



PHU DOMAR
DOMINIKA
GRZESIEWICZ

★★★★★ 4,9 / 5
84 oceny

Specjalista masażu Kobido japońskiego liftingu twarzy – szkolenie z technik liftingu manualnego

Numer usługi 2026/05/26/176078/3588376

📍 Chorzów
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 16:00 h
📅 08.08.2026 do 16.08.2026

4 920,00 PLN brutto
4 000,00 PLN netto
307,50 PLN brutto/h
250,00 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 pracujących lub planujących pracę w branży beauty, w szczególności kosmetyczek, kosmetologów, masażystek, terapeutek manualnych, specjalistek odnowy biologicznej oraz osób działających w obszarze estetyki, relaksacji i usług pokrewnych. Szkolenie jest przeznaczone dla osób, które chcą rozwinąć umiejętności wykonywania masażu Kobido jako manualnego zabiegu liftingującego twarzy z uwzględnieniem anatomii, typu skóry oraz bezpieczeństwa klienta. Usługa dla osób, które chcą rozwijać kompetencje techniczne i organizacyjne potrzebne do pracy z klientem w sposób bezpieczny, etyczny i komfortowy.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	2
Data zakończenia rekrutacji	07-08-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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 analizę rodzaju starzenia się skóry, ocenę przeciwwskazań, zaplanowanie sesji, wykonanie technik drenażowych, akupresurowych i

liftingujących oraz prowadzenie kontaktu z klientem zgodnie z zasadami etyki, higieny, bezpieczeństwa, ergonomii i profesjonalnej obsługi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia rodzaje starzenia się skóry oraz charakteryzuje przyczyny ich powstawania	Wymienia rodzaje starzenia się skóry: wewnątrzpochodne, mimiczne i zewnątrzpochodne	Test teoretyczny
	Wyjaśnia wpływ promieniowania UV na proces starzenia zewnątrzpochodnego skóry	Test teoretyczny
Charakteryzuje budowę anatomiczną skóry twarzy oraz proces utraty jej elastyczności	Opisuje warstwy skóry: naskórek, skórę właściwą i tkankę podskórną	Test teoretyczny
	Wyjaśnia rolę włókien kolagenu i elastyny w utrzymaniu jędrności skóry	Test teoretyczny
Opisuje pochodzenie tradycję oraz charakterystyczne techniki masażu Kobido	Wskazuje medycynę chińską Anma jako źródło tradycji masażu Kobido	Test teoretyczny
	Wymienia charakterystyczne techniki: oklepywanie, szybkie ruchy liftingujące i akupresurę	Test teoretyczny
Identyfikuje przeciwwskazania bezwzględne i względne do wykonania masażu twarzy	Wskazuje bezwzględne przeciwwskazania: świeża ekstrakcja zęba, stany zapalne skóry	Test teoretyczny
	Określa minimalny czas oczekiwania po zabiegach inwazyjnych, w tym po niciach liftingujących	Test teoretyczny
Planuje częstotliwość oraz harmonogram sesji masażu Kobido dla klienta	Ustala optymalną częstotliwość masażu: jeden raz w tygodniu	Analiza dowodów i deklaracji
	Dostosowuje plan zabiegów do indywidualnych potrzeb i stanu skóry klienta	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje technikę drenażu limfatycznego w celu eliminacji obrzęków twarzy	Wykonuje drenaż limfatyczny zgodnie z przebiegiem naczyń chłonnych twarzy	Analiza dowodów i deklaracji
	Ocenia skuteczność drenażu poprzez redukcję obrzęków w okolicach oczu i policzków	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje masaż punktów energetycznych twarzy techniką akupresury	Lokalizuje i opracowuje punkty energetyczne na całej twarzy	Analiza dowodów i deklaracji
	Stosuje odpowiedni nacisk i czas nacisku na poszczególne punkty akupresurowe	Analiza dowodów i deklaracji
Realizuje techniki liftingujące na owalu twarzy oraz linii bruzdy nosowo-wargowej	Wykonuje ruchy rolowania i rozciągania wzdłuż linii bruzdy nosowo-wargowej	Analiza dowodów i deklaracji
	Stosuje szybkie oklepywanie i ugniatanie mięśni mimicznych dla efektu liftingu	Analiza dowodów i deklaracji
Komunikuje się z klientem z zachowaniem zasad etyki zawodowej i empatii Zapewnia komfort psychiczny oraz bezpieczeństwo klienta podczas całej sesji Przestrzega standardów higieny odpowiedzialności zawodowej oraz estetyki pracy	Prowadzi profesjonalny wywiad i uzyskuje świadomą zgodę klienta na zabieg Informuje klienta o przeciwwskazaniach, przebiegu zabiegu i zaleceniach pozabiegowych	Analiza dowodów i deklaracji Analiza dowodów i deklaracji
	Dostosowuje intensywność i tempo masażu do reakcji i potrzeb klienta	Analiza dowodów i deklaracji
	Reaguje na sygnały dyskomfortu i modyfikuje techniki w trakcie zabiegu	Analiza dowodów i deklaracji
	Organizuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami BHP i higieny zawodowej	Analiza dowodów i deklaracji
	Dbą o estetyczny wygląd własny oraz porządek w gabinecie zabiegowym	Analiza dowodów i deklaracji
Zarządza czasem pracy zachowując równowagę między jakością a efektywnością zabiegu	Realizuje standardową sesję Kobido w zaplanowanym czasie bez pośpiechu	Analiza dowodów i deklaracji
	Łączy techniki relaksacyjne i liftingujące w harmonijną i skuteczną całość	Analiza dowodów i deklaracji

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/gccs-icvc/>

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

Informacje

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

Program

Dzień 1

Część teoretyczna: 4 godziny

Rodzaje starzenia się skóry i przyczyny ich powstawania Zakres modułu obejmuje omówienie rodzajów starzenia się skóry: wewnątrzpochodnego, mimicznego i zewnątrzpochodnego. Uczestnik poznaje wpływ promieniowania UV na proces starzenia skóry, objawy starzenia widoczne w obszarze twarzy, szyi i dekoltu oraz znaczenie oceny skóry przed doбором technik masażu Kobido.

Budowa anatomiczna skóry twarzy i proces utraty elastyczności Moduł obejmuje budowę skóry twarzy, w tym naskórek, skórę właściwą i tkankę podskórną. Omawiana jest rola włókien kolagenu i elastyny w utrzymaniu jędrności skóry oraz wpływ utraty elastyczności na dobór technik liftingujących. Uczestnik poznaje znaczenie pracy manualnej w poprawie napięcia i wyglądu skóry.

Pochodzenie, tradycja i charakterystyczne techniki masażu Kobido Zakres modułu obejmuje pochodzenie masażu Kobido, jego tradycję oraz odniesienie do techniki Anma. Omawiane są charakterystyczne techniki Kobido, takie jak oklepywanie, szybkie ruchy liftingujące i akupresura. Uczestnik poznaje etapy masażu Kobido oraz różnice między technikami relaksacyjnymi, drenażowymi, akupresurowymi i liftingującymi.

Przeciwwskazania, bezpieczeństwo i kwalifikacja klienta Moduł obejmuje przeciwwskazania bezwzględne i względne do wykonania masażu twarzy, w tym świeżą ekstrakcję zęba, stany zapalne skóry oraz sytuacje wymagające odmowy lub przełożenia zabiegu. Omawiany jest minimalny czas oczekiwania po zabiegach inwazyjnych, w tym po niciach liftingujących. Uczestnik poznaje zasady prowadzenia wywiadu z klientem, uzyskania świadomej zgody oraz przekazywania informacji o przebiegu zabiegu i zaleceniach pozabiegowych.

Część praktyczna: 3 godziny

Organizacja stanowiska, przygotowanie klienta i planowanie sesji Kobido Moduł praktyczny obejmuje przygotowanie stanowiska zgodnie z zasadami BHP i higieny zawodowej, przygotowanie klienta do zabiegu, ergonomię pracy osoby wykonującej masaż oraz utrzymanie estetyki i porządku w gabinecie. Uczestnik ćwiczy także planowanie sesji Kobido, dobór częstotliwości zabiegów, dostosowanie planu do indywidualnych potrzeb i stanu skóry klienta oraz ustalanie celu zabiegowego.

Techniki drenażu limfatycznego twarzy Zakres modułu obejmuje przebieg naczyń chłonnych twarzy, kierunki pracy w drenażu limfatycznym oraz wykonanie technik drenażowych służących redukcji obrzęków w okolicach oczu i policzków. Uczestnik ćwiczy obserwację reakcji skóry i ocenę skuteczności drenażu.

Dzień 2

Część praktyczna: 6 godzin

Akupresura twarzy Moduł obejmuje lokalizację punktów energetycznych na twarzy, technikę ich opracowania oraz dobór nacisku i czasu nacisku na poszczególne punkty. Uczestnik ćwiczy łączenie akupresury z pozostałymi etapami masażu Kobido.

Techniki liftingujące Zakres modułu obejmuje techniki pracy na owalu twarzy oraz wzdłuż linii bruzdy nosowo-wargowej. Uczestnik ćwiczy ruchy rolowania, rozciągania, szybkiego oklepywania i ugniatania mięśni mimicznych w celu uzyskania efektu liftingu. Moduł obejmuje także łączenie technik liftingujących z technikami relaksacyjnymi.

Łączenie technik w pełną sekwencję zabiegową Moduł obejmuje budowanie płynnej sekwencji masażu Kobido poprzez połączenie technik relaksacyjnych, drenażowych, akupresurowych i liftingujących. Uczestnik ćwiczy dostosowanie intensywności i tempa masażu do reakcji klienta, kontrolę nacisku, ergonomię pracy oraz płynność przejść między etapami zabiegu.

Pełna sesja Kobido i przygotowanie do samodzielnej pracy Uczestnik wykonuje pełną sekwencję masażu Kobido z uwzględnieniem komunikacji z klientem, reagowania na sygnały dyskomfortu, modyfikowania technik w trakcie zabiegu oraz udzielania zaleceń pozabiegowych. Moduł obejmuje realizację standardowej sesji Kobido w zaplanowanym czasie, bez pośpiechu, z zachowaniem jakości, skuteczności i komfortu klienta. Trener dokonuje korekty techniki oraz omawia elementy wymagające dalszego doskonalenia.

Walidacja

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 w jej 2 dniu. **Metody walidacji: test teoretyczny** - uczestnicy otrzymują na link do testu online wraz z kodem dostępu. **Analiza dowodów i deklaracji** obejmuje weryfikację dokumentacji wykonanych zadań, arkuszy pracy, zdjęć lub filmów prezentujących wykonanie technik jogi twarzy, automasażu i face tapingu oraz oświadczeń uczestnika potwierdzających samodzielne wykonanie wymaganych czynności zgodnie z kryteriami walidacji. Weryfikacji mogą podlegać także: karta konsultacji z klientem, opis dobranych technik, dokumentacja aplikacji taśm, obserwacja reakcji skóry, zalecenia dla klienta, samoewaluacja. Pozytywny wynik walidacji skutkuje uzyskaniem **certyfikatu wydanego przez Talent Odyssey Ltd** i potwierdza nabycie kwalifikacji „SPECJALISTA MASAŻU KOBIDO JAPOŃSKIEGO LIFTINGU TWARZY”. **Kwalifikacja zgodna ze standardem GCCS**. Wynik walidacji oraz dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji, są wydawane **w terminie do 7 dni kalendarzowych, licząc od dnia następującego po dniu przeprowadzenia walidacji**.

Warunki organizacyjne realizacji usługi: Szkolenie stacjonarne realizowane jest w sali dostosowanej do zajęć praktycznych z zakresu masażu twarzy, szyi i dekolту. Zapewnione są stanowiska do pracy praktycznej, łóżka lub fotele zabiegowe, tekstylia, naturalne kosmetyki i preparaty do masażu, środki do dezynfekcji, materiały higieniczne, materiały do modułu uzupełniającego kinesiotapingu estetycznego, zaplecze sanitarne, odpowiednie oświetlenie, wentylacja oraz warunki zgodne z zasadami BHP.

Praktyka odbywa się na sobie, w parach oraz na modelach, zależnie od rodzaju ćwiczenia i organizacji zajęć. Ma to znaczenie dydaktyczne, ponieważ pozwala ćwiczyć dobór technik masażu Kobido do różnych typów skóry, wieku, wrażliwości, napięcia mięśniowego, reakcji klienta oraz stref wymagających szczególnej ostrożności.

Podczas zajęć uczestnicy pracują z uwzględnieniem zasad higieny, bezpieczeństwa i ergonomii, w tym prawidłowego przygotowania stanowiska, właściwego użycia kosmetyków, tekstyliów, środków higienicznych, materiałów jednorazowych oraz utrzymania porządku w miejscu pracy. Grupa szkoleniowa liczy maksymalnie 2 osoby.

Szkolenie realizowane jest w formule dwudniowej i obejmuje łącznie **16 godzin zegarowych**, w tym:

- **4 godziny** części teoretycznej
- **9 godzin** części praktycznej
- **1 godzina** walidacji
- **2 godziny** przerw

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Teoria: rodzaje starzenia się skóry, przyczyny ich powstawania, wpływ promieniowania UV na starzenie zewnętrznych skóry	Zajęcia	DOMINIKA GRZESIEWICZ	08-08-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 13 Teoria: budowa skóry twarzy, warstwy skóry, rola kolagenu i elastyny w utrzymaniu jędrności skóry	Zajęcia	DOMINIKA GRZESIEWICZ	08-08-2026	09:00	10:00	01:00
3 z 13 Teoria: pochodzenie i tradycja masażu Kobido, medycyna chińska Anma, charakterystyczne techniki Kobido: oklepywanie, szybkie ruchy liftingujące i akupresura	Zajęcia	DOMINIKA GRZESIEWICZ	08-08-2026	10:00	11:00	01:00
4 z 13 Teoria: przeciwwskazania bezwzględne i względne, świeża ekstrakcja zęba, stany zapalne skóry, czas oczekiwania po zabiegach inwazyjnych, w tym po niciach liftingujących	Zajęcia	DOMINIKA GRZESIEWICZ	08-08-2026	11:00	12:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 13 -	Przerwa	-	08-08-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 13 Praktyka: organizacja stanowiska pracy zgodnie z zasadami BHP i higieny, przygotowanie klienta, ergonomia, estetyka gabinetu oraz planowanie sesji Kobido dla klienta	Zajęcia	DOMINIKA GRZESIEWICZ	08-08-2026	13:00	14:30	01:30
7 z 13 Praktyka: techniki drenażu limfatycznego twarzy, kierunki pracy zgodne z przebiegiem naczyń chłonnych, redukcja obrzęków w okolicach oczu i policzków	Zajęcia	DOMINIKA GRZESIEWICZ	08-08-2026	14:30	16:00	01:30
8 z 13 Praktyka: akupresura twarzy, lokalizacja punktów energetycznych, dobór nacisku i czasu nacisku na poszczególne punkty	Zajęcia	DOMINIKA GRZESIEWICZ	09-08-2026	08:00	09:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 13 Praktyka: techniki liftingujące na owalu twarzy i linii brzozy nosowo wargowej, rolowanie, rozciąganie, szybkie oklepywanie i ugniatanie mięśni mimicznych	Zajęcia	DOMINIKA GRZESIEWICZ	09-08-2026	09:30	11:00	01:30
10 z 13 Praktyka: łączenie technik relaksacyjnych, drenażowych, akupresurowych i liftingujących w harmonijną całość, dostosowanie tempa i intensywności masażu do reakcji klienta	Zajęcia	DOMINIKA GRZESIEWICZ	09-08-2026	11:00	12:00	01:00
11 z 13 -	Przerwa	-	09-08-2026	12:00	13:00	01:00
12 z 13 Praktyka: pełna sesja Kobido, komunikacja z klientem, świadoma zgoda, reagowanie na dyskomfort, zalecenia pozabiegowe i zarządzanie czasem zabiegu	Zajęcia	DOMINIKA GRZESIEWICZ	09-08-2026	13:00	15:00	02:00
13 z 13 -	Walidacja	-	09-08-2026	15:00	16:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 920,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	307,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

DOMINIKA GRZESIEWICZ

Dominika Grzesiewicz to ekspertka z ponad 9 letnim doświadczeniem w branży beauty, specjalizująca się w usługach estetycznych, pracy zabiegowej, higienie pracy oraz prowadzeniu szkoleń praktycznych. Posiada doświadczenie w obszarze masażu Kobido jako manualnej techniki liftingującej twarzy, obejmującej pracę z anatomią twarzy, szyi i dekoltu, technikami relaksacyjnymi, drenażowymi, akupresurowymi i liftingującymi, a także kwalifikacją klienta do zabiegu oraz oceną przeciwwskazań. Od lat prowadzi szkolenia w branży beauty, łącząc wiedzę praktyczną z autorskimi programami edukacyjnymi dostosowanymi do poziomu uczestników. Przeprowadziła ponad 1000 godzin zajęć dydaktycznych, przygotowując kursantki do samodzielnej, bezpiecznej i profesjonalnej pracy z klientem. Posiada potwierdzone kwalifikacje i doświadczenie zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat, udokumentowane certyfikatami, dyplomami oraz zaświadczeniami.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje zestaw materiałów dydaktycznych w formie drukowanej lub elektronicznej. Materiały wspierają uczestnika podczas szkolenia oraz po jego zakończeniu, w codziennej pracy z klientem.

Uczestnik otrzymuje:

Autorski skrypt szkoleniowy masażu Kobido Materiał obejmujący podstawy budowy skóry twarzy, procesy starzenia, wpływ masażu na skórę, kierunki pracy manualnej, główne techniki Kobido oraz zasady pracy z różnymi typami skóry.

Przewodnik po technikach masażu Kobido Materiał opisujący techniki pracy głębokiej, drenażu limfatycznego, liftingu, akupresury i wyciszenia. Przewodnik wskazuje cel techniki, kierunek ruchu, intensywność, tempo oraz możliwe modyfikacje pracy.

Karta konsultacji z klientem Formularz obejmujący oczekiwania klienta, typ i stan skóry, wrażliwość skóry, przeciwwskazania, komfort klienta, zgodę na zabieg oraz dobór technik masażu Kobido.

Wzór zaleceń pozabiegowych dla klienta Schemat informacji dla klie

Warunki uczestnictwa

Warunkiem udziału w usłudze jest pełnoletność oraz praca lub planowanie pracy w branży beauty, kosmetologii, masażu, odnowy biologicznej, estetyki lub usług pokrewnych. Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie w masażu Kobido. Uczestnik powinien posiadać podstawową świadomość zasad higieny, bezpieczeństwa pracy z klientem oraz przeciwwskazań do pracy manualnej w obrębie

twarzy, szyi i dekoltu. Wymagany jest brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w ćwiczeniach praktycznych, pracy manualnej, kontaktu z kosmetykami, preparatami pielęgnacyjnymi i środkami dezynfekcyjnymi. Uczestnik powinien być gotowy do wykonywania ćwiczeń praktycznych na sobie, w parach i na modelu, zgodnie z organizacją zajęć.

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.
- **Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70%, możesz mieć możliwość skorzystania ze zwolnienia z podatku VAT, pod warunkiem spełnienia pozostałych wymogów, o których mowa w § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.**

Adres

ul. Opolska 3i3A
41-500 Chorzów
woj. śląskie

Kontakt



DOMINIKA GRZESIEWICZ

E-mail studio.jagodowe@gmail.com

Telefon (+48) 660 273 608