



Holistyczny Rytuał Kobido – Naturalne Techniki + Cyfrowa Dokumentacja

Numer usługi 2026/03/16/194463/3410346

4 998,00 PLN brutto

4 998,00 PLN netto

312,38 PLN brutto/h

312,38 PLN netto/h

170,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Malowana Centrum

Szkoleniowe -

Sylwia Obrzut

★★★★★ 4,9 / 5

117 ocen

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 23.05.2026 do 24.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Uroda
Grupa docelowa usługi	Celem szkolenia jest rozwinięcie wiedzy i umiejętności w zakresie manualnych technik liftingujących twarz inspirowanych rytuałem japońskim Kobido. Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego i bezpiecznego wykonywania pełnego rytuału Kobido, z uwzględnieniem drenażu limfatycznego, akupresury i elementów relaksacyjnych. Program ma charakter specjalistyczny – obejmuje intensywne ćwiczenia praktyczne, precyzyjną diagnostykę twarzy i techniki pracy z napięciem mięśniowym.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	5
Data zakończenia rekrutacji	22-05-2026
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

Kurs Kobido przygotowuje uczestników do samodzielnego wykonywania masażu, uwzględniając potrzeby różnych typów skóry i oczekiwania klientów. Uczestnicy uczą się świadomej, ekologicznej pracy z ciałem, zasad ergonomii oraz metod ograniczania zużycia produktów i generowania odpadów zgodnie z założeniami zielonych kompetencji. W ramach modułu cyfryzacji kursanci zdobywają umiejętność tworzenia dokumentacji fotograficznej, prowadzenia e-karty klienta, analizy efektów w narzędziach cyfrowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Charakteryzuje budowę mięśni twarzy, szyi i dekoltu oraz wyjaśnia ich rolę w mimice, napięciach i naturalnym liftingu. Rozróżnia wskazania i przeciwwskazania do wykonania rytuału Kobido, uwzględniając zasady bezpiecznej i ekologicznej pracy manualnej. Analizuje wpływ masażu Kobido na układ limfatyczny, krążenia i układ nerwowy, rozumiejąc jego działanie regulacyjne, relaksacyjne i terapeutyczne. Wykorzystuje narzędzia cyfrowe do oceny napięć, asymetrii oraz do porównywania efektów przed i po zabiegu.</p>	<p>Wymienia główne mięśnie twarzy oraz prawidłowo określa ich funkcję w mimice, napięciach i naturalnym liftingu, wykorzystując cyfrowe materiały dydaktyczne (schematy, aplikacje anatomiczne).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poprawnie klasyfikuje wskazania i przeciwwskazania do wykonania rytuału Kobido, z uwzględnieniem zasad bezpiecznej, ekologicznej pracy (oszczędne użycie materiałów, brak zbędnych odpadów, dobór naturalnych produktów). • Opisuje fizjologiczne i relaksacyjne efekty masażu Kobido na układ limfatyczny, krążenia i układ nerwowy oraz potrafi odnotować je w e-karcie klienta, dodając cyfrową dokumentację i analizując postępy zabiegowe. 	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Organizuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami higieny, ergonomii i ekologicznej pracy (minimalizacja odpadów, prawidłowa segregacja, świadome gospodarowanie produktami). Wykonuje techniki masażu Kobido zgodnie z prawidłową sekwencją: rozgrzewanie tkanek, techniki liftingujące, drenaż limfatyczny oraz rytuał końcowy. Dopasowuje intensywność, kierunek i tempo masażu do indywidualnych potrzeb klienta, korzystając z cyfrowych narzędzi do dokumentacji, analizy napięć i monitorowania efektów.</p>	<p>Przygotowuje stanowisko według zasad higieny, ergonomii i ekologicznej pracy: ogranicza zbędne zużycie kosmetyków, stosuje wielorazowe akcesoria, prawidłowo dezynfekuje narzędzia i segreguje odpady.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje pełną sekwencję masażu Kobido w prawidłowej kolejności: rozluźnienie tkanek, techniki liftingujące, elementy drenażowe, techniki kończące – zachowując płynność ruchów i bezpieczeństwo pracy. • Dopasowuje tempo, siłę nacisku i kierunek technik do indywidualnych potrzeb klienta, na podstawie analizy palpacyjnej oraz danych wprowadzonych do e-karty klienta. • Dokumentuje przebieg zabiegu w formie zdjęć lub notatek cyfrowych, zapisuje obserwacje dotyczące napięć i efektów po masażu w e-karcie oraz porównuje je przy kolejnych wizytach. 	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny, empatyczny i zgodny z zasadami etyki, dbając o komfort oraz świadomą, ekologiczną edukację pielęgnacyjną. Ocenia efekty masażu Kobido – zarówno wizualne, jak i odczuciowe – oraz udziela zaleceń pozabiegowych dopasowanych do indywidualnych potrzeb. Dokumentuje przebieg sesji w formie cyfrowej (zdjęcia, e-karta klienta), analizuje efekty w narzędziach cyfrowych i rekomenduje odpowiedni cykl pielęgnacyjny oraz harmonogram kolejnych wizyt.</p>	<p>Komunikuje się z klientem profesjonalnie i etycznie: wyjaśnia przebieg masażu, omawia korzyści i możliwe odczucia, zachowuje empatię oraz zapewnia atmosferę bezpieczeństwa i zaufania.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przedstawia zalecenia pozabiegowe, opierając się na zasadach ekologicznej pielęgnacji: rekomenduje świadome, naturalne produkty, ograniczanie niepotrzebnych kosmetyków oraz wspiera rozwijanie proekologicznych nawyków. • Ocena efektów jest kompletna: rozpoznaje zmiany wizualne (napięcia, ował, wygładzenie) i odczuciowe (rozluźnienie, poprawa mikrokrążenia), zapisuje je w e-karcie klienta. • Wykonuje dokumentację cyfrową (zdjęcia przed i po, notatki w formie elektronicznej), porównuje efekty z użyciem aplikacji do analizy zdjęć i dodaje rekomendacje dotyczące cyklu pielęgnacyjnego oraz planu kolejnych zabiegów. 	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

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/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

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

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Fundacja MY PERSONALITY SKILLS

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Fundacja MY PERSONALITY SKILLS

Program

Zakres szkolenia i kompetencje, które nabędzie uczestnik, obejmują zielone umiejętności zawodowe zgodne z bazą ESCO, związane z odpowiedzialnym i zasobooszczędnym świadczeniem usług kosmetycznych:

- Identyfikację odpadów powstających podczas zabiegów manualnych oraz stosowanie zasad ich selektywnego gromadzenia i ograniczania ilości.
- Stosowanie zasad ekologii w gabinecie kosmetycznym, w tym ograniczanie zużycia materiałów jednorazowych oraz wybór produktów przyjaznych środowisku.
- Wdrażanie praktyk sprzyjających racjonalnemu wykorzystaniu zasobów (kosmetyki, taśmy, środki higieniczne).
- Kształtowanie świadomości ekologicznej w pracy z klientem poprzez odpowiedzialne decyzje zabiegowe i organizacyjne.

Szkolenie dodatkowo obejmuje:

- Prowadzenie dokumentacji zabiegowej w sposób uporządkowany i zgodny z obowiązującymi zasadami ochrony danych osobowych (formularze, karty klienta, zgody).
- Planowanie i realizację zabiegów manualnych w sposób bezpieczny, powtarzalny i ergonomiczny.

◆ Powiązanie z RIS 2030 –

Usługa rozwojowa wpisuje się w Regionalną Strategię Innowacji Województwa Śląskiego 2030 poprzez rozwój **kompetencji procesowych i organizacyjnych** w sektorze usług beauty, związanych z optymalizacją pracy manualnej, ergonomią stanowiska oraz odpowiedzialnym wykorzystaniem materiałów w mikroprzedsiębiorstwach.

Warunki organizacyjne realizacji usługi

Szkolenie realizowane jest w grupie maksymalnie 6-osobowej.

Każdy uczestnik pracuje na **samodzielnym, w pełni wyposażonym stanowisku zabiegowym**, obejmującym:

- łóżko kosmetyczne,
- taśmy do face tapingu (biodegradowalne),
- kosmetyki naturalne do masażu,
- środki do dezynfekcji przyjazne środowisku,
- rękawiczki biodegradowalne,
- jednorazowe podkłady ochronne,
- oświetlenie zabiegowe,
- dostęp do narzędzi cyfrowych (telefon/tablet) w celu prowadzenia dokumentacji zabiegowej.

Na potrzeby części praktycznej zapewnione są modelki (1 modelka na uczestnika w module egzaminacyjnym).

Szkolenie odbywa się w jednej grupie bez podziału na podgrupy.

Stanowiska spełniają wymogi BHP, ergonomii oraz zasady zasobooszczędnej organizacji pracy.

„Moduł walidacji i certyfikacji”:

Organizacja walidacji

Walidacja prowadzona jest przez podmiot zewnętrzny – Fundacja VCC

Proces walidacji obejmuje:

- test teoretyczny,
- obserwację praktyczną w warunkach rzeczywistych (wykonanie zabiegu na modelce).

Wynik walidacji przekazywany jest uczestnikowi w terminie do 7 dni roboczych od dnia przeprowadzenia egzaminu.

Termin realizacji usługi obejmuje również okres oczekiwania na wydanie wyniku walidacji przez podmiot zewnętrzny.

Prowadzący: Justyna Polak

Adres e-mail: liftingrzes.szkolonia@wp.pl

Dzień 1

08:00–09:00

Organizacja stanowiska pracy zgodnie z zasadami ergonomii, zasobooszczędności i standaryzacji procesu usługowego (PRT – optymalizacja procesów, EKO – ograniczenie materiałów).

09:00–10:00

Anatomia mięśni twarzy w kontekście planowania zabiegu jako uporządkowanego procesu manualnego (PRT – planowanie procesu, EKO – efektywne wykorzystanie zasobów).

10:00–11:00

Zasady bezpieczeństwa i przeciwwskazania jako element standaryzacji usługi (PRT – jakość procesu), EKO – ograniczenie niepotrzebnych materiałów.

11:00–12:00

Przygotowanie skóry i stanowiska zgodnie z ustaloną sekwencją zabiegową (PRT – standaryzacja), EKO – minimalizacja zużycia kosmetyków.

12:00–12:30 – przerwa

12:30–16:00

Masaż kobido– techniki liftingujące realizowane według powtarzalnego schematu pracy (PRT – optymalizacja procesu), EKO – praca bez strat materiałowych.

Dzień 2

08:00–09:00

Planowanie sekwencji masażu i tapingu jako uporządkowanego procesu usługowego (PRT – organizacja procesu), EKO – racjonalne zużycie taśm i kosmetyków.

09:00–10:00

Face taping – aplikacja taśm zgodnie z ustalonymi schematami pracy (PRT – standaryzacja usługi), EKO – wykorzystanie biodegradowalnych materiałów.

10:00–12:00

Integracja masażu kobido z face tapingiem w jeden proces zabiegowy (PRT – optymalizacja), EKO – ograniczenie liczby etapów i materiałów.

12:00–12:30 – przerwa

12:30–15:30

Wykonanie pełnej sekwencji zabiegowej według ustalonego modelu pracy (PRT – powtarzalność procesu), EKO – zasobooszczędna realizacja usługi.

15:30–16:00

WALIDACJA: test teoretyczny + obserwacja praktyczna w warunkach rzeczywistych (egzamin praktyczny na modelce) : ocena wykonania zabiegu pod kątem jakości procesu, ergonomii i efektywności materiałowej (PRT – kontrola procesu, EKO – ograniczenie odpadów).

Podział godzinowy programu:

✓ Część teoretyczna – 3 h

✓ Część praktyczna – 12,5 h

✓ Walidacja – 0,5 h

ŁĄCZNIE: 16 godzin zegarowych

Każdy uczestnik pracuje na indywidualnym stanowisku wyposażonym w:

- łóżko kosmetyczne
- taśmy do face tapingu (biodegradowalne)
- kosmetyki naturalne do masażu
- środki do dezynfekcji przyjazne środowisku
- rękawiczki jednorazowe biodegradowalne
- dostęp do narzędzi cyfrowych (telefon/tablet) w celu prowadzenia dokumentacji zabiegowej i monitorowania efektów
- jednorazowe podkłady ochronne
- oświetlenie zabiegowe

Stanowiska spełniają wymogi BHP, ergonomii oraz zasobooszczędnej organizacji pracy.

Moduł walidacji i certyfikacji

Walidacja obejmuje:

- test teoretyczny sprawdzający wiedzę z zakresu anatomii twarzy, przeciwwskazań, zielonych kompetencji i cyfryzacji
- obserwację praktyczną w warunkach rzeczywistych – wykonanie pełnej sekwencji masażu bańkami i aplikacji face tapingu na modelce

Po pozytywnej walidacji uczestnik otrzymuje certyfikat ukończenia szkolenia.

Metoda walidacji

Wszystkie metody walidacji wskazane w tabeli efektów uczenia się zostały uwzględnione w harmonogramie usługi.

- test teoretyczny
- egzamin praktyczny – obserwacja wykonania zabiegu w warunkach rzeczywistych na modelce

„Przerwy są wliczone w czas trwania usługi, zgodnie z Regulaminem BUR.”

Godziny usługi są godzinami zegarowymi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 TEORIA : Moduł EKO + Podstawy Masażu Kobido	Justyna Polak	23-05-2026	08:00	10:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 10 Teoria Cyfrowa obsługa klienta i dokumentacja	Justyna Polak	23-05-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 10 PRAKTYKA :Holistyczny rytuał Kobido – sekwencja masażu z elementami EKO i cyfrowej pracy	Justyna Polak	23-05-2026	11:00	12:00	01:00
4 z 10 przerwa obiadowa	Justyna Polak	23-05-2026	12:00	12:30	00:30
5 z 10 PRAKTYKA :Ćwiczenia praktyczne na modelkach	Justyna Polak	23-05-2026	12:30	16:00	03:30
6 z 10 Zaawansowane techniki + EKO protokoły + cyfrowe analizowanie postępów	Justyna Polak	24-05-2026	08:00	10:00	02:00
7 z 10 PRAKTYKA :Pokaz + praktyka wprowadzająca	Justyna Polak	24-05-2026	10:00	12:00	02:00
8 z 10 przerwa obiadowa	Justyna Polak	24-05-2026	12:00	12:30	00:30
9 z 10 PRAKTYKA :Samodzielne wykonanie pełnego rytuału Kobido	Justyna Polak	24-05-2026	12:30	15:30	03:00
10 z 10 walidacja	-	24-05-2026	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 998,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 998,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,38 PLN
W tym koszt walidacji brutto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	550,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	550,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Justyna Polak

Justyna Polak

Justyna Polak – masażystka i szkoleniowiec z ponad 10-letnim doświadczeniem, specjalizująca się w holistycznej pielęgnacji twarzy, fizjoterapii estetycznej oraz masażach kobido i tkanek głębokich.

Jako ekspertka i trenerka w branży beauty i wellness, od lat z pasją dzieli się swoją wiedzą, prowadząc szkolenia, w których przeszkoliła już setki kursantów. Od 2020 do 2025 roku aktywnie rozwijała swoje kompetencje, biorąc udział w specjalistycznych kursach, m.in. z zakresu Facelift Marie Margo, Facemodelingu, Kobido, terapii bruksizmu oraz fizjoterapii wdowiego garbu.

Ma za sobą ponad 140 godzin dydaktycznych jako szkoleniowiec – z sukcesem prowadzi warsztaty i kursy, traktując każdego uczestnika indywidualnie i z pełnym zaangażowaniem. Jej podejście do nauczania cechuje rzetelność, przejrzystość oraz ogromna empatia.

Jest autorką i twórczynią unikalnych szkoleń, takich jak:

Rytuał Kobido

Lifting i laminacja rzęs

Rytuał Head Spa – pierwszego w Polsce szkolenia, które łączy dwa niezależne zabiegi: masaż Kobido i Head Spa w jednym kompleksowym programie.

W swojej pracy łączy wiedzę, doświadczenie i uważność na potrzeby drugiego człowieka.

Nagrody i wyróżnienia:



I miejsce – Lash Wrap Global Lash Lift Artist Award 2020



III miejsce – Lights, Camera, Lift! Global Artist Award 2021

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

CO OTRZYMASZ W TRAKCIE SZKOLENIA?

1. Wiedzę i praktyczne umiejętności pozwalające na wykonywanie różnych technik masażu .
2. Możliwość natychmiastowego ćwiczenia nabytych umiejętności.
3. Indywidualne wsparcie i nadzór instruktora podczas zajęć.
4. Skrypty szkoleniowe w formie obszernego materiału dydaktycznego.

CO OTRZYMASZ PO SZKOLENIU?

1. Certyfikat potwierdzający ukończenie szkolenia oraz nabycie kwalifikacji.
2. Dostęp do dodatkowych materiałów edukacyjnych i porad.
3. 3-miesięczną opiekę poszkoleniową.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest dla przedsiębiorców, właścicieli oraz pracowników, którzy pracują w sektorze beauty. Szkolenie Może odbyć każdy - również osoby bez doświadczenia .

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie/nagrywanie swojego wizerunku na potrzeby monitoringu, kontroli oraz w celu utrwalenia efektów uczenia się.

Cena usługi rozwojowej nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności koszty środków trwałych przekazywanych przedsiębiorcom lub ich pracownikom, koszty dojazdu i zakwaterowania.

Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych, w tym m.in. w zakresie powierzenia usług.

Informacje dodatkowe

- Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych, w tym m.in. w zakresie powierzenia usług.
- Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy realizacja usługi uprawnia przedsiębiorstwo lub osobę do uzyskania dofinansowania co najmniej w 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%

Przyczyna zwolnienia: §3 ust.1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2015 r., poz. 736).

Adres

ul. 11 Listopada 46
43-300 Bielsko-Biała
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Sylwia Obrzut

E-mail sylwia3d@gmail.com

Telefon (+48) 780 019 778