

DILIGENT

Diligent Szymon  
Mrózek

★★★★★ 4,9 / 5

55 ocen

## Zielone kompetencje w neuromasażu głowy z elementami refleksologii i masaż drenażo-relaksacyjny z elementami cyfryzacji

Numer usługi 2026/03/05/175328/3384148

📍 Bielsko-Biała

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 17:00 h

📅 12.06.2026 do 13.06.2026

4 600,00 PLN brutto

4 600,00 PLN netto

270,59 PLN brutto/h

270,59 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, masażystów, 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

11-06-2026

### 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

Celem szkolenia jest nabycie przez uczestników wiedzy i umiejętności w zakresie neuromasażu głowy oraz refleksologii twarzy, umożliwiających samodzielne, skuteczne i bezpieczne wykonywanie tych technik w praktyce zawodowej w nurcie

zielonych kompetencji. Uczestnicy rozwiną postawę proekologiczną poprzez stosowanie naturalnych olejków eterycznych oraz zrównoważonych metod pracy w terapii manualnej.  
Uczestnik po szkoleniu otrzymuje stosowne kwalifikacje.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Moduł 1. Uczestnik wskazuje cele i strukturę szkolenia, stosuje zasady BHP oraz rozpoznaje znaczenie neuromasażu i zielonych kompetencji.</p> <p>Moduł 2. Rozpoznaje struktury anatomiczne głowy i szyi (nerwy, mięśnie, układ limfatyczny) oraz ich funkcje w neuromasażu.</p>	Wymienia główne zasady BHP	Test teoretyczny
	Rozróżnia przeciwwskazania do zabiegu	Test teoretyczny
	Wskazuje rolę terapeuty w kontekście pracy holistycznej i proekologicznej	Test teoretyczny
	Wskazuje struktury na modelu lub własnym ciele	Wywiad swobodny
<p>Moduł 3. Opisuje mechanizm działania neuromasażu i stosowanych technik w kontekście układu nerwowego i limfatycznego. Zakłada kartę zabiegową klienta. Wykonuje dokumentację cyfrową.</p>	Opisuje mechanizm działania technik. Wykonuje dokumentację cyfrową przedzabiegową, zakłada kartę zabiegową.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Podaje znaczenie subtelności w dotyku	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
<p>Moduł 4. Wykonuje techniki na czole, skroniach i potylicy z zachowaniem zasad ekologicznej praktyki.</p> <p>Moduł 5. Wykonuje techniki drenażu karku, podstawy czaszki i żuchwy z zachowaniem ergonomii i poszanowaniem granic klienta</p>	Prawidłowo wykonuje sekwencję ruchów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Stosuje naturalne środki i dba o komfort klienta.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Umiejętnie stosuje techniki	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wykazuje płynność i rytm pracy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Jest uważny na poszanowanie granic klienta	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
<p>Moduł 6. Lokalizuje i opisuje punkty refleksologiczne twarzy oraz ich znaczenie terapeutyczne.</p>	Prawidłowo wskazuje punkty na modelu/twarzy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Opisuje funkcje poszczególnych punktów	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Moduł 7. Samodzielnie łączy poznane techniki w sekwencję i stosuje zasady ekologicznej pracy.</p> <p>Moduł 8. Wykonuje zaawansowane techniki głowy, szyi i karku z zachowaniem zasad subtelności i efektywności.</p>	Samodzielnie przeprowadza sekwencję ruchów	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Zadaje właściwe pytania i komentarze	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Zachowuje rytm, precyzję i płynność ruchów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Dostosowuje techniki do potrzeb klienta.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
<p>Moduł 9. Pracuje na mięśniach głębokich twarzy, rozpoznaje napięcia emocjonalne i reaguje etycznie.</p> <p>Moduł 10. Tworzy zintegrowane sekwencje zabiegowe dostosowane do potrzeb klienta.</p> <p>Moduł 11. Prowadzi pełen zabieg od początku do końca z zachowaniem ergonomii i zasad ekologii.</p>	Stosuje techniki we właściwej kolejności	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Komunikuje się z klientem i reaguje na jego potrzeby.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Płynnie łączy poznane techniki.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wykazuje rozumienie zastosowania refleksologii i zasad minimalizmu.	Wywiad swobodny
	Planowo i samodzielnie przeprowadza zabieg.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
<p>Moduł 12. Dobiera techniki do konkretnych problemów klienta (migrena, napięcie, stres).</p> <p>Moduł 13. Wykonuje kompletny zabieg (neuromasaż, drenaż, refleksologia) w duchu zielonych kompetencji. Wykonuje dokumentację cyfrową po zabiegu. Uzupełnia kartę klienta.</p>	Do zabiegu wykorzystuje ekologiczne środki.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Trafnie dobiera techniki i uzasadnia wybór.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Stosuje zasady profilaktyki i ekologii.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje sesję.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wykazuje uważność na potrzeby klienta i środowiska.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

## 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

<b>Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację</b>	Fundacja My Personality Skills
<b>Nazwa Podmiotu certyfikującego</b>	Fundacja My Personality Skills

# Program

## DZIEŃ 1

### Moduł 1 – TEORIA Wprowadzenie teoretyczne

- Cel i zakres szkolenia
- Zasady BHP i przeciwwskazania
- Rola neuromasażu w pracy terapeutycznej
- Zielone kompetencje: wprowadzenie do idei slow beauty, świadomości ekologicznej w pracy terapeuty, odpowiedzialność wobec środowiska

### Moduł 2 – TEORIA Anatomia i fizjologia głowy i twarzy

- Struktury nerwowe i mięśniowe
- Układ limfatyczny i lokalizacja punktów refleksologicznych
- Zielone kompetencje: wspieranie naturalnych funkcji organizmu, praca zgodna z fizjologią ciała, zamiast nadmiaru zabiegów

### Moduł 3 – PRAKTYKA Techniki neuromasażu – teoria i pokaz

- Wpływ neuromasażu na układ nerwowy
- Zakładanie karty klienta + dokumentacja fotograficzna.
- Delikatna stymulacja tkanek i wprowadzenie do drenażu
- Zielone kompetencje: praca z szacunkiem do naturalnych granic ciała, minimalizm w działaniu

### Moduł 4 – PRAKTYKA Neuromasaż – praktyka I

- Techniki na czole, skroniach, potylicy
- Praca w parach
- Zielone kompetencje: użycie naturalnych olejów, ograniczenie materiałów jednorazowych, promowanie prostoty i jakości

### Moduł 5 – PRAKTYKA Neuromasaż – praktyka II

- Masaż karku, podstawy czaszki, żuchwy
- Drenaż limfatyczny szyi i potylicy
- Zielone kompetencje: wspieranie naturalnych procesów oczyszczania organizmu, minimalizacja użycia środków chemicznych

### Moduł 6 – PRAKTYKA Refleksologia – teoria i lokalizacja punktów

- Kluczowe punkty wspierające układ nerwowy
- Łączenie punktów z masażem
- Zielone kompetencje: refleksologia jako bezinwazyjna alternatywa wspierająca zdrowie, promowanie naturalnych metod terapii

### Moduł 7 –PRAKTYKA Powtórka technik + Q&A

- Powtórzenie i doskonalenie technik
- Konsultacje z instruktorem
- Zielone kompetencje: wdrażanie eko-praktyk w codziennej pracy, edukowanie klienta w duchu świadomej pielęgnacji

## DZIEŃ 2

### Moduł 8 – PRAKTYKA Neuromasaż zaawansowany – praktyka I

- Sekwencje terapeutyczne: głowa, szyja, kark
- Techniki drenażu
- Zielone kompetencje: optymalizacja działań, praca bez zbędnego obciążania organizmu i środowiska

### Moduł 9 –PRAKTYKA Neuromasaż zaawansowany – praktyka II

- Praca na głębszych warstwach mięśni twarzy
- Techniki uwalniania napięć emocjonalnych
- Zielone kompetencje: empatyczne podejście, praca uważna i etyczna, bez użycia inwazyjnych środków

### Moduł 10 – PRAKTYKA Łączenie neuromasażu i refleksologii – praktyka

- Praca na strefach obrzękowych i punktach refleksologicznych
- Tworzenie sekwencji holistycznych
- Zielone kompetencje: wspieranie autoregeneracji organizmu, ograniczanie potrzeby intensywnej i kosztownej interwencji

### Moduł 11 – PRAKTYKA Praktyka własna pod okiem instruktora

- Samodzielne tworzenie zabiegów
- Korekta i wsparcie instruktora
- Zielone kompetencje: ergonomiczna, bezpieczna i oszczędna praca własna, dbałość o regenerację terapeuty

### Moduł 12 –PRAKTYKA Praca z przypadkami klinicznymi

- Dobór technik do migren, napięć i stresu
- Budowanie terapii pod indywidualne potrzeby
- Zielone kompetencje: wykorzystanie naturalnych rozwiązań, promowanie profilaktyki i pracy u podstaw

### Moduł 13 –PRAKTYKA Sesja końcowa – pełny zabieg łączony

- Neuromasaż + drenaż + punkty refleksologiczne
- Praca w parach i ocena wykonania
- Zielone kompetencje: całościowe podejście do zdrowia klienta, terapeuta jako promotor świadomych wyborów i ekologii w gabinecie
- Uzupełnianie karty klienta. Końcowa dokumentacja cyfrowa.

### MODUŁ 14- WALIDACJA

#### Informacje dodatkowe:

- przerwy stanowią integralną część kursu a ich czas jest dostosowany do potrzeb uczestników
- 2 GODZINY TEORIA
- 1,5 GODZINY PRZERWY
- 1,5 GODZINY walidacja
- 12 GODZIN PRAKTYKA
- przerwy wliczone są w czas trwania szkolenia
- uczestnicy mają do dyspozycji w pełni wyposażone stanowisko pracy (stoły do masażu, kompletny zestaw kosmetyków)
- Uczestnicy pracują na modelkach lub na sobie wzajemnie
- uczestnicy otrzymują skrypty szkoleniowe dotyczące masażu oraz skrót schematu masażu w wersji drukowanej
- 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: [instytutkalska@gmail.com](mailto:instytutkalska@gmail.com)
- Przed zapisem na szkolenie prosimy o kontakt z organizatorem, aby zweryfikować dostępność terminu.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 18</b> Moduł 1 – TEORIA Wprowadzenie teoretyczne+wprowadzenie do idei słów beauty, świadomości ekologicznej w pracy terapeuty, odpowiedzialność wobec środowiska	Monika Skalska	12-06-2026	08:00	09:00	01:00
<b>2 z 18</b> Moduł 2 – TEORIA Anatomia i fizjologia głowy i twarzy+wspieranie naturalnych funkcji organizmu, praca zgodna z fizjologią ciała, zamiast nadmiaru zabiegów	Monika Skalska	12-06-2026	09:00	11:00	02:00
<b>3 z 18</b> Moduł 3 – PRAKTYKA Techniki neuromasażu – teoria i pokaz+praca z szacunkiem do naturalnych granic ciała, minimalizm w działaniu. Dokumentacja cyfrowa.	Monika Skalska	12-06-2026	11:00	12:00	01:00
<b>4 z 18</b> Przerwa	Monika Skalska	12-06-2026	12:00	12:15	00:15
<b>5 z 18</b> Moduł 4 – PRAKTYKA Neuromasaż – część praktyczna I+użycie naturalnych olejów, ograniczenie materiałów jednorazowych, promowanie prostoty i jakości	Monika Skalska	12-06-2026	12:15	13:15	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>6 z 18</b> Przerwa obiadowa	Monika Skalska	12-06-2026	13:15	14:00	00:45
<b>7 z 18</b> Moduł 5 – PRAKTYKA Neuromasaż – część praktyczna II+ wspieranie naturalnych procesów oczyszczania organizmu, minimalizacja użycia środków chemicznych	Monika Skalska	12-06-2026	14:00	15:00	01:00
<b>8 z 18</b> Moduł 6 – PRAKTYKA Refleksologia – teoria i lokalizacja punktów+ refleksologia jako bezinwazyjna alternatywa wspierająca zdrowie, promowanie naturalnych metod terapii	Monika Skalska	12-06-2026	15:00	15:30	00:30
<b>9 z 18</b> Moduł 7 – PRAKTYKA Powtórka technik + pytania	Monika Skalska	12-06-2026	15:30	16:30	01:00
<b>10 z 18</b> Moduł 8 – PRAKTYKA Neuromasaż zaawansowany – praktyka I+ optymalizacja działań, praca bez zbędnego obciążania organizmu i środowiska	Monika Skalska	13-06-2026	08:00	09:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>11 z 18</b> Moduł 9 – Neuromasaż zaawansowany – praktyka Ilempatyczne podejście, praca uważna i etyczna, bez użycia inwazyjnych środków	Monika Skalska	13-06-2026	09:00	10:00	01:00
<b>12 z 18</b> Moduł 10 – PRAKTYKA Łączenie neuromasażu i refleksologii – praktyka+wspieranie autoregeneracji organizmu, ograniczanie potrzeby intensywnych i kosztownych interwencji	Monika Skalska	13-06-2026	10:00	11:00	01:00
<b>13 z 18</b> Przerwa	Monika Skalska	13-06-2026	11:00	11:15	00:15
<b>14 z 18</b> Moduł 11 –PRAKTYKA Praktyka własna pod okiem instruktora+ ergonomiczna, bezpieczna i oszczędna praca własna, dbałość o regenerację terapeuty	Monika Skalska	13-06-2026	11:15	12:15	01:00
<b>15 z 18</b> Przerwa obiadowa	Monika Skalska	13-06-2026	12:15	13:00	00:45
<b>16 z 18</b> Moduł 12 –PRAKTYKA Praca z przypadkami klinicznymi+wykorzystanie naturalnych rozwiązań, promowanie profilaktyki i pracy u podstaw	Monika Skalska	13-06-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>17 z 18</b> Moduł 13 –PRAKTYKA– pełen zabieg łączony+całośćio we podejście do zdrowia klienta, terapeuta jako promotor świadomych wyborów i ekologii w gabinecie. Wykonanie dokumentacji cyfrowej po zabiegu.	Monika Skalska	13-06-2026	14:00	15:00	01:00
<b>18 z 18</b> walidacja - test teoretyczny oraz praktyczny	-	13-06-2026	15:00	16:30	01:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	270,59 PLN
Koszt osobogodziny netto	270,59 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
- 2 GODZINY TEORIA
- 1,5 GODZINY PRZERWY
- 1 GODZINY EGZMAIN
- 12,5 GODZINY PRAKTYKA
- uczestnicy mają do dyspozycji w pełni wyposażone stanowisko pracy (stoły do masażu, kompletny zestaw kosmetyków)
- Uczestnicy pracują na modelkach lub na sobie wzajemnie
- uczestnicy otrzymują skrypty szkoleniowe dotyczące masażu oraz skrót schematu masażu w wersji drukowanej
- 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)
- Przed zapisem na szkolenie prosimy o kontakt z organizatorem, aby zweryfikować dostępność terminu.

Podstawa zwolnienia z VAT

Szkolenie kończy się wydaniem certyfikatu potwierdzającego kwalifikacja.

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