

DILIGENT

Diligent Szymon  
Mrózek★★★★★ 4,9 / 5  
55 ocen**Zielone kompetencje w japońskich technikach masażu liftingującego Kobido MS Masterclass, taping estetyczny oraz prowadzenie gabinetu terapii manualnych z wykorzystaniem nowoczesnej cyfryzacji**

Numer usługi 2026/02/23/175328/3356200

📍 Bielsko-Biała

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 16:00 h

📅 22.05.2026 do 23.05.2026

4 900,00 PLN brutto

4 900,00 PLN netto

306,25 PLN brutto/h

306,25 PLN netto/h

583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

**Grupa docelowa usługi**

Szkolenie przeznaczone jest dla osób fizycznych. Początkujących, jak i aktywnie działających, kosmetologów, kosmetyczek, fizjoterapeutów, masażyстів, pracowników SPA oraz wszystkich zainteresowanych tematyką masażu. Poziom podstawowy, nie wymagane są dokumenty potwierdzające kompetencje. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE;

**Minimalna liczba uczestników**

1

**Maksymalna liczba uczestników**

6

**Data zakończenia rekrutacji**

21-05-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

16

**Podstawa uzyskania wpisu do BUR**

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego wykonania masażu KOBIDO MS w nurcie zielonych kompetencji.

Przygotowuje też do:

- stosowania technik tapingu estetycznego,
- prowadzenia gabinetu terapii manualnych zgodnie z zasadami organizacyjnymi, etycznymi i zawodowymi,
- wykonywania cyfrowej dokumentacji zabiegowej.

Uczestnik zdobędzie umiejętność samodzielnego planowania i przeprowadzania sesji zabiegowych, wykorzystując cyfryzację do efektywnego modelowania postępów.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Moduł 1. Wskazuje główne struktury anatomiczne twarzy, szyi i dekoltu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Opisuje przebieg układu limfatycznego i jego znaczenie w pracy manualnej</li> <li>– Przedstawia zasady higieny pracy w gabinecie terapii manualnych</li> <li>– Omawia elementy przygotowania stanowiska by zadbać o ergonomię pracy i ekologię gabinetu. Wykonuje dokumentację cyfrową stanu skóry klienta.</li> </ul>	<p>Prawidłowo wskazuje 5 mięśni twarzy i ich funkcji</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wymienia 3 zasady BHP obowiązujące podczas zabiegów</li> <li>– identyfikuje kluczowe punkty układu limfatycznego</li> <li>– Opisuje karty klienta</li> </ul>	<p>Wywiad swobodny</p>
<p>Moduł 2. Wykonuje sekwencję technik Kobido MS zgodnie z rytmem i układem twarzy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zastosowuje ergonomiczne ustawienie ciała i dłoni w czasie zabiegu</li> <li>– Dopasowuje siłę nacisku i tempo pracy do potrzeb modela</li> </ul>	<p>utrzymuje rytmiczność i ciągłość ruchów</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Uczestnik przyjmuje poprawną postawę ciała i stabilnie układa dłonie</li> <li>– Adekwatnie dostosowuje techniki do reakcji modela</li> </ul>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Moduł 3. – Stosuje kierunki odpływu limfy w pracy manualnej</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Łączy techniki drenujące i rozluźniające w spójną sekwencję</li> <li>– Przeprowadza pracę w obszarach zwiększonego napięcia mięśniowego</li> </ul> <p>Moduł 4. Wskazuje różnice między tapingiem estetycznym a kinesiopatyniem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Przygotowuje skórę i taśmę do aplikacji</li> <li>– Umieszcza aplikację na twarzy zgodnie z kierunkiem napięcia skóry. Opracowuje cyfrową dokumentację zabiegową.</li> </ul>	<p>używa właściwych kierunków w drenażu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– płynnie przeprowadza całą sekwencję</li> <li>– Skutecznie rozluźnienia określone obszary twarzy</li> </ul> <p>Prawidłowo wybiera i przycina taśmy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Monitoruje brak fałd, właściwe napięcie i kierunek aplikacji</li> <li>– Bezpiecznie i estetycznie wykonuje aplikację na modelu</li> </ul>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>



# Program

MASAŻYSTA KOBIDO

## ◆ Moduł 1 – TEORIA (1h)

**Temat:** Anatomia, fizjologia twarzy + zasady BHP + organizacja gabinetu

**Zakres:**

- Budowa i funkcje mięśni twarzy, szyi i dekoltu
- Zmarszczki: przyczyny, typy, profilaktyka
- Znaczenie układu limfatycznego i mikrokrążenia
- Zasady higieny pracy, bezpieczeństwa i ergonomii
- Ekologia w gabinecie.
- Przygotowanie stanowiska pracy, akcesoria, logistyka w gabinecie
- Dokumentacja zabiegowa: karta klienta, zgoda, notatki terapeuty
- Dokumentacja cyfrowa stanu skóry klienta.

■ *Prowadzenie gabinetu – w tym module:*

Uczestnik poznaje podstawowe zasady organizacji gabinetu i przygotowania przestrzeni pracy. Omawiane są procedury rejestracji klienta i rola pierwszego wywiadu.

## ◆ Moduł 2 – PRAKTYKA (1,5h)

**Temat:** Techniki manualne Kobido MS

**Zakres:**

- Techniki relaksacyjne, liftingujące, stymulujące
- Rytm, płynność, nacisk, ułożenie dłoni
- Praca z oddechem i obecnością terapeuty

■ *Prowadzenie gabinetu – w tym module:*

Praktyka ergonomii terapeuty w trakcie zabiegu, oszczędzanie siły, dbałość o ciało terapeuty. Uczestnik uczy się, jak prowadzić klienta przez sesję w sposób bezpieczny i profesjonalny.

PRZERWA 15 MINUT

## ◆ Moduł 3 – PRAKTYKA (1,5h)

**Temat:** Techniki drenażowe i rozluźniające

**Zakres:**

- Drenaż limfatyczny – kierunki, rytm, punkty główne
- Rozluźnianie napięć mięśniowo-powięziowych
- Praktyka w parach

■ *Prowadzenie gabinetu – w tym module:*

Uczestnik poznaje wpływ manualnej pracy na fizjologię i regenerację organizmu. Omawiane są strategie budowania sesji terapeutycznych w oparciu o potrzeby klienta.

PRZERWA 45 MINUT

## ◆ Moduł 4 – TEORIA + PRAKTYKA (1,5h)

**Temat:** Taping estetyczny – podstawy i pierwsze aplikacje

**Zakres:**

- Czym jest taping estetyczny, czym różni się od kinesiotapingu

- Działanie taśm na skórę, mięśnie i układ limfatyczny
- Rodzaje taśm, selekcja materiałów
- Pierwsze aplikacje – czoło, żuchwa, oczy, szyja.
- Opracowanie cyfrowej dokumentacji zabiegowej.

 *Prowadzenie gabinetu – w tym module:*

Omówienie zasad informowania klienta o działaniu tapingu, przeciwwskazaniach i czasie noszenia aplikacji. Uczestnik ćwiczy komunikaty dotyczące zaleceń po zabiegu.

### **Moduł 5 – PRAKTYKA (1,5h)**

**Temat:** Taping estetyczny twarzy i szyi

**Zakres:**

- Techniki modelujące – lifting, ujędrnianie, odprowadzanie limfy
- Praca na obszarach: czoło, okolice oczu, linia żuchwy, szyja
- Zdejmowanie aplikacji i zalecenia

 *Prowadzenie gabinetu – w tym module:*

Uczestnik uczy się planować i wdrażać zabiegi bez użycia sprzętu – z naciskiem na siłę technik manualnych i skuteczność pracy "bez prądu".

### **DZIEŃ 2 (8:00–16:00)**

### **Moduł 6 – PRAKTYKA (3h)**

**Temat:** Procedury zabiegowe i łączenie technik

**Zakres:**

- Łączenie Kobido i tapingu w jednej sesji
- Planowanie cykli zabiegowych
- Tworzenie indywidualnych protokołów.
- Wykonanie cyfrowego planu modelowania twarzy.

 *Prowadzenie gabinetu – w tym module:*

Tworzenie planów terapii – jak prowadzić klienta przez proces poprawy wyglądu, edukacja klienta w zakresie częstotliwości zabiegów i efektów. Symulacja omówienia planu terapii.

przerwa 15 minut

### **Moduł 7 – PRAKTYKA (3h)**

**Temat:** Kompleksowa sesja + komunikacja

**Zakres:**

- Symulacja pełnego zabiegu Kobido + taping
- Obsługa klienta od wejścia do wyjścia
- Komunikacja, zalecenia, edukacja.
- Analiza dokumentacji cyfrowej i zakładanie elektronicznej karty klienta.

 *Prowadzenie gabinetu – w tym module:*

Ćwiczenia z zakresu: prowadzenia pierwszej wizyty, radzenia sobie z trudnym klientem, reagowania na opór lub dyskomfort, informowania o przeciwwskazaniach.

przerwa 45 minut

### **Moduł 8 – EGZAMIN I PODSUMOWANIE (1h)**

- Ocena postępów, pytania, omówienie

- Wręczenie certyfikatów, możliwość zapisu na poziom zaawansowany

#### Informacje dodatkowe:

- przerwy stanowią integralną część kursu a ich czas jest dostosowany do potrzeb uczestników
- po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej uczestnik otrzymuje certyfikat
- jedna godzina zajęć równa jest godzinie zegarowej
- każdy uczestnik pracuje przy w pełni wyposażonym stanowisku
- organizator zapewnia modelki do szkolenia
- organizator wręcza uczestnikom zestawy startowe
- organizator wręcza uczestnikom skrypty szkoleniowe w formie książkowej
- przed zapisem na szkolenie prosimy o kontakt z organizatorem, aby zweryfikować dostępność terminu

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 13</b> Moduł 1 – TEORIA Anatomia i fizjologia twarzy, szyi i dekoltu, układ limfatyczny, mechanizmy powstawania zmarszczek, podstawy BHP, ekologia w prowadzeniu gabinetu	Monika Skalska	22-05-2026	08:00	09:00	01:00
<b>2 z 13</b> Moduł 2 – PRAKTYKA Techniki Kobido MS: relaksacja, lifting, ergonomia pracy, ułożenie dłoni, rytm pracy	Monika Skalska	22-05-2026	09:00	10:30	01:30
<b>3 z 13</b> Przerwa	Monika Skalska	22-05-2026	10:30	10:45	00:15
<b>4 z 13</b> Moduł 3 – PRAKTYKA Techniki drenażowe i rozluźniające, praca w parach, podejście prozdrowotne i terapeutyczne	Monika Skalska	22-05-2026	10:45	12:15	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 13 Przerwa obiadowa	Monika Skalska	22-05-2026	12:15	13:00	00:45
6 z 13 Moduł 4 – TEORIA + PRAKTYKA Taping estetyczny: teoria, różnice z kinesiotapingiem	Monika Skalska	22-05-2026	13:00	14:30	01:30
7 z 13 Moduł 5 Dobór i aplikacja taśm w sesji zabiegowej	Monika Skalska	22-05-2026	14:30	16:00	01:30
8 z 13 Moduł 6 – PRAKTYKA Procedury zabiegowe KOBIDO MS I tapingu estetycznego	Monika Skalska	23-05-2026	08:00	11:00	03:00
9 z 13 Przerwa	Monika Skalska	23-05-2026	11:00	11:15	00:15
10 z 13 Moduł 7 – PRAKTYKA Symulacja pełnej sesji: Kobido + taping, karta klienta, komunikacja, etyka, edukacja klienta	Monika Skalska	23-05-2026	11:15	12:45	01:30
11 z 13 Przerwa obiadowa	Monika Skalska	23-05-2026	12:45	13:30	00:45
12 z 13 Moduł 7 - ciąg dalszy oraz opracowanie cyfrowej karty klienta na podstawie zbieranej dokumentacji cyfrowej	Monika Skalska	23-05-2026	13:30	15:00	01:30
13 z 13 egzamin	-	23-05-2026	15:00	16:00	01:00

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	306,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	306,25 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Monika Skalska

Monika Skalska to doświadczony i pełen pasji trener z imponującym, 20-letnim stażem w dziedzinie terapii manualnych. Specjalizuje się w autorskich metodach masażu twarzy i ciała w tym głównie KOBIDO MS i Facelifting MS oraz neuromasaż. Jej podejście bazuje na bezinwazyjnych, naturalnych technikach, które przynoszą spektakularne efekty w poprawie kondycji skóry, relaksacji mięśni, stymulacji układu limfatycznego i krwionośnego, a także redukcji stresu i oznak zmęczenia. Monika Skalska jest nie tylko praktykiem, ale również wybitnym pedagogiem, który z ogromnym zaangażowaniem dzieli się swoją wiedzą i umiejętnościami. Ukończyła szkolenie z zakresu zielonych kompetencji, które pozwoliło poszerzyć wiedzę na temat zrównoważonego rozwoju, ochrony środowiska oraz ekologicznych praktyk w życiu codziennym i pracy zawodowej. Jej filozofia pracy to nieustanne doskonalenie i poszukiwanie nowych rozwiązań. Regularnie uczestniczy w kursach i szkoleniach, w ciągu ostatnich 5 lat podnosiła swoje kompetencje i kwalifikacje.

Monika Skalska to uznany specjalista w dziedzinie terapii manualnych, z szerokim zakresem kompetencji obejmujących m.in.:

- Japońskie techniki masażu Kobido MS
- Facelifting MS Manual Therapy (terapia autorska)
- Neuromasaż z elementami refleksologii (terapia autorska)
- Masaż transbukalny
- Drenaż limfatyczny
- Mezoterapia mikroigłowa
- Masaż bańkami
- Techniki relaksacyjne na ciało
- Refleksologia twarzy, głowy, dłoni i stóp
- Pinezkowanie twarzy
- Masaż gorącymi kamieniami

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

### Informacje dodatkowe:

- przerwy stanowią integralną część kursu a ich czas jest dostosowany do potrzeb uczestników
- po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej uczestnik otrzymuje certyfikat
- jedna godzina zajęć równa jest godzinie zegarowej
- każdy uczestnik pracuje przy w pełni wyposażonym stanowisku
- organizator zapewnia modelki do szkolenia
- organizator wręcza uczestnikom zestawy startowe
- organizator wręcza uczestnikom skrypty szkoleniowe w formie książkowej
- przed zapisem na szkolenie prosimy o kontakt z organizatorem, aby zweryfikować dostępność terminu
- aby wypełnić zgłoszenie prosimy o kontakt mailowy: [instytutskalska@gmail.com](mailto:instytutskalska@gmail.com)

Podstawa zwolnienia z VAT

Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70 % ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

## Warunki uczestnictwa

Dla uczestników projektu MP i/lub NSE warunkiem uczestnictwa jest zapisanie się również na usługę egzaminacyjną

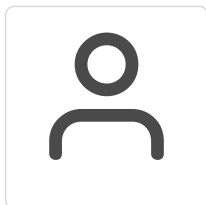
## Adres

pl. św. Mikołaja 5/3  
43-300 Bielsko-Biała  
woj. śląskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**Monika Skalska**

**E-mail** [instytutskalska@gmail.com](mailto:instytutskalska@gmail.com)

**Telefon** (+48) 602 626 662