



PHU DOMAR  
DOMINIKA  
GRZESIEWICZ

★★★★★ 4,9 / 5

72 oceny

## Szkolenie Specjalista Masażu [S]: masaż Kobido z elementami liftingu twarzy, drenażu limfatycznego, pracy na tkankach głębokich, technik relaksacyjnych i kinesiotapingu estetycznego. Kwalifikacje

Numer usługi 2026/05/04/176078/3534667

📍 Zabrze

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 23:00 h

📅 20.05.2026 do 21.05.2026

5 965,50 PLN brutto

4 850,00 PLN netto

259,37 PLN brutto/h

210,87 PLN netto/h

583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

### Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych rozpoczęciem lub rozwojem pracy w obszarze masażu, beauty, wellness, SPA, kosmetologii oraz usług manualnych twarzy. Szkolenie jest odpowiednie dla osób początkujących oraz osób już związanych z branżą, które chcą poszerzyć zakres usług o masaż Kobido, masaż liftingujący twarzy, drenaż limfatyczny, techniki relaksacyjne oraz uzupełniający kinesiotaping estetyczny.

W szczególności usługa jest przeznaczona dla osób planujących pracę jako masażysta, kosmetyczek, kosmetologów, pracowników SPA, właścicieli i pracowników gabinetów beauty oraz osób wykonujących lub planujących wykonywanie zabiegów twarzy.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

4

### Data zakończenia rekrutacji

19-05-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

23

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestnika do samodzielnego wykonywania masażu Kobido, obejmującego: znajomość anatomii mięśni, ścięgien, więzadeł i powięzi, dobór technik masażu, olejów, kosmetyków i materiałów pomocniczych, organizację stanowiska, rozmowę z pacjentem, zgodę, ergonomię pracy, reakcję na dyskomfort, komunikację, komfort pacjenta, profesjonalizm oraz realizację zabiegu w ustalonym czasie.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia struktury anatomiczne mięśni, ścięgien, więzadeł oraz powięzi będące celami masażu	1. Wymienia główne grupy mięśniowe i ich funkcje w ciele człowieka	Test teoretyczny
	2. Opisuje anatomiczne różnice między ścięgnami, więzadłami a powięzią	Test teoretyczny
Wyjaśnia procesy gojenia skóry i reakcje organizmu podczas i po zabiegu masażu	1. Charakteryzuje etapy gojenia skóry po zabiegu głębokim	Test teoretyczny
	2. Opisuje możliwe reakcje alergiczne i objawy nietolerancji na zabieg	Test teoretyczny
Klasyfikuje rodzaje technik masażu oraz ich wskazania do stosowania u różnych pacjentów	1. Rozróżnia masaż klasyczny, sportowy i orientalny na podstawie charakterystyki	Test teoretyczny
	2. Wymienia wskazania do stosowania masażu punktowego i głębokich tkanek	Test teoretyczny
Charakteryzuje budowę i działanie urządzeń oraz narzędzi wykorzystywanych w masażu terapeutycznym	1. Opisuje rodzaje olejów i kosmetyków stosowanych w masażu	Test teoretyczny
	2. Wymienia właściwości i zastosowania poszczególnych materiałów pomocniczych	Test teoretyczny
Organizuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami ergonomii, bezpieczeństwa i higieny zawodowej	1. Przygotowuje gabinet masażu z uwzględnieniem temperatury, oświetlenia i wentylacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	2. Ustawia sprzęt i materiały w porządku zapewniającym efektywność i bezpieczeństwo	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przeprowadza rozmowę z pacjentem, pozyskuje świadomą zgodę i informuje o przeciwwskazaniach	1. Zadaje pytania dotyczące zdrowia, dolegliwości i oczekiwań pacjenta przed zabiegami	Obserwacja w warunkach symulowanych
	2. Wyjaśnia cel zabiegu, przebieg, możliwe skutki uboczne i zalecenia pozabiegowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
Utrzymuje prawidłową postawę i ergonomię ciała podczas wykonywania różnych technik masażu	1. Pracuje w stabilnej pozycji z lekko ugiętymi kolanami bez obciążania rąk i nadgarści	Obserwacja w warunkach symulowanych
	2. Robi regularne przerwy podczas pracy, aby uniknąć urazów zawodowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dostosowuje intensywność i technikę masażu w odpowiedzi na zgłaszany przez pacjenta dyskomfort	1. Zmniejsza siłę ucisku, gdy pacjent zgłasza ból podczas zabiegu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	2. Zmienia technikę masażu lub pozycję pacjenta na podstawie jego opinii i komfortu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komunikuje się z pacjentem w sposób jasny, empatyczny i pełny zrozumienia jego potrzeb	1. Słucha aktywnie pacjenta i zadaje pytania wyjaśniające jego dolegliwości	Obserwacja w warunkach symulowanych
	2. Wyjaśnia procedury i zabiegi w prosty, zrozumiały dla pacjenta sposób	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zapewnia pacjentowi komfort fizyczny i psychiczny podczas całej sesji masażu	1. Utrzymuje odpowiednią temperaturę pokoju i dba o intymność pacjenta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	2. Obserwuje pacjenta i reaguje na jego potrzeby dotyczące wygody podczas zabiegu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prezentuje wysoką kulturę osobistą i profesjonalizm w relacjach z pacjentami i kolegami	1. Przestrzega zasad etyki zawodowej i dyskrecji wobec informacji o pacjentach	Obserwacja w warunkach symulowanych
	2. Utrzymuje profesjonalny wygląd i zachowanie zgodne ze standardami zawodu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zarządza efektywnie czasem pracy, aby realizować zabiegi w standardowym czasie i jakości	1. Planuje przebieg sesji masażu z uwzględnieniem potrzeb i czasu pacjenta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	2. Zachowuje ustalone ramy czasowe zabiegu przy utrzymaniu jego wysokiej jakości	Obserwacja w warunkach symulowanych

# Kwalifikacje

## Kwalifikacje niewłączone do ZSK

### Uznane kwalifikacje

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

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://standardgccs.com>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://icvc.eu>

### Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	ICVC Certyfikacja Sp. z o.o.
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Talent Odyssey Ltd

## Program

### PROGRAM SZKOLENIA

#### Dzień 1

##### 1. Teoria: Historia Kobido, anatomia i bezpieczeństwo zabiegu

Historia i założenia masażu Kobido. Podstawowa anatomia twarzy, szyi i dekoltu, z uwzględnieniem mięśni, ścięgien, więzadeł, powięzi i struktur istotnych dla pracy manualnej. Reakcje organizmu podczas i po masażu.

##### 2. Teoria: Techniki masażu, przeciwwskazania i materiały pomocnicze

Omówienie masażu klasycznego, sportowego, orientalnego, punktowego, tkanek głębokich oraz elementów Kobido. Wskazania, przeciwwskazania, procesy gojenia skóry po pracy głębokiej, możliwe reakcje alergiczne, objawy nietolerancji oraz dobór olejów, kosmetyków, taśm i materiałów pomocniczych.

##### 3. Praktyka: Organizacja stanowiska, wywiad i przygotowanie pacjenta

Przygotowanie gabinetu, sprzętu, materiałów oraz warunków pracy, w tym temperatury, oświetlenia i wentylacji. Rozmowa z pacjentem, zebranie informacji o zdrowiu, oczekiwaniach i dolegliwościach. Omówienie celu zabiegu, zgody, przeciwwskazań i zaleceń pozabiegowych.

##### 4. Przerwa obiadowa

##### 5. Praktyka: Masaż tkanek głębokich Kobido i ergonomia pracy

Ćwiczenie technik pracy na głębszych warstwach tkanek. Utrzymywanie prawidłowej postawy masażysty, ochrona rąk, nadgarstków i kręgosłupa, stosowanie mikroprzerw oraz dostosowanie siły nacisku do reakcji pacjenta.

##### 6. Praktyka: Masaż limfatyczny i taping drenażowy

Techniki drenażu limfatycznego twarzy, szyi i dekoltu. Dobór tempa, kierunku i zakresu pracy. Wprowadzenie tapingu drenażowego jako uzupełnienia masażu.

#### Dzień 2

## 7. Praktyka: Zaawansowany masaż limfatyczny i reakcja pacjenta

Rozszerzenie technik drenażu. Obserwacja komfortu pacjenta, reagowanie na ból, napięcie lub dyskomfort. Modyfikacja tempa, siły i pozycji pacjenta.

## 8. Praktyka: Masaż liftingujący Kobido, techniki powięziowe i stretching

Techniki liftingujące, praca na napięciach, powięzi i obszarach wymagających rozluźnienia. Elementy stretchingu i manipulacji wspierające poprawę komfortu oraz zakresu ruchu.

## 9. Praktyka: Akupresura, refleksologia i komunikacja z pacjentem

Punkty refleksologiczne, akupresura i techniki relaksacyjne. Komunikacja podczas zabiegu, aktywne słuchanie, wyjaśnianie etapów pracy oraz dbanie o intymność, dyskrecję, komfort pacjenta i profesjonalny sposób zachowania.

## 10. Przerwa obiadowa

## 11. Praktyka: Rytuał Kobido z kinesiotapingiem estetycznym

Połączenie etapów usługi: przygotowanie stanowiska, rozmowa z pacjentem, dobór technik, masaż tkanek głębokich, drenaż, lifting, akupresura, relaksacja oraz kinesiotaping estetyczny. Wykonanie zabiegu w ustalonym czasie i standardzie jakości.

## 12. Walidacja: Test teoretyczny i obserwacja w warunkach symulowanych

**Walidacja** odbywa się niezależnie od procesu dydaktycznego. **Trener** prowadzący szkolenie **nie dokonuje sprawdzania efektów kształcenia** w zakresie, którego sam nauczał. Usługa kończy się **walidacją prowadzoną przez - ICVC Certyfikacja Sp. z o.o.** Walidacja stanowi integralną część usługi rozwojowej i jest realizowana jako wyodrębniona część harmonogramu w ostatnim dniu usługi. **Metody walidacji: test teoretyczny oraz obserwację w warunkach symulowanych.** Wynik walidacji jest przekazywany **dnio przeprowadzenia walidacji.** Pozytywny wynik walidacji skutkuje uzyskaniem **certyfikatu wydanego przez Talent Odyssey Ltd** i potwierdza nabycie kwalifikacji „**SPECJALISTA MASAŻU [S]**”. **Kwalifikacja obejmuje zakres Standard, zgodnie ze standardem GCCS.**

**Warunki organizacyjne:** Szkolenie realizowane jest stacjonarnie, w grupie od 1 do 4 uczestników. Każdy uczestnik ma zapewnione samodzielne stanowisko pracy oraz dostęp do modelki lub pracy w parach, zależnie od etapu ćwiczeń. Sala zapewnia warunki do praktyki, higieny, dezynfekcji i bezpiecznej pracy. Stanowisko obejmuje: łóżko lub fotel kosmetyczny, taboret, lampę kosmetyczną, preparaty do demakijażu i masażu, olejki lub kremy, płatki kosmetyczne, miseczki, ręczniki, koce, czepki lub opaski jednorazowe, rękawiczki, środki dezynfekcyjne, materiały jednorazowe

### **INFORMACJE DODATKOWE**

- Czas trwania usługi w **godzinach dydaktycznych**, gdzie **1 godzina dydaktyczna = 45 minut zegarowych**, zgodnie z obowiązującymi zasadami dotyczącymi organizacji usług szkoleniowych.
- Harmonogram szkolenia przewiduje czas na realizację **walidacji** (egzaminu końcowego) oraz **przerwy obiadowe**, które są **wliczane do całkowitego czasu trwania usługi rozwojowej**. Łączna liczba godzin usługi obejmuje zarówno część dydaktyczną, jak i wskazane elementy organizacyjne, zgodnie z zasadami określonymi w Regulaminie BUR.
- **Harmonogram** szkolenia oparty jest na czasie rzeczywistym (zegarowym), natomiast liczba godzin usługi została przeliczona na godziny dydaktyczne według przelicznika stosowanego w systemie BUR.

## Podsumowanie czasowe

Liczba godzin usługi to **23 godziny dydaktyczne**,

co odpowiada **17 godzinom 15 minutom zegarowym**, w tym:

**2 h teorii**

**11 h 30 praktyki**

**2 h przerw obiadowych**

wliczone do czasu szkolenia

**1 h 45 min walidacji końcowej**

wliczone do czasu szkolenia

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 12</b> Teoria - Historia Kobido, anatomia twarzy, szyi i dekoltu oraz bezpieczeństwo zabiegu	Yelena Sobolevskaya	20-05-2026	09:00	10:00	01:00
<b>2 z 12</b> Teoria - Techniki masażu, przeciwwskazania, reakcje skóry, oleje, kosmetyki i materiały pomocnicze	Yelena Sobolevskaya	20-05-2026	10:00	11:00	01:00
<b>3 z 12</b> Praktyka - Organizacja stanowiska, wywiad, świadoma zgoda i przygotowanie pacjenta do zabiegu	Yelena Sobolevskaya	20-05-2026	11:00	13:00	02:00
<b>4 z 12</b> Przerwa obiadowa (wliczona w czas trwania usługi)	Yelena Sobolevskaya	20-05-2026	13:00	14:00	01:00
<b>5 z 12</b> Praktyka - Masaż tkanek głębokich Kobido, ergonomia pracy i reakcja na dyskomfort pacjenta	Yelena Sobolevskaya	20-05-2026	14:00	16:00	02:00
<b>6 z 12</b> Praktyka - Masaż limfatyczny twarzy, szyi i dekoltu oraz taping drenażowy jako uzupełnienie masażu	Yelena Sobolevskaya	20-05-2026	16:00	17:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>7 z 12</b> Praktyka - Zaawansowany masaż limfatyczny, obserwacja komfortu i reakcja na potrzeby pacjenta	Yelena Sobolevskaya	21-05-2026	09:00	10:30	01:30
<b>8 z 12</b> Praktyka - Masaż liftingujący Kobido, techniki powięziowe, stretching i manipulacje	Yelena Sobolevskaya	21-05-2026	10:30	12:30	02:00
<b>9 z 12</b> Praktyka - Akupresura, refleksologia, techniki relaksacyjne i komunikacja z pacjentem	Yelena Sobolevskaya	21-05-2026	12:30	13:30	01:00
<b>10 z 12</b> Przerwa obiadowa (wliczona w czas usługi)	Yelena Sobolevskaya	21-05-2026	13:30	14:30	01:00
<b>11 z 12</b> Praktyka - Rytuał Kobido z kinesiotapingiem estetycznym i wykonaniem zabiegu w standardzie jakości	Yelena Sobolevskaya	21-05-2026	14:30	16:00	01:30
<b>12 z 12</b> Walidacja - Test teoretyczny i obserwacja w warunkach symulowanych	-	21-05-2026	16:00	17:45	01:45

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 965,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 850,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	259,37 PLN
Koszt osobogodziny netto	210,87 PLN
W tym koszt walidacji brutto	184,50 PLN
W tym koszt walidacji netto	150,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	184,50 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	150,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Yelena Sobolevskaya

Yelena Sobolevskaya to specjalistka w zakresie naturalnych terapii manualnych, technik relaksacyjnych i edukacji w branży beauty. W ostatnich 5 latach zdobyła doświadczenie zawodowe oraz ukończyła liczne szkolenia i kursy w Polsce i za granicą, potwierdzone certyfikatami. Na co dzień prowadzi gabinet w Zabrze, gdzie pracuje z klientami, wykorzystując m.in. masaż Kobido, Gua Sha, kinesiotaping estetyczny, terapię powięziową, facefitness i face yoga.

Od 2023 roku prowadzi szkolenia w branży beauty. W pracy gabinetowej i szkoleniowej stosuje podejście procesowe, obejmujące cyfrową kartę klienta, cyfrową kartę procesu, rejestr zużycia zasobów oraz pracę ze SkillAsystemem jako narzędziem wspierającym dokumentowanie przebiegu zabiegu, analizę zastosowanych technik, materiałów, reakcji klienta i zaleceń.

W ostatnich 5 latach ukończyła m.in.: „Naturopatia – naturalne metody leczenia” (2025), „Holistic Fascia Release” z egzaminem (2024), Beauty Industry Trainer Course (2023), kurs masażu stemplami ziołowymi, szkolenia Facefitness i Face Yoga oraz szkolenia „Zrównoważony rozwój w MŚP” i „Gospodarka obiegu zamkniętego w MŚP (GOZ)” (2025).

Prowadzone przez nią szkolenia łączą kompetencje beauty, cyfrową dokumentację procesu, zielone umiejętności i świadome podejście do zrównoważonego rozwoju.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt szkoleniowy -Anatomia twarzy, szyi i dekoltu, wskazania i przeciwwskazania, techniki masażu, reakcje organizmu, dobór preparatów, higiena, bezpieczeństwo i ergonomia pracy.

Mapa pracy manualnej twarzy- Schemat obszarów masażu, kierunki pracy, strefy napięć, obszary drenażu, liftingu oraz miejsca wymagające szczególnej ostrożności.

Karta wywiadu i świadomej zgody pacjenta- Formularz do zebrania informacji o stanie zdrowia, oczekiwaniach, przeciwwskazaniach, zgodzie na zabieg i ograniczeniach usługi.

Karta procesu zabiegu- Formularz do zapisu planu zabiegu, użytych technik, preparatów, reakcji pacjenta, oceny efektu i zaleceń pozabiegowych.

Checklista przygotowania stanowiska - Lista kontrolna dotycząca przygotowania gabinetu, sprzętu, materiałów, higieny, dezynfekcji, komfortu pacjenta i ergonomii pracy.

Karta kinesiotapingu estetycznego - Materiał do planowania aplikacji taśm, obszaru pracy, celu zabiegu, przeciwwskazań i zaleceń po tapingu.

## Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem szkolenia może być osoba dorosła zainteresowana nabyciem lub rozwinięciem umiejętności z zakresu masażu Kobido, naturalnych metod liftingu twarzy, drenażu limfatycznego, technik relaksacyjnych oraz kinesiotapingu estetycznego.

Nie jest wymagane wcześniejsze ukończenie szkolenia kierunkowego, jednak rekomendowana jest podstawowa znajomość pracy z klientem w obszarze beauty, wellness, SPA, kosmetyologii, masażu, rehabilitacji, fizjoterapii lub usług pokrewnych albo gotowość do rozpoczęcia rozwoju w tym kierunku.

Warunkiem udziału jest posiadanie konta w BUR i zapis na usługę przez system BUR, aktywny udział w części teoretycznej i praktycznej, przestrzeganie zasad higieny, bezpieczeństwa zawodowego i etyki pracy z pacjentem oraz brak przeciwwskazań zdrowotnych do pracy manualnej, kontaktu z preparatami kosmetycznymi, olejkami, taśmami do kinesiotapingu i środkami dezynfekcyjnymi.

## Informacje dodatkowe

Przed zapisaniem się na szkolenie prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny lub mailowy w celu **potwierdzenia dostępności miejsc** oraz możliwości udziału w wybranym terminie.

## Adres

ul. ks. Konstantego Damrota 2  
41-800 Zabrze  
woj. śląskie

# Kontakt



**DOMINIKA GRZESIEWICZ**

**E-mail** [studio.jagodowe@gmail.com](mailto:studio.jagodowe@gmail.com)

**Telefon** (+48) 660 273 608