



## Masaż klasyczny - kurs I stopnia

Numer usługi 2026/03/31/170147/3453877

6 000,00 PLN brutto

6 000,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

137,50 PLN cena rynkowa ⓘ

AMBITION USŁUGI  
EDUKACYJNE  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

📍 Olsztyn / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,7 / 5

🕒 60 h

37 ocen

📅 15.06.2026 do 27.06.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

### Grupa docelowa usługi

Kurs adresowany jest głównie do absolwentów i studentów kierunków medycznych, posiadających wiedzę z zakresu podstaw anatomii człowieka. Szczególnie zapraszamy fizjoterapeutów, pielęgniarki, położne, ratowników medycznych, lekarzy, opiekunów medycznych. Warunkiem uczestnictwa w kursie osób nieposiadających wykształcenia medycznego jest zaliczenie wstępnego sprawdzianu z podstaw anatomii człowieka.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

12

### Data zakończenia rekrutacji

13-06-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

60

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie uczestnika do bezpiecznego stosowania technik masażu klasycznego jako działania harmonizującego funkcje fizyczne i psychiczne pacjenta, działającego leczniczo, profilaktycznie i relaksacyjnie.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Uczestnik charakteryzuje podstawy anatomii i fizjologii człowieka w zakresie niezbędnym do wykonywania masażu klasycznego.	Rozpoznaje podstawowe struktury układu mięśniowego i kostnego.	Test teoretyczny
	Omawia przebieg głównych grup mięśniowych.	Test teoretyczny
	Opisuje wpływ masażu na układy organizmu (krążenia, nerwowy, mięśniowy).	Test teoretyczny
Wiedza: Uczestnik opisuje zasady, techniki oraz metodykę masażu klasycznego oraz wymienia wskazania i przeciwwskazania do zabiegu.	Wymienia i charakteryzuje techniki masażu (głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wibracje).	Test teoretyczny
	Omawia kolejność wykonywania technik masażu.	Test teoretyczny
	Definiuje wskazania i przeciwwskazania.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje zasady bezpieczeństwa pracy z klientem oraz zasady ergonomii pracy masażysty.	Test teoretyczny
	Organizuje stanowisko zgodnie z zasadami ergonomii i higieny.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętności: Uczestnik przygotowuje stanowisko pracy oraz klienta/pacjenta do zabiegu masażu.	Dobiera środki poślizgowe i akcesoria.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przeprowadza podstawowy wywiad z klientem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętności: Uczestnik wykonuje podstawowe techniki masażu klasycznego.	Prawidłowo wykonuje techniki manualne (głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wibracje).	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Zachowuje właściwe tempo, rytm i siłę nacisku.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Utrzymuje ergonomię pracy własnej.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności: Uczestnik wykonuje masaże wybranych części ciała zgodnie z metodyką.	Przeprowadza masaże częściowy - masaże grzbietu, kończyn, klatki piersiowej, brzucha, twarzy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Zachowuje prawidłową kolejność technik.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dostosowuje intensywność masażu do potrzeb klienta/pacjenta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętności: Uczestnik dostosowuje masaże do stanu zdrowia i potrzeb klienta/pacjenta.	Analizuje informacje uzyskane z wywiadu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Identyfikuje ewentualne przeciwwskazania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Modyfikuje techniki i intensywność masażu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kompetencje społeczne: Uczestnik przestrzega zasad etyki zawodowej oraz bezpieczeństwa pracy.	Zachowuje poufność informacji o kliencie, respektuje granice klienta/pacjenta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje zasady higieny i bezpieczeństwa oraz ergonomii pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Udziela jasnych informacji o zabiegu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Reaguje na potrzeby i odczucia klienta/pacjenta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Buduje relację opartą na zaufaniu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kompetencje społeczne: Uczestnik komunikuje się z klientem/pacjentem w sposób profesjonalny.		

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

**Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?**

TAK

**Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

Kurs trwa 8 dni (60 godzin dydaktycznych/45 godzin zegarowych). Kurs obejmuje 8 godzin dydaktycznych teoretycznych oraz 52 godziny dydaktyczne praktyczne. Przerwy nie wliczają się do czasu usługi.

Kurs adresowany jest głównie do absolwentów i studentów kierunków medycznych, posiadających wiedzę z zakresu podstaw anatomii człowieka. Szczególnie zapraszamy fizjoterapeutów, pielęgniarki, położne, ratowników medycznych, lekarzy, opiekunów medycznych. Warunkiem uczestnictwa w kursie osób nieposiadających wykształcenia medycznego jest zaliczenie wstępnego sprawdzianu z podstaw anatomii człowieka.

Usługa rozwojowa prowadząca do zdobycia kompetencji służących do rozwoju inteligentnej specjalizacji Warmii i Mazur "Zdrowie życie" oraz rozwojowi kompetencji przyszłości.

Zajęcia teoretyczne (wykład z prezentacją multimedialną, dyskusja) odbywają się w sali wyposażonej w rzutnik, ekran, flipchart. Na zajęcia praktyczne realizowane w sali szkoleniowej uczestnicy mają zapewnione warunki do ćwiczeń (stoły do masażu (1 stół na 2 osoby), krzesło do masażu, kliny, rolki, prześcieradła 1-razowe, środki dezynfekcyjne do rąk i powierzchni, olejki do masażu).

Metody walidacji: test teoretyczny i obserwacja w warunkach symulowanych.

Program ramowy kursu:

Dzień 1: Wpływ masażu na organizm. Wskazania i przeciwwskazania do masażu. Anatomia palpacyjna – topografia podstawowych struktur układu mięśniowego i kostnego. BHP i ergonomia pracy podczas masażu. Techniki masażu klasycznego. Organizacja stanowiska pracy. Diagnostyka – wywiad, wykrywanie i usuwanie zmian chorobowych w obrębie skóry, tkanki łącznej.

Dzień 2: Masaż klasyczny grzbietu w pozycji leżącej i siedzącej. Masaż klasyczny karku w pozycji leżącej i siedzącej.

Dzień 3: Masaż klasyczny obręczy kończyny górnej w leżeniu. Masaż klasyczny kończyny górnej wolnej w leżeniu. Masaż klasyczny całej kończyny górnej w siedzeniu.

Dzień 4: Masaż klasyczny obręczy kończyny dolnej. Masaż klasyczny kończyny dolnej wolnej - strona tylna i przednia.

Dzień 5: Masaż klatki piersiowej i mięśni międzyżebrowych oraz mostka. Masaż brzucha w leżeniu na plecach i na boku.

Dzień 6: Masaż klasyczny twarzy. Masaż klasyczny owłosionej skóry głowy.

Dzień 7: Utrwalenie: masaż grzbietu, karku, klatki piersiowej i brzucha.

Dzień 8: Utrwalenie: masaż całej kończyny górnej i dolnej. Masaż całościowy. Walidacja.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 30</b> Wpływ masażu na organizm. Wskazania i przeciwwskazania do masażu.	Anna Barbara Jędrzejek	15-06-2026	09:00	09:45	00:45
<b>2 z 30</b> Anatomia palpacyjna – topografia podstawowych struktur układu mięśniowego i kostnego. BHP i ergonomia pracy podczas masażu, najczęściej popełniane błędy.	Anna Barbara Jędrzejek	15-06-2026	10:00	12:15	02:15
<b>3 z 30</b> Techniki masażu klasycznego.	Anna Barbara Jędrzejek	15-06-2026	12:30	14:00	01:30
<b>4 z 30</b> Czynności przygotowawcze – organizacja stanowiska pracy, zabieg, czynności po zabiegu. Diagnostyka – wywiad, wykrywanie i usuwanie zmian chorobowych w obrębie skóry, tkanki łącznej.	Anna Barbara Jędrzejek	15-06-2026	14:45	16:15	01:30
<b>5 z 30</b> Masaż klasyczny grzbietu w pozycji leżącej.	Anna Barbara Jędrzejek	16-06-2026	09:00	10:30	01:30
<b>6 z 30</b> Masaż klasyczny grzbietu w pozycji siedzącej.	Anna Barbara Jędrzejek	16-06-2026	10:45	12:15	01:30
<b>7 z 30</b> Masaż klasyczny karku w pozycji leżącej i siedzącej.	Anna Barbara Jędrzejek	16-06-2026	12:30	14:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 30 Masaż klasyczny grzbietu i karku – utrwalenie.	Anna Barbara Jędrzejek	16-06-2026	14:45	16:15	01:30
9 z 30 Masaż klasyczny obręczy kończyny górnej w leżeniu.	Anna Barbara Jędrzejek	17-06-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 30 Masaż klasyczny kończyny górnej wolnej w leżeniu.	Anna Barbara Jędrzejek	17-06-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 30 Masaż klasyczny całej kończyny górnej w siedzeniu.	Anna Barbara Jędrzejek	17-06-2026	12:30	14:00	01:30
12 z 30 Masaż klasyczny całej kończyny górnej – utrwalenie.	Anna Barbara Jędrzejek	17-06-2026	14:45	16:15	01:30
13 z 30 Masaż klasyczny obręczy kończyny dolnej.	Anna Barbara Jędrzejek	19-06-2026	09:00	10:30	01:30
14 z 30 Masaż klasyczny kończyny dolnej wolnej, strona tylna.	Anna Barbara Jędrzejek	19-06-2026	10:45	12:15	01:30
15 z 30 Masaż klasyczny kończyny dolnej wolnej, strona przednia.	Anna Barbara Jędrzejek	19-06-2026	12:30	14:00	01:30
16 z 30 Masaż całej kończyny dolnej – utrwalenie.	Anna Barbara Jędrzejek	19-06-2026	14:45	16:15	01:30
17 z 30 Masaż klatki piersiowej i mięśni międzyżebrowych oraz mostka.	Anna Barbara Jędrzejek	22-06-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 30 Masaż brzucha w leżeniu na plecach.	Anna Barbara Jędrzejek	22-06-2026	10:45	12:15	01:30
19 z 30 Masaż brzucha w leżeniu na boku.	Anna Barbara Jędrzejek	22-06-2026	12:30	14:00	01:30
20 z 30 Masaż klasyczny brzucha, klatki piersiowej, mięśni międzyżebrowych i mostka – utrwalenie.	Anna Barbara Jędrzejek	22-06-2026	14:45	16:15	01:30
21 z 30 Masaż klasyczny twarzy.	Anna Barbara Jędrzejek	24-06-2026	09:00	10:30	01:30
22 z 30 Masaż klasyczny owłosionej skóry głowy.	Anna Barbara Jędrzejek	24-06-2026	10:45	12:15	01:30
23 z 30 Masaż twarzy i owłosionej skóry głowy w siedzeniu.	Anna Barbara Jędrzejek	24-06-2026	12:30	14:00	01:30
24 z 30 Masaż twarzy i owłosionej skóry głowy – utrwalenie.	Anna Barbara Jędrzejek	24-06-2026	14:45	16:15	01:30
25 z 30 Utrwalenie: masaż grzbietu.	Anna Barbara Jędrzejek	26-06-2026	09:00	10:30	01:30
26 z 30 Utrwalenie: masaż karku.	Anna Barbara Jędrzejek	26-06-2026	10:45	12:15	01:30
27 z 30 Utrwalenie: masaż klatki piersiowej i brzucha.	Anna Barbara Jędrzejek	26-06-2026	12:30	14:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>28 z 30</b> Utrwalenie: masaż całej kończyny górnej i kończyny dolnej.	Anna Barbara Jędrzejek	27-06-2026	09:00	10:30	01:30
<b>29 z 30</b> Masaż całościowy.	Anna Barbara Jędrzejek	27-06-2026	10:45	13:00	02:15
<b>30 z 30</b> Walidacja	-	27-06-2026	13:15	14:00	00:45

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	6 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	6 000,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	100,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Anna Barbara Jędrzejek

Magister fizjoterapii z 18 letnim stażem zawodowym, absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, ukończyła także kurs masażu II stopnia i FDM intensywny. Specjalizuje się w pracy z pacjentem geriatrycznym oraz w obszarze neurologii i reumatologii. Od 20 lat stosuje masaż jako metodę terapii i odnowy biologicznej. Doświadczony nauczyciel akademicki na kierunku fizjoterapia - łączy wiedzę akademicką z praktyką kliniczną, ucząc podejścia funkcjonalnego i skutecznego prowadzenia terapii. Edukator, trener na licznych kursach i szkoleniach, m.in.: kinezygerontoprofilaktyki, trenera personalnego fitness dla osób starszych. Uczestniczyła w realizacji projektu „Zdrowy kręgosłup - komfortowe życie osoby starszej”, gdzie prowadziła zajęcia z zakresu masażu osób starszych. W ciągu ostatnich 5 lat doskonaliła swoje kompetencje w zakresie tematyki kursu.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje materiały dydaktyczne w postaci skryptu przed rozpoczęciem zajęć. Organizator zapewnia niezbędne materiały do zajęć praktycznych - stoły do masażu, krzesło do masażu, kliny, rolki, prześcieradła 1-razowe, środki dezynfekcyjne do rąk i powierzchni, olejki do masażu, rękawiczki.

## Warunki uczestnictwa

Kurs adresowany jest głównie do absolwentów i studentów kierunków medycznych. Warunkiem uczestnictwa w kursie jest przesłanie skanu dokumentu potwierdzającego posiadane wykształcenie (dyplom, zaświadczenie o odbywaniu studiów).

Warunkiem uczestnictwa w kursie osób nieposiadających wykształcenia medycznego jest zaliczenie wstępnego sprawdzianu z podstaw anatomii człowieka.

## Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa prowadząca do zdobycia kompetencji służących do rozwoju inteligentnej specjalizacji Warmii i Mazur "Zdrowie życie".

Kurs kształtuje kompetencje przyszłości - jest zorientowany na rozwój sektora usług medycznych.

Usługa jest adresowana również do Uczestników Projektów: Kierunek Rozwój oraz Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE.

Przed wpisaniem się na wybraną usługę, organizator kursu uprzejmie prosi o kontakt telefoniczny.

Godziny podane w Karcie Usługi są godzinami dydaktycznymi, przerwy nie wliczają się do czasu usługi.

Uczestnik kursu otrzymuje zaświadczenie.

## Adres

ul. Jana Kasprowicza 4/13  
10-220 Olsztyn  
woj. warmińsko-mazurskie

Zajęcia teoretyczne i praktyczne są prowadzone w sali szkoleniowej znajdującej się w rewitalizowanym, historycznym budynku z XIX wieku - Koszary Funka. Dogodny dojazd - odległość 1,6 km od dworca Olsztyn Główny i dworca PKS oraz 1,8 km od dworca Olsztyn Zachodni. Budynek jest przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Laboratorium komputerowe

## Kontakt



**Agnieszka Makowska**

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

**Telefon** (+48) 602 703 684