



KURS MASAŻU KOBIDO

Numer usługi 2026/06/11/189231/3620391

2 000,00 PLN brutto

1 626,02 PLN netto

125,00 PLN brutto/h

101,63 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Świadomie w ciele
Zuzanna Domińska

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Gdańsk

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 19.09.2026 do 20.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych poszerzeniem swojej wiedzy i umiejętności w zakresie manualnych technik pracy z twarzą i głową. W szczególności do:

- masażystów, fizjoterapeutów, kosmetologów i terapeutów manualnych,
- osób pracujących w branży beauty, wellness i spa,
- właścicieli gabinetów masażu lub kosmetycznych, którzy chcą wprowadzić nowe usługi do swojej oferty,
- osób rozpoczynających karierę w zawodzie masażysty i chcących zdobyć praktyczne umiejętności pod okiem instruktora,
- pasjonatów naturalnych metod pielęgnacji i terapii twarzy, zainteresowanych nauką profesjonalnych technik liftingujących i relaksacyjnych.

Uczestnicy powinni posiadać motywację do nauki manualnych metod pracy z ciałem oraz gotowość do pracy praktycznej podczas szkolenia.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

18-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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

Celem edukacyjnym usługi jest przygotowanie uczestników do samodzielnego wykonywania masażu Kobido – tradycyjnej japońskiej techniki manualnego liftingu twarzy.

W trakcie szkolenia uczestnicy poznają budowę anatomiczną twarzy, zasady pracy z mięśniami i powięzią, a także uczą się właściwej kolejności i tempa ruchów w poszczególnych etapach zabiegu.

Efektem szkolenia jest nabycie wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych pozwalających na przeprowadzenie pełnego zabiegu Kobido w sposób bezpieczny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Efekty uczenia się – Kurs masażu Kobido</p> <p>Po ukończeniu kursu uczestnik:</p> <p>W zakresie wiedzy:</p> <p>zna historię i filozofię masażu Kobido oraz jego znaczenie w pielęgnacji i terapii twarzy,</p> <p>zna anatomię i fizjologię twarzy, szyi oraz dekoltu w kontekście pracy manualnej,</p> <p>rozumie zasady działania technik liftingujących i drenujących,</p> <p>zna przeciwwskazania i zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania masażu twarzy.</p> <p>W zakresie umiejętności:</p> <p>potrafi przygotować stanowisko pracy oraz klienta do zabiegu,</p> <p>potrafi wykonać pełny masaż Kobido z zachowaniem prawidłowej kolejności ruchów, tempa i siły nacisku,</p> <p>potrafi rozluźnić napięcia mięśniowo-powięziowe i pobudzić mikrokrążenie skóry,</p> <p>potrafi dobrać intensywność technik do indywidualnych potrzeb klienta,</p> <p>potrafi zachować ergonomię i higienę pracy podczas wykonywania zabiegu.</p> <p>W zakresie kompetencji społecznych:</p> <p>potrafi komunikować się z klientem w sposób profesjonalny i empatyczny,</p> <p>przestrzega zasad etyki zawodowej i bezpieczeństwa pracy,</p> <p>jest świadomy roli masażu Kobido jako narzędzia wspierającego naturalne procesy regeneracji i relaksu.</p>	<p>Kryteria weryfikacji – Kurs masażu Kobido</p> <p>Osiągnięcie efektów uczenia się jest weryfikowane poprzez:</p> <p>Obserwację praktyczną – instruktor ocenia prawidłowość wykonania poszczególnych technik masażu Kobido, w tym:</p> <p>kolejność i płynność ruchów,</p> <p>prawidłową siłę i kierunek nacisku,</p> <p>ergonomię pracy masażysty,</p> <p>umiejętność utrzymania kontaktu z klientem i zachowania zasad bezpieczeństwa.</p> <p>Zadania praktyczne – uczestnik wykonuje pełny zabieg masażu Kobido pod okiem prowadzącego, demonstrując znajomość etapów zabiegu, technik liftingujących, drenujących i relaksacyjnych.</p> <p>Pytania kontrolne ustne – instruktor sprawdza znajomość teoretycznych podstaw masażu Kobido, anatomii twarzy oraz przeciwwskazań do zabiegu.</p> <p>Samoocena uczestnika – uczestnik dokonuje krótkiej refleksji nad własnym poziomem umiejętności i komfortem pracy manualnej.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

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

DZIEŃ 1

09:00–11:00 | Zajęcia

Część teoretyczna:

- Wprowadzenie do koncepcji masażu Kobido
- Historia i filozofia japońskiego liftingu
- Budowa i funkcje mięśni twarzy, szyi i dekoltu
- Zasady ergonomii pracy masażysty
- Znaczenie powięzi i taśm anatomicznych w kontekście pracy z twarzą
- Wprowadzenie do bioenergetyki i wpływu emocji na napięcia mięśniowe
- Diagnostyka twarzy – analiza napięć, asymetrii i zmarszczek

11:00–11:15 | Przerwa

11:15–12:00 | Zajęcia

Wprowadzenie do masażu:

- Prezentacja pełnego rytuału Kobido
- Omówienie etapów: oczyszczanie, rozluźnianie, relaksacja, drenaż, lifting, wyciszenie
- Zasady przygotowania stanowiska i klienta
- Ćwiczenie podstawowych technik manualnych

12:00–14:00 | Zajęcia

Praktyka pod okiem prowadzącej:

- Nauka płynności ruchów i rytmu pracy
- Rozluźnianie powierzchniowych i głębokich struktur twarzy
- Techniki masażu drenującego i liftingującego

14:00–15:00 | Przerwa obiadowa

15:00–18:00 | Zajęcia

Praktyka – kontynuacja:

- Praca w parach z korektą ruchów przez prowadzącą
- Doskonalenie sekwencji ruchów i ergonomii pracy
- Analiza przypadków i omówienie błędów

DZIEŃ 2

10:00–11:00 | Zajęcia

Powtórzenie i doskonalenie technik:

- Powtórzenie sekwencji ruchów
- Omówienie indywidualnych problemów uczestników
- Praktyczne zastosowanie diagnostyki twarzy

11:00–11:15 | Przerwa

11:15–15:00 | Zajęcia

Samodzielne wykonanie pełnego rytuału Kobido:

- Uczestnicy pracują w parach
- Każdy wykonuje kompletny masaż Kobido pod nadzorem prowadzącej
- Analiza efektów pracy

15:00–16:00 | Przerwa obiadowa

16:00–17:00 | Walidacja

Praktyczna weryfikacja efektów uczenia się:

- Samodzielne wykonanie pełnego rytuału Kobido na modelce
- Ocena poprawności technik
- Ocena ergonomii pracy
- Ocena płynności wykonywania zabiegu
- Ocena bezpieczeństwa procedury

17:00–18:00 | Zajęcia

Omówienie i podsumowanie:

- Korekta techniki i utrwalenie wiedzy
- Omówienie najczęstszych błędów
- Wręczenie certyfikatów ukończenia szkolenia

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Teoria	Zajęcia	ZUZANNA DOMIŃSKA	19-09-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 11 -	Przerwa	-	19-09-2026	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 11 Wprowadzenie do masażu	Zajęcia	ZUZANNA DOMIŃSKA	19-09-2026	11:15	12:00	00:45
4 z 11 Praktyka pod okiem prowadzącej	Zajęcia	ZUZANNA DOMIŃSKA	19-09-2026	12:00	14:00	02:00
5 z 11 -	Przerwa	-	19-09-2026	14:00	15:00	01:00
6 z 11 Praktyka – kontynuacja	Zajęcia	ZUZANNA DOMIŃSKA	19-09-2026	15:00	17:00	02:00
7 z 11 Powtórzenie i doskonalenie technik	Zajęcia	ZUZANNA DOMIŃSKA	20-09-2026	10:00	11:00	01:00
8 z 11 -	Przerwa	-	20-09-2026	11:00	11:15	00:15
9 z 11 Samodzielne wykonanie pełnego rytuału Kobido:	Zajęcia	ZUZANNA DOMIŃSKA	20-09-2026	11:15	15:00	03:45
10 z 11 -	Przerwa	-	20-09-2026	15:00	16:00	01:00
11 z 11 -	Walidacja	-	20-09-2026	16:00	18:00	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	11:30
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:00

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	2 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 626,02 PLN
Koszt osobogodziny brutto	125,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	101,63 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ZUZANNA DOMIŃSKA

Dyplomowany technik masażu oraz instruktor z kilkuletnim doświadczeniem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują skrypt szkoleniowy

Nagranie audio

Stały kontakt z prowadzącą

Adres

Gdańsk 5C

80-407 Gdańsk

woj. pomorskie

Własna sala warsztatowa

Kontakt



Zuzanna Domińska

E-mail zdominska@gmail.com

Telefon (+48) 505 959 936