

DILIGENT

Diligent Szymon  
Mrózek

★★★★★ 4,9 / 5

55 ocen

## Masaż modelująco-antycellulitowy i drenaż ciała z elementami zielonych kompetencji w praktyce gabinetu terapii manualnych z elementami cyfryzacji

Numer usługi 2026/03/05/175328/3384065

📍 Bielsko-Biała

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 17:00 h

📅 15.05.2026 do 16.05.2026

4 900,00 PLN brutto

4 900,00 PLN netto

288,24 PLN brutto/h

288,24 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, masażyści, pracowników SPA oraz wszystkich zainteresowanych tematyką masaży. 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

14-05-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

17

### 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

przygotowanie uczestników do samodzielnego, profesjonalnego wykonywania zabiegów modelująco-antycellulitowych oraz drenażu ciała w nurcie terapii manualnych, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, etyki, ergonomii pracy oraz

zielonych kompetencji – takich jak minimalizacja zużycia zasobów, selekcja naturalnych produktów, odpowiedzialne gospodarowanie odpadami i promowanie zdrowego stylu życia oraz wykonywanie dokumentacji cyfrowej przed i po zabiegu celem prowadzenia nowoczesnej karty pacjenta

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Moduł 1. Wyjaśnia mechanizmy działania masażu na układ krążenia, limfatyczny i metabolizm. Przedstawia zasady odpowiedzialnego wyboru materiałów i działań przyjaznych środowisku.</p>	<p>Opisane fizjologiczne procesy towarzyszące masażowi oraz wskazane rozwiązania zgodne z ideą zielonych kompetencji.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Moduł 2. stosuje zasady ergonomii oraz ochrony zdrowia w organizacji stanowiska pracy. prezentuje sposoby redukcji odpadów i zużycia zasobów.</p> <p>Wykonuje dokumentację cyfrową oraz zakłada kartę pacjenta</p> <p>Moduł 3. wykonuje techniki zabiegowe ukierunkowane na rozbijanie tkanki tłuszczowej i ujędrnienie skóry. dobiera kosmetyki oparte na naturalnych i biodegradowalnych składnikach.</p>	<p>Stanowisko przygotowane zgodnie z zasadami BHP i ekologicznym podejściem.</p> <p>Techniki przeprowadzone zgodnie z celem terapeutycznym i z poszanowaniem środowiska.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Moduł 4. przeprowadza drenaż manualny zgodny z fizjologią układu limfatycznego. Zwraca uwagę na wpływ czynników środowiskowych na proces detoksykacji organizmu.</p>	<p>Ruchy wykonane prawidłowo, z uwzględnieniem kierunku przepływu limfy i wpływu środowiska.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Moduł 5. konstruuje indywidualny plan zabiegu oparty na analizie potrzeb klienta i właściwościach składników aktywnych. Uwzględnia aspekty etyczne i środowiskowe podczas komponowania terapii. Opracowuje kartę pacjenta w oparciu o dokumenty cyfrowe.</p>	<p>Opracowany protokół zawiera cel, składniki oraz uzasadnienie doboru z punktu widzenia skuteczności i ekologii.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Moduł 6. stosuje zasady komunikacji opartej na szacunku, granicach i bezpieczeństwie. Uwzględnia odpowiedzialność zawodową w kontekście środowiskowym i społecznym.</p>	<p>Zachowania i wypowiedzi zgodne z etyką terapeuty oraz postawą zrównoważonego rozwoju.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Moduł 7. Przeprowadza pełen zabieg.</p> <p>Wykonuje pozabiegową dokumentację cyfrową</p>	<p>wykonanie zabiegu na modelce</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Moduł 8. walidacja - test teoretyczny	Rozwiązanie testu	Test teoretyczny

# Kwalifikacje

## Kwalifikacje niewłączone do ZSK

### Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/>

### Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

# Program

## Masażysta z elementami zrównoważonego rozwoju”

### ◆ Moduł 1 – TEORIA (1h)

#### Wprowadzenie do masażu modelująco-antycellulitowego i drenażu limfatycznego

- Działanie fizjologiczne masażu modelującego i antycellulitowego
- Mechanizmy spalania tkanki tłuszczowej, poprawa metabolizmu, detoksykacja
- Rola układu limfatycznego i krążenia żylnego
- Wskazania i przeciwwskazania
- **Zielone kompetencje:** rozumienie wpływu zdrowych praktyk na środowisko, promowanie stylu życia wspierającego dobrostan i ekologię

### ◆ Moduł 2 – TEORIA (1h)

#### Bezpieczeństwo, ergonomia pracy i ekologiczne prowadzenie gabinetu

- Higiena i zasady przygotowania do zabiegu
- Ergonomia i ochrona własna terapeuty
- Świadome gospodarowanie energią, wodą i materiałami eksploatacyjnymi
- **Zielone kompetencje:** tworzenie stanowiska pracy w duchu „zero waste”, ograniczanie plastiku, odpowiedzialna selekcja produktów
- Wykonanie dokumentacji cyfrowej

### ◆ Moduł 3 – PRAKTYKA (2h)

#### Techniki masażu modelującego – praca z tkanką głęboką

- Ugniatanie, rozcieranie, uciski, przepychanie – intensywna praca manualna
- Praca na brzuchu, biodrach, udach, ramionach
- **Zielone kompetencje:** stosowanie zabiegów niewymagających sprzętu zasilanego prądem, praca z ciałem jako alternatywa dla zabiegów inwazyjnych

#### ◆ Moduł 4 – PRAKTYKA (1,5h)

##### Manualny drenaż limfatyczny całego ciała

- Techniki drenujące, kierunki pracy zgodne z przebiegiem naczyń limfatycznych
- Detoksykacja i działanie przeciwobrzękowe
- **Zielone kompetencje:** wspieranie naturalnych funkcji organizmu, unikanie produktów farmakologicznych

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

##### Tworzenie indywidualnych procedur zabiegowych i konsultacja z klientem

- Dobór technik w zależności od typu sylwetki i celów
- Ocena obszarów problematycznych
- Praktyka rozmowy z klientem i budowanie świadomości prozdrowotnej
- **Zielone kompetencje:** edukacja klientów w zakresie świadomego stylu życia, profilaktyki i dbałości o środowisko
- Prowadzenie cyfrowej karty pacjenta

#### ◆ Moduł 6 – PRAKTYKA (2h)

##### Pełna sesja zabiegowa – symulacja zabiegu w warunkach gabinetowych

- Kompleksowy zabieg łączący techniki modelujące i drenujące
- Praca w parach – każdy wykonuje pełen masaż pod nadzorem
- **Zielone kompetencje:** planowanie zabiegów z minimalnym zużyciem materiałów, praca manualna bez urządzeń

#### ◆ Moduł 7 – TEORIA (0,5h)

##### Prowadzenie gabinetu terapii manualnych – podejście holistyczne i proekologiczne

- Etyka pracy terapeuty, relacja z klientem
- Wybór kosmetyków naturalnych, certyfikowanych, cruelty-free
- Organizacja gabinetu w duchu zrównoważonego rozwoju
- **Zielone kompetencje:** planowanie rozwoju gabinetu w modelu eko i slow beauty
- Wykonanie pozabiegowej dokumentacji cyfrowej

#### ◆ Moduł 8 - walidacja - test teoretyczny

##### Informacje dodatkowe:

- przerwy stanowią integralną część kursu a ich czas jest dostosowany do potrzeb uczestników
- każdy z uczestników pracuje przy w pełni wyposażonym stanowisku do masażu, wykorzystując kosmetyki topowych marek kosmetycznych
- każdy uczestnik otrzymuje bogaty skrypt szkoleniowy w formie książkowej
- 3H TEORIA
- 1,5H PRZERWY
- 60 MIN EGZAMIN
- 11,5 GODZIN PRAKTYKI
- po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej uczestnik otrzymuje certyfikat
- jedna godzina zajęć równa jest godzinie zegarowej
- 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)

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 14</b> Moduł 1: TEORIA Wprowadzenie do masażu modelującego i drenażu – zasady ekologicznego przygotowania stanowiska pracy	Monika Skalska	15-05-2026	08:00	09:00	01:00
<b>2 z 14</b> Moduł 2: TEORIA Organizacja stanowiska, ergonomia i bezpieczeństwo pracy z minimalizacją zużycia energii, wykonanie dokumentacji cyfrowej	Monika Skalska	15-05-2026	09:00	10:30	01:30
<b>3 z 14</b> Przerwa	Monika Skalska	15-05-2026	10:30	10:45	00:15
<b>4 z 14</b> Moduł 3: PRAKTYKA Techniki masażu modelująco-antycellulitowego z wykorzystaniem naturalnych kosmetyków i surowców	Monika Skalska	15-05-2026	10:45	12:15	01:30
<b>5 z 14</b> Przerwa obiadowa	Monika Skalska	15-05-2026	12:15	13:00	00:45
<b>6 z 14</b> Moduł 3 PRAKTYKA (kontynuacja): Praktyczne zastosowanie technik masażu z dbałością o redukcję odpadów	Monika Skalska	15-05-2026	13:00	14:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>7 z 14</b> Moduł 4: PRAKTYKA Manualny drenaż limfatyczny – wspieranie naturalnych procesów detoksykacji i oszczędność wody w zabiegach	Monika Skalska	15-05-2026	14:30	16:30	02:00
<b>8 z 14</b> Moduł 4 PRAKTYKA (kontynuacja): Praktyka drenażu i zasady ekologicznego postępowania w gabinecie	Monika Skalska	16-05-2026	08:00	09:30	01:30
<b>9 z 14</b> Moduł 5: PRAKTYKA Tworzenie terapii modelujących – planowanie z uwzględnieniem minimalizacji odpadów i odpowiedzialnego zarządzania zasobami, prowadzenie cyfrowej dokumentacji zabiegowej	Monika Skalska	16-05-2026	09:30	10:30	01:00
<b>10 z 14</b> Przerwa kawowa	Monika Skalska	16-05-2026	10:30	10:45	00:15
<b>11 z 14</b> Moduł 5 PRAKTYKA (kontynuacja): Praktyczne komponowanie terapii przyjaznych środowisku	Monika Skalska	16-05-2026	10:45	12:15	01:30
<b>12 z 14</b> Przerwa obiadowa	Monika Skalska	16-05-2026	12:15	13:00	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>13 z 14</b> Moduł 6: PRAKTYKA Etyka pracy i komunikacja z klientem – edukacja proekologiczna i promowanie zrównoważonych wyborów	Monika Skalska	16-05-2026	13:00	15:30	02:30
<b>14 z 14</b> walidacja - test teoretyczny	-	16-05-2026	15:30	16:30	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	288,24 PLN
Koszt osobogodziny netto	288,24 PLN
W tym koszt walidacji brutto	90,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	90,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	150,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	150,00 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
- 3H TEORIA
- 1,5H PRZERWY
- 60 MIN EGZAMIN
- 11,5 GODZIN PRAKTYKI
- po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej uczestnik otrzymuje certyfikat
- jedna godzina zajęć równa jest godzinie zegarowej
- 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