



Stowarzyszenie
Dolnośląski
Inkubator
Przedsiębiorczości

★★★★★ 4,9 / 5

7 460 ocen

Kompleksowa Refleksologia Ciała i Integracja Technik Manualnych

Numer usługi 2026/07/22/11779/3703778

📍 Jedlina-Zdrój
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 24:00 h
📅 16.10.2026 do 18.10.2026

4 200,00 PLN brutto
4 200,00 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
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych naturalnymi metodami wspierania dobrostanu i relaksacji organizmu, które chcą zdobyć praktyczne umiejętności z zakresu refleksologii i technik manualnych. Uczestnikami mogą być osoby planujące rozwój zawodowy w obszarze terapii naturalnych, masażu i usług prozdrowotnych, a także osoby chcące wykorzystać zdobyte kompetencje w pracy z klientami lub w codziennej praktyce wspierającej zdrowie i regenerację organizmu.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	15-10-2026
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

Szkolenie przygotowuje do wykonywania podstawowych zabiegów refleksologicznych stóp, łydek, dłoni i ramion oraz stosowania technik manualnych wspierających relaksację i dobrostan organizmu. Przygotowuje do lokalizowania stref

refleksologicznych, stosowania zasad bezpieczeństwa i ergonomii pracy oraz planowania i przeprowadzania kompleksowych sesji terapeutycznych z wykorzystaniem różnych technik refleksologicznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Opisuje podstawowe założenia refleksologii oraz jej znaczenie w działaniach wspierających relaksację i dobrostan organizmu.	Wskazuje podstawowe założenia refleksologii i jej zastosowanie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza: Charakteryzuje strefy refleksologiczne oraz zasady wykonywania zabiegów refleksologicznych.	Identyfikuje podstawowe strefy refleksologiczne oraz przeciwwskazania do wykonania zabiegu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: Stosuje podstawowe techniki refleksologii stóp.	Rozpoznaje techniki stosowane podczas wykonywania refleksologii stóp.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: Dobiera techniki pracy do obszaru ciała objętego zabiegiem refleksologicznym.	Wybiera techniki odpowiednie do pracy na stopach, łydkach, dłoniach i ramionach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: Planuje przebieg podstawowej sesji refleksologicznej.	Wskazuje kolejność wykonywania podstawowych etapów sesji refleksologicznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Kompetencje społeczne: Wyjaśnia znaczenie zapewniania komfortu i bezpieczeństwa osoby korzystającej z zabiegu refleksologicznego.	Wskazuje zasady zapewniania komfortu i bezpieczeństwa podczas zabiegu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Kompetencje społeczne: Dostrzega znaczenie odpowiedzialnego wykonywania zabiegów refleksologicznych.	Identyfikuje zasady etycznego postępowania podczas wykonywania zabiegów refleksologicznych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Dzień 1. Refleksologia stóp – podstawy pracy terapeutycznej

Moduł 1. Wprowadzenie do refleksologii stóp i jej zastosowania w pracy z organizmem

- historia rozwoju refleksologii i jej miejsce w podejściu holistycznym,
- podstawowe założenia terapii strefowej oraz koncepcja odzwierciedlenia organizmu na stopach,
- wpływ stymulacji punktów refleksologicznych na relaksację i dobrostan organizmu,
- omówienie wskazań oraz przeciwwskazań do wykonywania zabiegów,
- zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zabiegu refleksologicznego.

Moduł 2. Topografia stopy i lokalizacja stref refleksologicznych

- podział stopy na strefy podłużne i poprzeczne,
- lokalizacja najważniejszych punktów odpowiadających poszczególnym narządom,
- zależności pomiędzy strefami refleksyjnymi a układami organizmu,
- nauka orientacji anatomicznej na stopie,
- ćwiczenia praktyczne dotyczące odnajdywania punktów refleksologicznych.

Moduł 3. Podstawowe techniki refleksologiczne

- technika pracy kciukiem i palcami,
- siła nacisku oraz dostosowanie techniki do potrzeb klienta,
- płynność ruchów i ergonomia pracy terapeuty,
- przygotowanie stanowiska zabiegowego,
- demonstracja technik oraz ćwiczenia praktyczne.

Moduł 4. Praktyka podstawowych sekwencji zabiegowych

- wykonywanie pierwszych sekwencji pracy na stopach,
- ćwiczenia w parach pod nadzorem instruktora,
- analiza najczęściej popełnianych błędów,
- doskonalenie techniki oraz prawidłowej pozycji terapeuty,
- omówienie doświadczeń uczestników.

Dzień 2. Refleksologia stóp i łydek w pracy z układami organizmu

Moduł 5. Praca refleksologiczna z wybranymi układami organizmu

- strefy odpowiadające układowi nerwowemu,
- obszary związane z układem hormonalnym,
- punkty refleksyjne układu pokarmowego,
- strefy związane z układem oddechowym,
- praktyczne wykorzystanie wiedzy podczas zabiegu.

Moduł 6. Refleksologia łydek i kończyn dolnych

- znaczenie łydek w pracy manualnej i relaksacyjnej,
- napięcia mięśniowe i ich wpływ na komfort klienta,
- praca z układem limfatycznym i krążeniowym,

- techniki rozluźniające i wspomagające regenerację,
- ćwiczenia praktyczne na kończynach dolnych.

Moduł 7. Budowanie pełnego zabiegu refleksologicznego

- dobór kolejności opracowywania poszczególnych stref,
- łączenie pracy na stopach i łydkach,
- organizacja sesji terapeutycznej,
- przygotowanie klienta do zabiegu,
- omówienie przebiegu sesji.

Moduł 8. Praktyka pełnej sesji terapeutycznej

- wykonanie pełnego zabiegu pod nadzorem instruktora,
- obserwacja reakcji organizmu,
- informacja zwrotna dotycząca techniki pracy,
- analiza przypadków i omówienie doświadczeń uczestników.

Dzień 3. Refleksologia dłoni i ramion

Moduł 9. Refleksologia dłoni jako uzupełnienie terapii strefowej

- mapa refleksologiczna dłoni,
- podobieństwa i różnice pomiędzy stopami a dłońmi,
- wskazania do stosowania refleksologii dłoni,
- możliwości wykorzystania krótkich sesji terapeutycznych.

Moduł 10. Techniki pracy na dłoniach

- techniki ucisku i mobilizacji tkanek,
- opracowanie punktów refleksologicznych,
- techniki relaksacyjne i wyciszające,
- dostosowanie siły nacisku do potrzeb klienta,
- ćwiczenia praktyczne.

Moduł 11. Refleksologia ramion i obręczy barkowej

- napięcia mięśniowe kończyn górnych,
- praca z przeciążeniami i stresem,
- techniki rozluźniające okolice barków,
- wpływ napięć na funkcjonowanie organizmu,
- praktyka manualna.

Moduł 12. Tworzenie krótkich protokołów zabiegowych

- sesja relaksacyjna,
- sesja wspierająca regenerację,
- sesja redukująca napięcie,
- łączenie technik dłoni i ramion,
- praktyczne ćwiczenia w parach.

Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Metody szkoleniowe: Szkolenie zostanie przeprowadzone metodami interaktywnymi i aktywizującymi (umożliwiającymi uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalającymi uczestnikom na ćwiczenie umiejętności). Metody przewidziane w procesie szkoleniowym to:

- 1) prezentacja, w tym z wykorzystaniem narzędzi interaktywnych –wprowadzenia do zagadnień lub podsumowania poszczególnych części, porządkujące wiedzę;
- 2) mini-wykłady prowadzące do działań warsztatowych;
- 3) gry symulacyjne, mające na celu odwzorowanie sytuacji planowania, zarządzania celami w projektach, nadzorowania harmonogramów;
- 4) praca w podgrupach, burza mózgów, mapa myśli i mapa przeszkód, metoda 635, scenki rodzajowe.

Prowadzenie aktywnego dialogu z grupą, zbieranie na bieżąco informacji zwrotnych, identyfikacja i reagowanie na potrzeby grupy szkoleniowej zarówno na początku jak i w trakcie procesu szkoleniowego. Zadawanie pytań otwartych podczas całego procesu szkoleniowego.

Wybrana metoda walidacji: test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, który będzie obejmował sprawdzenie wszystkich nabytych efektów nauczania

Szkolenie realizowane w godzinach zegarowych, przerwy wliczone w czas szkolenia.

24 h szkolenia: w tym 17 godzin zajęć praktycznych, 3 godziny 45 minut zajęć teoretycznych, 3 godziny stanowią przerwy, oraz 15 minut czasu przeznaczone jest na proces walidacji

Po zakończeniu usługi uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie/ certyfikat, a warunkiem jego uzyskania jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie testu - 80% poprawnych odpowiedzi.

Dostawca usługi zapewni realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027.

Karta usługi przygotowana została zgodnie z obowiązującym Regulaminem BUR m.in. w zakresie powierzenia usług.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 22

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Moduł 1. Wprowadzenie do refleksologii stóp i jej zastosowania w pracy z organizmem	Zajęcia	Kamila Marciniak	16-10-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 22 Moduł 2. Topografia stopy i lokalizacja stref refleksologicznych cz.1	Zajęcia	Kamila Marciniak	16-10-2026	10:30	11:00	00:30
3 z 22 -	Przerwa	-	16-10-2026	11:00	11:15	00:15
4 z 22 Moduł 2. Topografia stopy i lokalizacja stref refleksologicznych cz.2	Zajęcia	Kamila Marciniak	16-10-2026	11:15	12:30	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 22 Moduł 3. Podstawowe techniki refleksologiczne	Zajęcia	Kamila Marciniak	16-10-2026	12:30	14:00	01:30
6 z 22 -	Przerwa	-	16-10-2026	14:00	14:45	00:45
7 z 22 Moduł 4. Praktyka podstawowych sekwencji zabiegowych	Zajęcia	Kamila Marciniak	16-10-2026	14:45	17:00	02:15
8 z 22 Moduł 5. Praca refleksologiczna z wybranymi układami organizmu	Zajęcia	Kamila Marciniak	17-10-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 22 Moduł 6. Refleksologia łydek i kończyn dolnych cz.1	Zajęcia	Kamila Marciniak	17-10-2026	10:30	11:00	00:30
10 z 22 -	Przerwa	-	17-10-2026	11:00	11:15	00:15
11 z 22 Moduł 6. Refleksologia łydek i kończyn dolnych cz.2	Zajęcia	Kamila Marciniak	17-10-2026	11:15	12:30	01:15
12 z 22 Moduł 7. Budowanie pełnego zabiegu refleksologicznego	Zajęcia	Kamila Marciniak	17-10-2026	12:30	14:00	01:30
13 z 22 -	Przerwa	-	17-10-2026	14:00	14:45	00:45
14 z 22 Moduł 8. Praktyka pełnej sesji terapeutycznej	Zajęcia	Kamila Marciniak	17-10-2026	14:45	17:00	02:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 22 Moduł 9. Refleksologia dłoni jako uzupełnienie terapii strefowej	Zajęcia	Kamila Marciniak	18-10-2026	09:00	10:30	01:30
16 z 22 Moduł 10. Techniki pracy na dłoniach cz.1	Zajęcia	Kamila Marciniak	18-10-2026	10:30	11:00	00:30
17 z 22 -	Przerwa	-	18-10-2026	11:00	11:15	00:15
18 z 22 Moduł 10. Techniki pracy na dłoniach	Zajęcia	Kamila Marciniak	18-10-2026	11:15	12:30	01:15
19 z 22 Moduł 11. Refleksologia ramion i obręczy barkowej	Zajęcia	Kamila Marciniak	18-10-2026	12:30	14:00	01:30
20 z 22 -	Przerwa	-	18-10-2026	14:00	14:45	00:45
21 z 22 Moduł 12. Tworzenie krótkich protokołów zabiegowych	Zajęcia	Kamila Marciniak	18-10-2026	14:45	16:45	02:00
22 z 22 -	Walidacja	Kamila Marciniak	18-10-2026	16:45	17:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	20:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	03:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	28:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	175,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	175,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kamila Marciniak

Dyplomowana refleksolożka, specjalistka i pasjonatka refleksologii stóp, rąk oraz twarzy i głowy, która swoją wiedzę i umiejętności zdobywała w Polskim Instytucie Refleksologii. Jako trenerka bazuje na solidnych fundamentach merytorycznych, posiadając certyfikaty ukończenia kursu refleksologii stóp metodą INGHAM na Poziomie I (marzec 2023) oraz Poziomie II (2023). Jej kompetencje obejmują również specjalistyczne szkolenie z zakresu refleksologii rąk „Nasze ręce w pracy z refleksologią” (2023) oraz refleksologii twarzy i głowy na Poziomie I (sierpień 2025). W swojej praktyce dydaktycznej Kamila występuje jako praktyk Tradycyjnej Chińskiej Medycyny i metod naturalnych Dalekiego Wschodu, promując holistyczne podejście do zdrowia, które często wzbogaca o techniki aromaterapii. Skupia się na przekazywaniu wiedzy o przywracaniu ciała harmonii oraz aktywowaniu naturalnych mechanizmów samoregulacji organizmu. Jej podejście dydaktyczne kładzie nacisk na wysoką dbałość o szczegóły oraz zrozumienie wpływu refleksologii na układ nerwowy, krążenie krwi i limfy oraz ogólną równowagę energetyczną.

Doświadczenie i kwalifikacje w tematach zbieżnych z kartą nie starsze, niż 5 lat od dnia opublikowania usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w wersji elektronicznej oraz papierowej m.in. prezentacja oraz skrypt.

Informacje dodatkowe

Uczestnicy po ukończonym szkoleniu otrzymują zaświadczenia.

W trakcie szkolenia przewidziano przerwy kawowe.

Wymagane 80% obecności.

Proces walidacji zostanie przeprowadzony zgodnie z wymaganiami BUR tj. nastąpi proces rozdzielenia funkcji osoby prowadzącej szkolenie oraz weryfikującej efekty nauczania. Trener nie uczestniczy w procesie walidacji i nie weryfikuje odpowiedzi, w związku z tym jest zachowana rozdzielnosc procesów edukacji i walidacji.

Po zakończonej usłudze następuje ocena poprzez wypełnienie ankiety wewnętrznej oraz ankiety w BUR.

Adres

ul. Piastowska 13
58-330 Jedlina-Zdrój
woj. dolnośląskie

Szkolenie odbędzie się w Centrum Kultury Jedlina-Zdrój - ul. Piastowska 13, 58-330 Jedlina-Zdrój

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



KAROLINA STECIUK

E-mail k.steciuk@dolnoslaskiinkubator.pl

Telefon (+48) 797 730 857