



Kurs refleksologii stóp

Numer usługi 2026/07/13/136570/3685736

990,00 PLN brutto

804,88 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

73,17 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

AKADEMIA

MASAŻU

MANUALNI SPÓŁKA

Z OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

43 oceny

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 11:00 h

📅 05.09.2026 do 06.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do dorosłych osób planujących wykonywanie masażu w pracy

zawodowej lub rozszerzenie zakresu świadczonych usług, w szczególności do:

- masażystów,
- fizjoterapeutów,
- terapeutów manualnych,
- kosmetyczek,
- kosmologów,
- pracowników spa i branży wellness oraz
- przedsiębiorców prowadzących działalność usługową w obszarze beauty,

Uczestnik powinien posiadać podstawową wiedzę z zakresu anatomii człowieka i zasad higieny pracy. Szkolenie jest odpowiednie zarówno dla osób bez doświadczenia, jak i praktyków chcących uporządkować i rozwinąć kompetencje w zakresie masażu.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

14

Data zakończenia rekrutacji

04-09-2026

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego, bezpiecznego i zgodnego z metodyką wykonywania zabiegu refleksologii stóp. Uczestnik rozpoznaje podstawowe obszary refleksologiczne, kwalifikuje klienta do zabiegu, dobiera siłę i tempo ucisku, przygotowuje stanowisko oraz wykonuje pełną sekwencję zabiegową z zachowaniem zasad higieny, ergonomii i etyki zawodowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawowe założenia refleksologii stóp.	przedstawia genezę i rozwój refleksologii; wyjaśnia założenia teorii strefowej oraz sposób oddziaływania ucisku na obszary refleksologiczne	Test teoretyczny
Charakteryzuje budowę stopy w zakresie potrzebnym do wykonania zabiegu.	rozpoznaje podstawowe elementy anatomiczne stopy; wskazuje obszary wymagające szczególnej ostrożności podczas pracy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozróżnia wskazania i przeciwwskazania do refleksologii stóp.	kwalifikuje przykładowego klienta do zabiegu; rozróżnia przeciwwskazania bezwzględne i względne	Test teoretyczny
Wykonuje zabieg refleksologii stóp	realizuje zabieg zgodnie z kolejnością etapów; płynnie łączy techniki przygotowujące, pracę na obszarach refleksologicznych i zakończenie zabiegu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	organizuje stanowisko zgodnie z zasadami higieny i ergonomii; przeprowadza wywiad; przygotowuje klienta i niezbędne akcesoria	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	lokalizuje główne obszary refleksologiczne; przyporządkowuje wybrane obszary do układów i narządów organizmu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady etyki zawodowej oraz buduje profesjonalną relację z klientem.	Stosuje zasady komunikacji interpersonalnej podczas konsultacji i wykonywania zabiegu,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Zachowuje dyskrecję oraz respektuje granice klienta w trakcie pracy,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Ocenia jakość własnej pracy oraz formułuje wnioski do dalszego doskonalenia usług.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Zakres tematyczny szkolenia

Dla osiągnięcia celu edukacyjnego zakres tematyczny obejmuje:

Dzień 1

Część teoretyczna

zapoznanie się grupy, omówienie organizacji szkolenia oraz zasad pracy podczas zajęć,

wprowadzenie do refleksologii stóp i omówienie podstawowych założeń metody,

przedstawienie rysu historycznego oraz rozwoju refleksologii,

omówienie teorii strefowej i zależności pomiędzy poszczególnymi obszarami refleksologicznymi a wybranymi narządami i układami organizmu,

omówienie wskazań i przeciwwskazań do wykonania zabiegu refleksologii stóp,

przedstawienie podstaw anatomii i fizjologii stopy w zakresie niezbędnym do bezpiecznego wykonywania zabiegu,

omówienie zasad bezpieczeństwa, higieny i ergonomii pracy refleksologa.

Część praktyczna

przygotowanie stanowiska pracy, terapeuty oraz klienta do zabiegu,

przeprowadzenie podstawowego wywiadu przedzabiegowego,

nauka prawidłowego ułożenia klienta oraz ustawienia ciała terapeuty,

omówienie sposobów odciążania dłoni terapeuty, w tym wykorzystania prawidłowej mechaniki ciała oraz pomocniczych przyrządów,

nauka technik przygotowujących i rozluźniających stopę,

mobilizacja stawów stopy oraz delikatne rozgrzanie tkanek,

nauka techniki pracy kciukiem, palcami oraz powierzchnią dłoni,

dobór siły nacisku, tempa, rytmu i częstotliwości pracy do potrzeb oraz reakcji klienta,

nauka orientacji na mapie refleksologicznej stóp,

wyznaczanie linii poziomych i pionowych oraz głównych obszarów refleksologicznych,

lokalizacja obszarów związanych z głową, karkiem, obręczą barkową, klatką piersiową, płucami i przeponą,

lokalizacja obszarów związanych z układem pokarmowym, nerkami i drogami moczowymi,

praktyczna praca na wybranych obszarach refleksologicznych,

ćwiczenia praktyczne wykonywane w parach,

bieżąca korekta techniki przez prowadzącego oraz przekazywanie informacji zwrotnej.

Dzień 2

]Część praktyczna

utrwalenie technik przygotowujących i rozluźniających stopę,

powtórzenie lokalizacji głównych obszarów refleksologicznych,

praca na obszarach związanych z kręgosłupem i mięśniami przykręgosłupowymi,

praca na obszarach odpowiadających stawom kolanowym, biodrowym, miednicy oraz nerwowi kulszowemu,

praca na obszarach związanych z układem rozrodczym,

praca na grzbietowej części stopy,

lokalizacja i opracowanie obszarów związanych z układem limfatycznym,

dobór technik i parametrów pracy do przykładowych potrzeb klienta,

łączenie poznanych technik w pełną, uporządkowaną sekwencję zabiegową,

samodzielne wykonanie pełnego zabiegu refleksologii stóp,

ćwiczenia praktyczne wykonywane w parach,

korekta ustawienia dłoni, nacisku, tempa i płynności pracy,

omówienie najczęściej popełnianych błędów,

podsumowanie szkolenia i przygotowanie do walidacji.

Walidacja

test teoretyczny, obserwacja w warunkach rzeczywistych.

Program obejmuje łącznie **11 godzin zegarowych**:

zajęcia – **10 godzin i 45 minut**,

walidacja – **15 minut**,

przerwy – **nie przewidziano odrębnych przerw**, krótkie przerwy organizacyjne odbywają się w ramach zajęć, bez wydłużania czasu usługi.

Warunki organizacyjne

Szkolenie grupowe realizowane jest w formie stacjonarnej.

Każdy uczestnik ma zapewnione stanowisko wyposażone w miejsce do wygodnego ułożenia klienta, krzesło lub taboret, środki do dezynfekcji, ręczniki, materiały higieniczne, mapy refleksologiczne stóp oraz akcesoria niezbędne do wykonywania ćwiczeń.

Uczestnicy wykonują ćwiczenia praktyczne w parach lub na modelach.

Zajęcia obejmują część teoretyczną, pokaz technik przez prowadzącego, ćwiczenia praktyczne, samodzielne wykonywanie poszczególnych elementów zabiegu, bieżącą korektę techniki oraz informację zwrotną.

Łączna liczba godzin usługi wynosi 10 godzin zegarowych. Część teoretyczna obejmuje podstawy refleksologii, teorię strefową, anatomię stopy, wskazania i przeciwwskazania, zasady bezpieczeństwa, higieny i ergonomii pracy oraz sposoby planowania zabiegu. Część praktyczna obejmuje naukę lokalizacji obszarów refleksologicznych, technik pracy manualnej, doboru nacisku i tempa oraz wykonywania pełnej sekwencji zabiegu.

Walidacja

Test teoretyczny

Test jednokrotnego wyboru sprawdzający wiedzę z zakresu podstaw refleksologii stóp, anatomii stopy, teorii strefowej, wskazań i przeciwwskazań, zasad bezpieczeństwa, higieny, ergonomii oraz etapów wykonywania zabiegu.

Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Samodzielne wykonanie wskazanego fragmentu zabiegu refleksologii stóp na modelu, oceniane przez walidatora przy wykorzystaniu arkusza obserwacji.

Sposób organizacji walidacji i nadzór nad procesem walidacji

Walidacja zostanie przeprowadzona po zakończeniu części szkoleniowej, w ostatnim dniu szkolenia, przez osobę nieuczestniczącą w procesie prowadzenia zajęć, co zapewnia rozdzielenie procesu kształcenia od procesu walidacji zgodnie z wymaganiami BUR.

Walidacja obejmuje dwa elementy realizowane łącznie w czasie 15 minut:

Etap I – test teoretyczny

Uczestnik rozwiązuje krótki test jednokrotnego wyboru sprawdzający wiedzę dotyczącą podstaw refleksologii stóp, wskazań i przeciwwskazań, lokalizacji głównych obszarów refleksologicznych oraz zasad bezpiecznego wykonywania zabiegu.

Etap II – obserwacja w warunkach rzeczywistych

Uczestnik wykonuje wskazany fragment zabiegu refleksologii stóp na modelu. Walidator obserwuje sposób przygotowania stanowiska, dobór techniki, lokalizację obszarów refleksologicznych, siłę i kierunek nacisku, ergonomię pracy, bezpieczeństwo oraz komunikację z klientem. Ocena dokonywana jest na podstawie przygotowanego arkusza obserwacji zgodnego z kryteriami weryfikacji przypisanymi do efektów uczenia się.

Weryfikacja postępów w trakcie usługi

W trakcie szkolenia prowadzący dokonuje bieżącej oceny postępów uczestników poprzez obserwację sposobu przygotowania stanowiska, lokalizacji obszarów refleksologicznych, ułożenia dłoni, kierunku i siły nacisku, płynności ruchów, ergonomii pracy oraz komunikacji z klientem.

Po zakończeniu poszczególnych ćwiczeń uczestnicy otrzymują informację zwrotną dotyczącą poprawności wykonywanych technik, bezpieczeństwa pracy, doboru tempa i nacisku oraz sposobu łączenia technik w pełną sekwencję zabiegową.

Prowadzący wskazuje elementy wymagające poprawy oraz przekazuje rekomendacje wspierające dalszy rozwój umiejętności praktycznych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 3

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 -	Przerwa	-	05-09-2026	12:00	13:00	01:00
2 z 3 -	Przerwa	-	06-09-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 3 -	Walidacja	-	06-09-2026	14:15	14:30	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	11:00
w tym suma godzin zajęć	08:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	12:00

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	990,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	804,88 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	73,17 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	11:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po szkoleniu z masażu otrzymasz od nas materiały, które wesprze Cię na początku pracy z masażem i pomoże Ci się rozwijać.

Twój bezpłatny pakiet zawiera:

- dostęp do materiałów wideo z każdej części masażu
- skrypt z technikami i podstawową wiedzą

Informacje dodatkowe

- W przypadku osób, których dofinansowanie będzie poniżej 70% o ceny usługi należy doliczyć podatek VAT 23%
- Uczestnik zobowiązany jest do udziału w co najmniej 80% zajęć przewidzianych w ramach usługi. Frekwencja będzie potwierdzana na podstawie podpisów składanych na liście obecności.
- Usługa realizowana jest z wykorzystaniem metod interaktywnych i aktywizujących, takich jak ćwiczenia praktyczne wykonywane na modelach, demonstracja technik masażu przez prowadzącego, praca warsztatowa w parach oraz bieżącą korektę techniki przez instruktora.

Adres

ul. Balicka 75/3
30-149 Kraków
woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Barbara Wizner

E-mail biuro@manualni.com

Telefon (+48) 737 538 507