



STMT SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

## Masaż Kobido Up i Face Taping - szkolenie z liftingu twarzy i naturalnych technik anti-aging

Numer usługi 2026/06/19/135860/3637573

- 📍 Warszawa
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 01.08.2026 do 02.08.2026

2 800,00 PLN brutto  
2 800,00 PLN netto  
175,00 PLN brutto/h  
175,00 PLN netto/h  
583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Identyfikatory projektów        | Nowy start w Małopolsce z EURESEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Grupa docelowa usługi           | Szkolenie Kobido Up® skierowane jest do osób planujących rozpocząć karierę w branży beauty i wellness, poszukujących praktycznych kwalifikacji oraz umiejętności potrzebnych na rynku pracy. Adresowane jest także do osób młodych, stojących przed wyborem ścieżki zawodowej, a także pasjonatów naturalnych metod dbania o urodę i zdrowie, którzy chcą poszerzyć wiedzę w zakresie manualnych technik pracy z twarzą. Kurs dedykowany jest również specjalistom z doświadczeniem – kosmetologom, masażystom, refleksologom i terapeutom manualnym – pragnącym odświeżyć lub zaktualizować swoje kwalifikacje oraz rozszerzyć ofertę o nowoczesne, nieinwazyjne metody liftingu i relaksacji. |
| Minimalna liczba uczestników    | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Maksymalna liczba uczestników   | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Data zakończenia rekrutacji     | 23-07-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 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

Głównym celem usługi jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego, bezpiecznego i profesjonalnego wykonywania masażu Kobido Up® z elementami facetapingu, akupresury, drenażu, technik liftingujących, modelujących i relaksacyjnych. Uczestnik zdobędzie wiedzę teoretyczną oraz praktyczne umiejętności pracy z twarzą, szyją, dekoltem i głową, które pozwolą mu rozszerzyć ofertę usług w branży beauty i wellness.

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

| Efekty uczenia się                                                                                               | Kryteria weryfikacji                                                                               | Metoda walidacji                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Zna anatomię twarzy, szyi i obręczy barkowej oraz potrafi wskazać kluczowe mięśnie mimiczne i żwaczowe           | Kursant potrafi nazwać i wskazać główne mięśnie oraz opisać ich rolę w ekspresji i napięciu twarzy | Wywiad swobodny                      |
| Rozpoznaje wskazania i przeciwwskazania do zabiegu Kobido Up®                                                    | Kursant poprawnie analizuje przykładowe przypadki i wskazuje, czy zabieg może być wykonany         | Wywiad swobodny                      |
| Potrafi przygotować klienta do zabiegu (demakijaż, komunikacja, ułożenie na leżance, wprowadzenie do relaksacji) | Kursant samodzielnie przeprowadza przygotowanie modelu zgodnie z procedurą                         | Wywiad swobodny                      |
| Opanował techniki manualne Kobido Up®: uelastycznianie, drenaż limfatyczny, lifting, modelowanie, akupresura     | Kursant wykonuje poszczególne etapy masażu zgodnie z techniką                                      | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Stosuje ergonomię pracy masażysty i zasady bezpieczeństwa (postawa ciała, higiena rąk, ochrona własnego zdrowia) | Kursant prawidłowo przyjmuje pozycję roboczą, utrzymuje higienę i dba o komfort pracy              | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Rozwija zielone kompetencje: praca w duchu zrównoważonego rozwoju, naturalne                                     | Kursant potrafi wskazać różnice między metodami inwazyjnymi a naturalnymi i uzasadnić wybór        | Deбата swobodna                      |

# 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 wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych (1 godzina = 60 minut).

Czas trwania: 16 godzin, w tym 2 godziny teoretyczne i 14 godzin praktycznych. Harmonogram może ulec nieznacznym przesunięciom ze względu na tempo wykonywanych zabiegów i poziom umiejętności uczestników. Przerwy są ujęte w harmonogramie i nie wliczają się w czas usługi.

Usługa skierowana jest do osób planujących rozpocząć karierę w branży beauty i wellness, osób młodych stojących przed wyborem ścieżki zawodowej, pasjonatów naturalnych metod dbania o urodę i zdrowie, a także specjalistów z doświadczeniem: kosmetologów, masażyistów, refleksologów i terapeutów manualnych. Kurs pozwala zdobyć lub odświeżyć praktyczne umiejętności pracy z twarzą oraz rozszerzyć ofertę gabinetu o nowoczesne, nieinwazyjne techniki liftingu, modelowania i relaksacji.

Usługa składa się z części teoretycznej i praktycznej. Część teoretyczna realizowana jest w formie wykładu, a część praktyczna opiera się na ćwiczeniach w parach. Uczestnik potwierdza obecność podpisem na liście obecności. Na zakończenie szkolenia przeprowadzana jest walidacja efektów uczenia się.

### DZIEŃ 1

#### Część teoretyczna

Wprowadzenie do masażu Kobido Up®, zakres zastosowania metody, komunikacja z klientem, realia rynkowe, przeciwwskazania oraz ogólne zalecenia do poszczególnych etapów procedury.

#### 1. Wprowadzenie do masażu Kobido Up®

- historia i filozofia metody,
- różnice pomiędzy Kobido a Kobido Up®,
- masaż jako manualna metoda pracy z twarzą wspierająca modelowanie, poprawę napięcia tkanek i relaksację.

#### 2. Zakres oddziaływania masażu

- omówienie pracy ze skórą, mięśniami, układem nerwowym i limfatycznym,
- działanie relaksacyjne i wspierające przy napięciach związanych z bruksizmem.

#### 3. Wskazania i przeciwwskazania do wykonania zabiegu.

#### 4. Anatomia w kontekście masażu twarzy

- mięśnie głowy, twarzy i szyi,
- związek napięć mięśniowo-powięziowych ze zmarszczkami mimicznymi
- i ułożeniem tkanek.

#### 5. Omówienie etapów procedury pod kątem bezpieczeństwa i prawidłowego wykonania zabiegu.

#### 6. Praca z klientem

- profesjonalna komunikacja przed, w trakcie i po zabiegu,
- budowanie relacji opartej na zaufaniu i indywidualnym podejściu,
- omówienie rynku usług beauty i zapotrzebowania na manualne techniki pracy z twarzą,
- zalecenia dotyczące pielęgnacji domowej po zabiegu.

## **Część praktyczna**

### **1. Przygotowanie do zabiegu**

- przygotowanie stanowiska zgodnie z zasadami higieny i ergonomii,
- techniki demakijażu dostosowane do typu skóry i potrzeb klienta,
- rola dotyku już na etapie oczyszczania,
- wstępne rozluźnienie tkanek i aktywacja mikrokrążenia.

### **2. Uelastycznienie tkanek całej głowy i dekoltu**

- praca nad elastycznością tkanek skóry głowy, karku, szyi i dekoltu,
- rozluźnienie napięć mięśniowo-powięziowych,
- przygotowanie tkanek do kolejnych etapów procedury Kobido Up®.

### **3. Drenaż limfatyczny**

- wspomaganie odpływu limfy z twarzy, szyi i dekoltu,
- wspieranie lekkości i świeżości tkanek,
- przygotowanie tkanek do technik modelujących, stymulujących i rozluźniających.

### **4. Procedura modelująco-stymulująca**

- praca nad napięciem, sprężystością i ułożeniem tkanek,
- modelowanie owalu twarzy, policzków, linii żuchwy i podbródka,
- pobudzenie tkanek poprzez techniki stymulujące, modelujące i ujędrniające.

### **5. Procedura modelująca**

- praca z konturem twarzy, owalem i linią żuchwy,
- modelowanie policzków, podbródka i okolicy jarzmowej,
- wspieranie harmonijnego ułożenia tkanek i wizualnej symetrii twarzy.

### **6. Relaksacja: ramiona, kark, szyja, dekolt, głowa**

- redukcja napięć psychosomatycznych,
- techniki rozluźniające obręcz barkową i odcinek szyjny,
- łączenie pracy manualnej z oddechem klienta,
- sekwencja ruchów wyciszających i przygotowujących do dalszej pracy,
- budowanie harmonii pomiędzy ciałem, emocjami i oddechem.

## **DZIEŃ 2**

### **Część teoretyczna**

#### **1. Powtórzenie materiału z dnia poprzedniego.**

#### **2. Praktyczne omówienie pełnej procedury zabiegowej.**

### **Część praktyczna**

#### **1. Akupresura**

- podstawy energetyczne i filozofia pracy z punktami akupresurowymi,
- lokalizacja kluczowych punktów na twarzy i głowie,
- połączenie tradycji Wschodu z nowoczesnymi technikami Kobido Up®,
- omówienie zastosowania akupresury w pracy z napięciem, odprężeniem i regulacją organizmu,
- wykorzystanie akupresury jako elementu wspierającego relaksację i pracę manualną z twarzą.

#### **2. Masaż chłodnymi kulami solnymi**

- omówienie zastosowania kul solnych w procedurze zabiegowej,
- rola temperatury w pracy manualnej,
- techniki masażu chłodnymi kulami wspierające mikrokrążenie i odczucie świeżości skóry,
- integracja tej fazy z wcześniejszymi etapami zabiegu,
- zasady higieny i przechowywania kul solnych.

#### **3. Wprowadzenie do metody Face Tapingu**

- rodzaje i właściwości taśm kinezyologicznych stosowanych na twarzy,
- aplikacje w zależności od celu: modelowanie, drenaż, rozluźnienie,
- zasady bezpieczeństwa i przeciwwskazania,
- łączenie Face Tapingu z Kobido Up® jako elementu wspierającego utrzymanie rezultatów pracy manualnej,
- edukacja klienta w zakresie bezpiecznego stosowania taśm zgodnie z zaleceniami specjalisty.

4. Wykonanie pełnej procedury zabiegowej

Uczestnicy wykonują pełną procedurę Kobido Up® z elementami Face Tapingu. Praca odbywa się w parach, co pozwala doświadczyć zabiegu w roli terapeuty i klienta. Instruktor nadzoruje poprawność technik, siłę nacisku i rytm ruchów, koryguje błędy oraz wspiera rozwój precyzji manualnej. Uczestnicy doskonalą ergonomię pracy, płynność dotyku i umiejętność reagowania na potrzeby klienta.

5. Walidacja efektów uczenia się – wliczona w czas usługi

- ocena w czasie rzeczywistym, wybranych sekwencji procedury, podczas wykonywania pełnej procedury zabiegowej przez uczestnika.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 25

| Przedmiot / temat                                                                                      | Typ aktywności | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 25</div> Wprowadzenie do masażu Kobido Up®                                                    | Zajęcia        | Kamil Polecki | 01-08-2026            | 09:30               | 09:40               | 00:10         |
| <div>2 z 25</div> Zakres oddziaływania masażu                                                          | Zajęcia        | Kamil Polecki | 01-08-2026            | 09:40               | 09:55               | 00:15         |
| <div>3 z 25</div> Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania zabiegu                                  | Zajęcia        | Kamil Polecki | 01-08-2026            | 09:55               | 10:10               | 00:15         |
| <div>4 z 25</div> Anatomia w kontekście masażu twarzy                                                  | Zajęcia        | Kamil Polecki | 01-08-2026            | 10:10               | 10:20               | 00:10         |
| <div>5 z 25</div> Omówienie etapów procedury pod kątem bezpieczeństwa i prawidłowego wykonania zabiegu | Zajęcia        | Kamil Polecki | 01-08-2026            | 10:20               | 10:30               | 00:10         |

| Przedmiot / temat                                         | Typ aktywności | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 6 z 25 Praca z klientem                                   | Zajęcia        | Kamil Polecki | 01-08-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| 7 z 25 -                                                  | Przerwa        | -             | 01-08-2026            | 10:45               | 11:00               | 00:15         |
| 8 z 25 Przygotowanie do zabiegu                           | Zajęcia        | Kamil Polecki | 01-08-2026            | 11:00               | 11:15               | 00:15         |
| 9 z 25 Uelastycznienie tkanek całej głowy i dekoltu       | Zajęcia        | Kamil Polecki | 01-08-2026            | 11:15               | 12:15               | 01:00         |
| 10 z 25 Drenaż limfatyczny                                | Zajęcia        | Kamil Polecki | 01-08-2026            | 12:15               | 13:15               | 01:00         |
| 11 z 25 -                                                 | Przerwa        | -             | 01-08-2026            | 13:15               | 13:45               | 00:30         |
| 12 z 25 Procedura liftingująca                            | Zajęcia        | Kamil Polecki | 01-08-2026            | 13:45               | 15:00               | 01:15         |
| 13 z 25 Procedura modelująca                              | Zajęcia        | Kamil Polecki | 01-08-2026            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| 14 z 25 -                                                 | Przerwa        | -             | 01-08-2026            | 16:00               | 16:15               | 00:15         |
| 15 z 25 Relaksacja: ramiona, kark, szyja, dekol, głowa    | Zajęcia        | Kamil Polecki | 01-08-2026            | 16:15               | 17:30               | 01:15         |
| 16 z 25 Powtórzenie materiału z dnia poprzedniego.        | Zajęcia        | Kamil Polecki | 02-08-2026            | 09:30               | 10:00               | 00:30         |
| 17 z 25 Praktyczne omówienie pełnej procedury zabiegowej. | Zajęcia        | Kamil Polecki | 02-08-2026            | 10:00               | 10:30               | 00:30         |

| Przedmiot / temat                                             | Typ aktywności | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 18 z 25<br>Rozszerzona procedura akupresury głowy             | Zajęcia        | Kamil Polecki | 02-08-2026            | 10:30               | 12:15               | 01:45         |
| 19 z 25 -                                                     | Przerwa        | -             | 02-08-2026            | 12:15               | 12:30               | 00:15         |
| 20 z 25<br>Masaż chłodnymi kulami solnymi                     | Zajęcia        | Kamil Polecki | 02-08-2026            | 12:30               | 13:00               | 00:30         |
| 21 z 25<br>Wprowadzenie do metody tapingu estetycznego twarzy | Zajęcia        | Kamil Polecki | 02-08-2026            | 13:00               | 13:45               | 00:45         |
| 22 z 25 -                                                     | Przerwa        | -             | 02-08-2026            | 13:45               | 14:15               | 00:30         |
| 23 z 25<br>Wykonanie pełnej procedury zabiegowej              | Zajęcia        | Kamil Polecki | 02-08-2026            | 14:15               | 15:45               | 01:30         |
| 24 z 25 -                                                     | Przerwa        | -             | 02-08-2026            | 15:45               | 16:00               | 00:15         |
| 25 z 25 -                                                     | Walidacja      | -             | 02-08-2026            | 16:00               | 17:30               | 01:30         |

### Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 16:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 12:30         |
| w tym suma godzin walidacji          | 01:30         |
| w tym suma przerw                    | 02:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 18:30         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                                                                     | Cena         |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto                                       | 2 800,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT |              |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto                                        | 2 800,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                                                       | 175,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                                                        | 175,00 PLN   |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 16:00         |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Kamil Polecki

Kamil Polecki, magister fizjoterapii - dyplom uzyskał w Wyższej Szkole Medycznej w Białymstoku. Swoją ścieżkę zawodową rozwija od 2019 roku, bazując na doświadczeniu w zakresie terapii manualnych, dzięki którym skutecznie wspiera zdrowie i komfort swoich klientów. Jego obecna praktyka zabiegowa i szkoleniowa koncentruje się przede wszystkim na zaawansowanej pracy z obszarem twarzoczaszki. Specjalizuje się w terapii manualnej twarzy, terapii stawu skroniowo-żuchwowego oraz pracy z osobami zmagającymi się z migrenami. Do każdego przypadku podchodzi holistycznie - dokłada wszelkich starań, aby jego terapie nie tylko rozwiązywały problemy zdrowotne i bólowe, ale również w pełni odpowiadały na oczekiwania estetyczne klientów. Stale podnosi swoje kwalifikacje, aby świadczyć usługi na najwyższym poziomie. Jego wykształcenie podyplomowe i ukończone kursy obejmują m.in.:

Z zakresu terapii i estetyki twarzy:

- Diagnostyka i terapia stawu skroniowo-żuchwowego
- Masaż mioplastyczny twarzy
- Terapia manualna zatok
- Masaż tkanek głębokich w kontekście Beauty
- Masaż Kobido UP
- Masaż transbukalny

Z zakresu terapii manualnej i pracy z ciałem:

- Masaż I i II stopnia



- Masaż tkanek głębokich
- Terapia manualna wdowiego garbu
- Hairnova
- Terapia manualna blizn
- Neuromasaż
- Access Bars

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje:

- bogaty skrypt z kolorowymi zdjęciami dokładnie opisujący procedurę zabiegową, nagrania video z całego szkolenia na platformie szkoleniowej online,
- zestaw startowy dla każdego: olejek (nasza autorska mieszanka specjalna do Kobido Up), ekologiczny hydrolat różany, komplet kul solnych,
- wsparcie po szkoleniu (na grupach whatsapp) gdzie prowadzący zawsze chętnie udzielają porad i konsultacji

## Adres

ul. Konduktorska 4/2U

00-775 Warszawa

woj. mazowieckie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**DOMINIKA DĄBROWSKA**

**E-mail** [dofinansowania@pankobido.pl](mailto:dofinansowania@pankobido.pl)

**Telefon** (+48) 666 859 306