

DILIGENT

Diligent Szymon
Mrózek

★★★★★ 4,9 / 5

49 ocen

**Zielone kompetencje w refleksologii stóp,
masażu pleców i obręczy barkowej z
aromaterapią - szkolenie z technik masażu
wraz z cyfryzacją**

Numer usługi 2026/03/17/175328/3413949

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 27.05.2026 do 28.05.2026

4 900,00 PLN brutto

4 900,00 PLN netto

288,24 PLN brutto/h

288,24 PLN netto/h

437,50 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 masażu. Poziom podstawowy, nie wymagane są dokumenty potwierdzające kompetencje. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE;

Szkolenie przygotowuje uczestników do aktywnego działania na rzecz zrównoważonego rozwoju, idei zielonych kompetencji i wykorzystania narzędzi cyfrowych w gabinecie kosmetycznym

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

26-05-2026

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

Szkolenie przygotowuje do wykonywania masażu pleców, obręczy barkowej, refleksologii stóp i aromaterapii oraz wykonania zabiegowej dokumentacji cyfrowej, a to wszystko zgodnie z nurtem zielonych kompetencji, w trosce o ekologię.

Przygotowanie uczestników do samodzielnego i profesjonalnego wykonywania zabiegów terapii manualnej w obrębie pleców, karku i barków oraz refleksologii stóp – z uwzględnieniem zarówno technik terapeutycznych, jak i zrównoważonych, proekologicznych standardów pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Moduł 1- Uczestnik wymienia zasady prowadzenia terapii manualnej w obszarze pleców i barków oraz zna podstawowe przeciwwskazania. Wykonuje dokumentację zdjęciową przed zabiegiem. Wskazuje na elementy pozwalające ograniczyć negatywny wpływ pracy na środowisko.	Uczestnik wymienia 3 główne cele terapii i minimum 3 przeciwwskazani	Wywiad swobodny
Moduł 2. Uczestnik wykonuje podstawowe techniki masażu pleców zgodnie z zasadami ergonomii. Optymalizuje zużycie energii (oświetlenie LED, zarządzanie temperaturą pomieszczeń, wyłączanie urządzeń w trybie standby).	Wykonuje 3 podstawowye techniki (głaskanie, rozcieranie, ugniatanie) zgodnie z instrukcją. Dobiera odpowiednie kosmetyki	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Obserwuje otaczające urządzenia, minimalizując zużycie energii.	Wywiad swobodny
Moduł 3. Uczestnik identyfikuje główne grupy mięśniowe i punkty napięciowe w obrębie pleców i obręczy barkowej. Przeprowadza analizę INCI pod kątem biodegradowalności	-Prawidłowo wskazuje 4 grupy mięśniowe na planszy/anatomii	Wywiad swobodny
	Analizuje skład oleju do masażu pod kątem jego biodegradowalności.	Wywiad swobodny
Moduł 4.: Uczestnik wykonuje masaż obręczy barkowej z uwzględnieniem najczęstszych miejsc napięcia. Korzystając z olejków do masażu zwraca uwagę na stosowanie opakowań refill / szkło / aluminium.	Poprawne wykonuje techniki w obszarze karku, łopatek i ramion oraz informuje na temat odpowiedniej pielęgnacji korzystając z naturalnych olejów do masażu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 5.Uczestnik dostosowuje techniki masażu do indywidualnych potrzeb klienta.	Opracowuje i opisuje protokół zabiegu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 6-Uczestnik wskazuje główne założenia refleksologii oraz potrafi wskazać kluczowe punkty na stopie. Wskazuje na odpowiednie i ekologiczne procedury postępowania z tekstyliami	Prawidłowo wskazuje minimum 5 stref refleksyjnych.	Wywiad swobodny
	Wykorzystuje ekologiczne tekstylia, zachowując ich czystość i higienę.	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Moduł 7- Uczestnik wykonuje techniki refleksologiczne w zakresie podstawowych układów ciała.	Prawidłowo wykonuje 3 techniki na wskazanych strefach.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Przeprowadza edukację klienta w zakresie naturalnych metod wspierania zdrowia	Edukuje klienta w zakresie zdrowia	Wywiad swobodny
Moduł 8- Uczestnik wymienia zastosowania refleksologii w kontekście stresu, napięć i zaburzeń układowych.	Uczestnik dobiera refleksologiczne podejście do konkretnego problemu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wymienia techniki redukcji stresu jako element prewencji zdrowotnej	Omawia z Pacjentem techniki redukcji stresu.	Wywiad swobodny
Moduł 9- Uczestnik samodzielnie wykonuje pełny zabieg.	Płynnie przeprowadza zabieg zgodnie z zasadami.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Planuje terapie w cyklach zoptymalizowanych (bez nadkonsumpcji usług)	Rozpisuje plan kolejnych sesji terapeutycznych.	Wywiad swobodny
Moduł 10- Uczestnik łączy techniki masażu i refleksologii. Wykonuje cyfrową dokumentację pozabiegową.	Opracowuje mini-schematu zabiegu + wskazuje ekologiczne produkty i praktyki.	Wywiad swobodny

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: Terapeutyczne techniki masażu pleców i obręczy barkowej

Moduł 1 – Teoria (1h)

Wprowadzenie do terapii manualnej pleców i obręczy barkowej

- Wskazania, przeciwwskazania, cele terapeutyczne
- Rola terapeuty manualnego i etyka pracy
- Zasady BHP i przygotowanie ekologicznego stanowiska pracy
- Wykonanie dokumentacji cyfrowej przed zabiegiem.
- Dbłość o detale mające ogromny wpływ na środowisko naturalne, ekologię i wellbeing

Uczestnik wymienia zasady prowadzenia terapii manualnej w obszarze pleców i barków oraz zna podstawowe przeciwwskazania. Wykonuje dokumentację zdjęciową przed zabiegiem. Wskazuje na elementy pozwalające ograniczyć negatywny wpływ pracy na środowisko.

Moduł 2 – Praktyka (2h 30 min)

Techniki klasycznego masażu pleców

- Główne techniki rozluźniające i rozcierające
- Ergonomia pracy terapeuty

Uczestnik wykonuje podstawowe techniki masażu pleców zgodnie z zasadami ergonomii. Optymalizuje zużycie energii (oświetlenie LED, zarządzanie temperaturą pomieszczeń, wyłączanie urządzeń w trybie standby).

Moduł 3 – Teoria (1h)

Anatomia pleców i barków z elementami biomechaniki

- Struktury mięśniowe, powięziowe i stawowe
- Przyczyny napięć i bólu

Uczestnik identyfikuje główne grupy mięśniowe i punkty napięciowe w obrębie pleców i obręczy barkowej. Przeprowadza analizę INCI pod kątem biodegradowalności

Moduł 4 – Praktyka (1h 30min)

Masaż obręczy barkowej i karku

- Techniki na kark, łopatki, ramiona
- Równoważenie napięć w obrębie górnej części ciała

Uczestnik wykonuje masaż obręczy barkowej z uwzględnieniem najczęstszych miejsc napięcia. Korzystając z olejków do masażu zwraca uwagę na stosowanie opakowań refill / szkło / aluminium.

Moduł 5 – Praktyka (2h 15 min)

Protokół terapeutyczny – praca w parach z symulacją przypadków

- Dobór technik do dolegliwości: napięciowe bóle głowy, rwa barkowa
- Ćwiczenia praktyczne z korektą instruktora

Uczestnik dostosowuje techniki masażu do indywidualnych potrzeb klienta.

Dzień 2: Refleksologia stóp i łączenie terapii

Moduł 6 – Teoria (1h)

Wprowadzenie do refleksologii – podstawy i mapa stóp

- Historia, założenia, powiązania narządów z punktami refleksyjnymi

Uczestnik wskazuje główne założenia refleksologii oraz potrafi wskazać kluczowe punkty na stopie. Wskazuje na odpowiednie i ekologiczne procedury postępowania z tekstyliami

Moduł 7 – Praktyka (1h 30 min)

Techniki refleksologii stóp – strefy podstawowe

- Układ trawienny, oddechowy, nerwowy

Uczestnik wykonuje techniki refleksologiczne w zakresie podstawowych układów ciała. Przeprowadza edukację klienta w zakresie naturalnych metod wspierania zdrowia

Moduł 8 – Teoria (1h)

Refleksologia w praktyce terapeuty manualnego

- Praca ze stresem, bólem głowy, zmęczeniem
- Wskazania i przeciwwskazania

Uczestnik wymienia zastosowania refleksologii w kontekście stresu, napięć i zaburzeń układowych. Wymienia techniki redukcji stresu jako element prewencji zdrowotnej

Moduł 9 – Praktyka (1h 30 min)

Prowadzenie pełnego zabiegu refleksologii – praca w parach

- Praktyka pod okiem instruktora

Uczestnik samodzielnie wykonuje pełny zabieg. Planuje terapie w cyklach zoptymalizowanych (bez nadkonsumpcji usług)

Moduł 10 – Praktyka (1h)

Łączenie masażu i refleksologii + elementy zielonych kompetencji

- Przykładowe schematy terapeutyczne
- Wykonanie dokumentacji cyfrowej po zabiegu.

Uczestnik łączy techniki masażu i refleksologii. Wykonuje cyfrową dokumentację pozabiegową.

Walidacja

- test wiedzy + wykonanie wybranej techniki
- Wręczenie certyfikatów i omówienie ścieżki rozwoju

Informacje dodatkowe:

- przerwy stanowią integralną część kursu a ich czas jest dostosowany do potrzeb uczestników
- 4h teorii
- 10h 15 min praktyki
- 1 h 45 min przerwy
- 60 min walidacja
- po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej uczestnik otrzymuje certyfikat
- każdy uczestnik otrzymuje skrypty szkoleniowe (Refleksologia stóp oraz Masaż pleców i obręczy barkowej z aromaterapią)
- każdy uczestnik odbywa szkolenie przy stole do masażu
- uczestnik ma do dyspozycji wysokiej klasy kosmetyki renomowanych firm
- organizator zapewnia modelki lub uczestnicy wykonują masaż na sobie wzajemnie
- 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
- Przed zapisem na szkolenie prosimy o kontakt z organizatorem, aby zweryfikować dostępność terminu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Moduł 1 - Teoria Wprowadzenie do terapii manualnej pleców i obręczy barkowej w nurcie zielonych kompetencji	Monika Skalska	27-05-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 15 Moduł 2 - Praktyka Techniki klasycznego masażu pleców	Monika Skalska	27-05-2026	09:00	11:30	02:30
3 z 15 PRZERWA	Monika Skalska	27-05-2026	11:30	11:45	00:15
4 z 15 Moduł 3 - Teoria Anatomia pleców i barków z elementami biomechaniki	Monika Skalska	27-05-2026	11:45	12:45	01:00
5 z 15 Moduł 4 – Praktyka Masaż obręczy barkowej i karku	Monika Skalska	27-05-2026	12:45	14:15	01:30
6 z 15 Przerwa obiadowa	Monika Skalska	27-05-2026	14:15	14:45	00:30
7 z 15 Moduł 5 – Praktyka praca w parach z symulacją przypadków	Monika Skalska	27-05-2026	14:45	17:00	02:15
8 z 15 Moduł 6 – Teoria Wprowadzenie do refleksologii – podstawy i mapa stóp	Monika Skalska	28-05-2026	08:00	09:00	01:00
9 z 15 Moduł 7 – Praktyka Techniki refleksologii stóp – strefy podstawowe	Monika Skalska	28-05-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 15 Przerwa	Monika Skalska	28-05-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 15 Moduł 8 – Teoria Refleksologia w praktyce terapeuty manualnego	Monika Skalska	28-05-2026	10:45	11:45	01:00
12 z 15 Moduł 9 – Praktyka Prowadzenie pełnego zabiegu refleksologii – praca w parach	Monika Skalska	28-05-2026	11:45	13:15	01:30
13 z 15 Przerwa obiadowa	Monika Skalska	28-05-2026	13:15	14:00	00:45
14 z 15 Moduł 10 – Praktyka Łączenie masażu i refleksologii	Monika Skalska	28-05-2026	14:00	15:00	01:00
15 z 15 walidacja	-	28-05-2026	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 900,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 26 art. 43 ust. 1 pkt 27, art. 43 ust. 1 pkt 28 i art. 43 ust. 1 pkt 29 ustawy o VAT	
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	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	90,00 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
- 4h teorii
- 9h 15 min praktyki
- 1 h 45 min przerwy
- 60 min egzamin
- po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej uczestnik otrzymuje certyfikat
- każdy uczestnik otrzymuje skrypty szkoleniowe (Refleksologia stóp oraz Masaż pleców i obręczy barkowej z aromaterapią)
- każdy uczestnik obywatel szkolenie przy stole do masażu
- organizator zapewnia modelki lub uczestnicy wykonują masaż na sobie wzajemnie
- 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
- Przed zapisem na szkolenie prosimy o kontakt z organizatorem, aby zweryfikować dostępność terminu.

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

Telefon (+48) 602 626 662