w ocenie kompetencji uczestników w zakresie, którego nauczała. Oceny dokonuje wyłącznie wyznaczony do tego celu **niezależny walidator**, posiadający odpowiednie kwalifikacje oraz uprawnienia. Walidacja przebiega zgodnie z zasadami bezstronności, rzetelności i obiektywizmu.

Warunki organizacyjne szkolenia

Zajęcia praktyczne odbywają się w formule pracy **w parach**, w zależności od liczby uczestników. Uczestnicy wykonują masaż naprzemiennie **na sobie nawzajem** – organizator nie zapewnia modeli zewnętrznych. Wyjątkiem stanowi sytuacja, w której w szkoleniu będzie brała udział nieparzysta ilość uczestników, wtedy organizator zapewnia modela.

Szkolenie realizowane jest przy **w pełni wyposażonych stanowiskach** (dla każdego uczestnika) do masażu, obejmujących:

- profesjonalne łóżka do masażu twarzy,
- ekologiczne kosmetyki i środki poślizgowe niezbędne do realizacji zajęć,
- pozostałe materiały szkoleniowe dostosowane do zakresu technik praktycznych.

Wszystkie materiały potrzebne do pracy podczas zajęć są zapewnione przez organizatora. Uczestnicy nie ponoszą dodatkowych kosztów związanych z wyposażeniem.

Walidacja szkolenia zostanie przeprowadzona w dwóch etapach: egzaminie teoretycznym oraz egzaminie praktycznym, których celem jest sprawdzenie poziomu opanowania wiedzy i umiejętności zdobytych przez uczestników podczas szkolenia.

Egzamin teoretyczny

Uczestnicy przystąpią do pisemnego egzaminu teoretycznego składającego się z 40 pytań jednokrotnego wyboru.

Egzamin praktyczny

Egzamin praktyczny składa się z 5 zadań, które uczestnicy będą realizowali indywidualnie.

Egzamin oceniany jest według arkusza oceny praktycznej, a każde zadanie punktowane będzie oddzielnie.

Szkolnie składa się z 6 godzin zegarowych teorii, oraz z 8,5 godziny zegarowej praktyki. 1,5 godziny zegarowej zaliczają się przerwy, które wliczają się wliczają się do procesu kształcenia

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Wprowadzenie do masażu GuaSha – zielone kompetencje i podstawy teoretyczne	Marta Otawa	25-04-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 17 PRZERWA	Marta Otawa	25-04-2026	09:00	09:15	00:15
3 z 17 Organizacja stanowiska pracy i przygotowanie do zabiegu	Marta Otawa	25-04-2026	09:15	10:30	01:15
4 z 17 MASAŻ POKAZOWY – GuaSha terapeutyczna	Marta Otawa	25-04-2026	10:30	11:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 17 Analiza pokazu i przygotowanie do ćwiczeń praktycznych	Marta Otawa	25-04-2026	11:30	12:00	00:30
6 z 17 PRZERWA	Marta Otawa	25-04-2026	12:00	12:30	00:30
7 z 17 ĆWICZENIA PRAKTYCZNE UCZESTNIKÓW – praca w parach	Marta Otawa	25-04-2026	12:30	15:30	03:00
8 z 17 Podsumowanie dnia i utrwalenie wiedzy	Marta Otawa	25-04-2026	15:30	16:00	00:30
9 z 17 Wprowadzenie do masażu GuaSha	Marta Otawa	26-04-2026	08:00	09:00	01:00
10 z 17 PRZERWA	Marta Otawa	26-04-2026	09:00	09:15	00:15
11 z 17 MASAŻ POKAZOWY – GuaSha	Marta Otawa	26-04-2026	09:15	10:30	01:15
12 z 17 ĆWICZENIA PRAKTYCZNE UCZESTNIKÓW – praca w parach	Marta Otawa	26-04-2026	10:30	11:45	01:15
13 z 17 Automasaż twarzy – zastosowanie indywidualne i gabinetowe	Marta Otawa	26-04-2026	11:45	12:00	00:15
14 z 17 PRZERWA	Marta Otawa	26-04-2026	12:00	12:30	00:30
15 z 17 Zaawansowana praktyka i integracja technik	Marta Otawa	26-04-2026	12:30	14:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 17 Tworzenie cyfrowego portfolio	Marta Otawa	26-04-2026	14:30	15:00	00:30
17 z 17 WALIDACJA, EGZAMIN, certyfikacja	-	26-04-2026	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 262,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 262,50 PLN
Koszt osobogodziny brutto	328,91 PLN
Koszt osobogodziny netto	328,91 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
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Otawa

Dyplomowana naturoterapeutka i akupunkturzystka. Absolwentka szkół i certyfikowanych szkoleń z zakresu akupunktury terapeutycznej i estetycznej, masaży i rytuałów SPA, w tym rytuałów mokrych Hammam. Praktykuje gabinetowo i promuje naturalny anti-aging, często łącząc liftingi manualne z pracą igłami. Jest autorką i trenerką wielu zabiegów i rytuałów customizowanych. W swoich

terapiach skupia się na zastosowaniu dobroczynnych, tradycyjnych technik i narzędzi – akupunktura, aurikuloterapia, GuaSha, bańki, termoterapia itd. – nie tylko dla urody, ale i zdrowia swoich Klientów. Zafascynowana wschodnią tradycją świadomości ciała, zachodnią wiedzą anatomiczną, życiem w zgodzie z naturą i pasją dającą nieprzemijające piękno naszego pełnego potencjału. Wyznaje holistyczne podejście do pracy z ciałem, umysłem i duchem.

Marta Otawa i jej naturalne zabiegi anti-aging były wielokrotnie prezentowane przez magazyny Vogue Beauty, Elle i Glamour. W wywiadach i artykułach, metody jej pracy są opisywane jako neoholistyka i naturoterapia na miarę naszych czasów.

Stworzyła wizję SPA 4 Strony w Wodnej Wieży w Pszczynie, koncepcję menu zabiegowego i autorskich rytuałów, standardów obsługi klienta, szkolenia i mentoringu masażyistów i terapeutów. Z powodzeniem kreuje i zarządza obiektami odnowy biologicznej w konwencji naturalnej. Posiadanie doświadczenia w obszarze zielonych kompetencji, zdobyte nie wcześniej niż 5 lat temu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje profesjonalne **skrypty szkoleniowe**, które stanowią cenne kompendium wiedzy i pozwalają na utrwalenie zdobytych umiejętności.

Na czas szkolenia zapewniamy **wszystkie niezbędne produkty i łóżka do wykonania masażu**, w tym kosmetyki renomowanych marek oraz akcesoria. Dzięki temu kursanci mogą w pełni skupić się na nauce i doskonaleniu technik masażu Kobido bez konieczności inwestowania we własne wyposażenie.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT zgodna z § 3 pkt 1 ust. 14 Obwieszczenia Ministra Finansów z dnia 14 czerwca 2025 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Finansów w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. 2025 poz. 832)

W przypadku braku dofinansowania lub dofinansowania na poziomie niższym niż 70% - do ceny usługi należy doliczyć 23% VAT

Adres

ul. Żorska 14
44-203 Rybnik
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Parking, winda

Kontakt

ANETA NAZAROW-SOBIK

E-mail anetanazarow@gmail.com

Telefon (+48) 500 051 126

