



AMBITION USŁUGI
EDUKACYJNE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5
40 ocen

Masaż klasyczny - kurs I stopnia

Numer usługi 2026/06/23/170147/3645189

📍 Olsztyn
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 53:00 h
📅 07.09.2026 do 22.09.2026

6 000,00 PLN brutto
6 000,00 PLN netto
113,21 PLN brutto/h
113,21 PLN netto/h
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

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, pielęgniarzy, 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	6
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	04-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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
	Wymienia i charakteryzuje techniki masażu (głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wibracje).	Test teoretyczny
Wiedza: Uczestnik opisuje zasady, techniki oraz metodykę masażu klasycznego oraz wymienia wskazania i przeciwwskazania do zabiegu.	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
Umiejętności: Uczestnik przygotowuje stanowisko pracy oraz klienta/pacjenta do zabiegu masażu.	Organizuje stanowisko zgodnie z zasadami ergonomii i higieny.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	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 masaż wybranych części ciała zgodnie z metodyką.	Przeprowadza masaż częściowy - masaż 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 masaż 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. Kompetencje społeczne: Uczestnik komunikuje się z klientem/pacjentem w sposób profesjonalny.	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

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie 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

Kurs trwa 8 dni (53 godziny zegarowe/60 godzin dydaktycznych). Kurs obejmuje 8 godzin dydaktycznych teoretycznych oraz 52 godziny dydaktyczne praktyczne.

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 pozycji harmonogramu: 54

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 54 Wpływ masażu na organizm. Wskazania i przeciwwskazania do masażu.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	07-09-2026	09:00	09:45	00:45
2 z 54 -	Przerwa	-	07-09-2026	09:45	10:00	00:15
3 z 54 Anatomia palpacyjna – topografia podstawowych struktur układu mięśniowego i kostnego. BHP i ergonomia pracy podczas masażu, najczęściej popełniane błędy.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	07-09-2026	10:00	12:15	02:15
4 z 54 -	Przerwa	-	07-09-2026	12:15	12:30	00:15
5 z 54 Techniki masażu klasycznego.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	07-09-2026	12:30	14:00	01:30
6 z 54 -	Przerwa	-	07-09-2026	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 54 Czynności przygotowawcze – organizacja stanowiska pracy, zabieg, czynności po zabiegu. Diagnostyka – wywiad, wykrywanie i usuwanie zmian chorobowych w obrębie skóry, tkanki łącznej.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	07-09-2026	14:30	16:00	01:30
8 z 54 Masaż klasyczny grzbietu w pozycji leżącej.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	09-09-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 54 -	Przerwa	-	09-09-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 54 Masaż klasyczny grzbietu w pozycji siedzącej.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	09-09-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 54 -	Przerwa	-	09-09-2026	12:15	12:30	00:15
12 z 54 Masaż klasyczny karku w pozycji leżącej i siedzącej.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	09-09-2026	12:30	14:00	01:30
13 z 54 -	Przerwa	-	09-09-2026	14:00	14:30	00:30
14 z 54 Masaż klasyczny grzbietu i karku – utrwalenie.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	09-09-2026	14:30	16:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 54 Masaż klasyczny obróczy kończyny górnej w leżeniu.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	10-09-2026	09:00	10:30	01:30
16 z 54 -	Przerwa	-	10-09-2026	10:30	10:45	00:15
17 z 54 Masaż klasyczny kończyny górnej wolnej w leżeniu.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	10-09-2026	10:45	12:15	01:30
18 z 54 -	Przerwa	-	10-09-2026	12:15	12:30	00:15
19 z 54 Masaż klasyczny całej kończyny górnej w siedzeniu.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	10-09-2026	12:30	14:00	01:30
20 z 54 -	Przerwa	-	10-09-2026	14:00	14:30	00:30
21 z 54 Masaż klasyczny całej kończyny górnej – utrwalenie.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	10-09-2026	14:30	16:00	01:30
22 z 54 Masaż klasyczny obróczy kończyny dolnej.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	14-09-2026	09:00	10:30	01:30
23 z 54 -	Przerwa	-	14-09-2026	10:30	10:45	00:15
24 z 54 Masaż klasyczny kończyny dolnej wolnej, strona tylna.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	14-09-2026	10:45	12:15	01:30
25 z 54 -	Przerwa	-	14-09-2026	12:15	12:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 54 Masaż klasyczny kończyny dolnej wolnej, strona przednia.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	14-09-2026	12:30	14:00	01:30
27 z 54 -	Przerwa	-	14-09-2026	14:00	14:30	00:30
28 z 54 Masaż całej kończyny dolnej – utrwalenie.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	14-09-2026	14:30	16:00	01:30
29 z 54 Masaż klatki piersiowej i mięśni międzyżebrowych oraz mostka.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	16-09-2026	09:00	10:30	01:30
30 z 54 -	Przerwa	-	16-09-2026	10:30	10:45	00:15
31 z 54 Masaż brzucha w leżeniu na plecach.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	16-09-2026	10:45	12:15	01:30
32 z 54 -	Przerwa	-	16-09-2026	12:15	12:30	00:15
33 z 54 Masaż brzucha w leżeniu na boku.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	16-09-2026	12:30	14:00	01:30
34 z 54 -	Przerwa	-	16-09-2026	14:00	14:30	00:30
35 z 54 Masaż klasyczny brzucha, klatki piersiowej, mięśni międzyżebrowych i mostka – utrwalenie.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	16-09-2026	14:30	16:00	01:30
36 z 54 Masaż klasyczny twarzy.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	17-09-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
37 z 54 -	Przerwa	-	17-09-2026	10:30	10:45	00:15
38 z 54 Masaż klasyczny owłosionej skóry głowy.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	17-09-2026	10:45	12:15	01:30
39 z 54 -	Przerwa	-	17-09-2026	12:15	12:30	00:15
40 z 54 Masaż twarzy i owłosionej skóry głowy w siedzeniu.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	17-09-2026	12:30	14:00	01:30
41 z 54 -	Przerwa	-	17-09-2026	14:00	14:30	00:30
42 z 54 Masaż twarzy i owłosionej skóry głowy – utrwalenie.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	17-09-2026	14:30	16:00	01:30
43 z 54 Masaż grzbietu – utrwalenie.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	20-09-2026	09:00	10:30	01:30
44 z 54 -	Przerwa	-	20-09-2026	10:30	11:00	00:30
45 z 54 Masaż karku – utrwalenie.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	20-09-2026	11:00	12:30	01:30
46 z 54 -	Przerwa	-	20-09-2026	12:30	13:00	00:30
47 z 54 Masaż klatki piersiowej i brzucha – utrwalenie.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	20-09-2026	13:00	14:30	01:30
48 z 54 Masaż całej kończyny górnej i dolnej – utrwalenie.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	22-09-2026	09:00	10:30	01:30
49 z 54 -	Przerwa	-	22-09-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
50 z 54 Masaż całościowy.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	22-09-2026	10:45	12:15	01:30
51 z 54 -	Przerwa	-	22-09-2026	12:15	12:30	00:15
52 z 54 Masaż całościowy.	Zajęcia	Anna Barbara Jędrzejek	22-09-2026	12:30	13:15	00:45
53 z 54 -	Przerwa	-	22-09-2026	13:15	13:45	00:30
54 z 54 -	Walidacja	-	22-09-2026	13:45	14:30	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	53:00
w tym suma godzin zajęć	44:15
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	08:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	60:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	113,21 PLN
Koszt osobogodziny netto	113,21 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

53:00

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

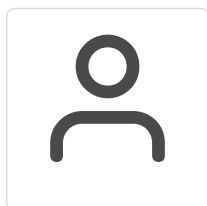
ul. Jana Kasprowicza 4/13
10-220 Olsztyn
woj. warmińsko-mazurskie

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

Telefon (+48) 602 703 684