



TEB EDUKACJA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

55 ocen

Refleksologia-redukcja stresu

Numer usługi 2026/07/23/28897/3705772

📍 Łódź
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 04:00 h
📅 29.08.2026 do 29.08.2026

399,00 PLN brutto

399,00 PLN netto

99,75 PLN brutto/h

99,75 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób zainteresowanych tematyką refleksologii i technik relaksacyjnych oraz pracy z ciałem w kontekście redukcji stresu. W szczególności do:

- techników masażystów,
- podologów,
- techników usług kosmetycznych,
- osób pracujących lub planujących pracę w obszarze terapii manualnych, wellness i odnowy biologicznej,
- osób chcących poszerzyć wiedzę i umiejętności z zakresu technik relaksacyjnych i pracy ze stopą.

459 PLN – z punktami edukacyjnymi (Technik masażysta)

399 PLN – bez punktów (Podolog, Technik usług kosmetycznych)

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

28-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest zdobycie przez uczestników podstawowej wiedzy i umiejętności z zakresu refleksologii oraz technik pracy ze stopą, ukierunkowanych na redukcję stresu i poprawę samopoczucia. Uczestnik po ukończeniu szkolenia potrafi zastosować podstawowe techniki refleksologiczne, rozpoznaje mapę stóp oraz rozumie wpływ technik relaksacyjnych i olejków eterycznych na organizm człowieka w kontekście wsparcia codziennego funkcjonowania.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna podstawy refleksologii, jej historię oraz zasady działania w kontekście redukcji stresu.	Uczestnik poprawnie opisuje podstawowe założenia refleksologii oraz wskazuje jej zastosowanie w pracy terapeutycznej.	Test teoretyczny

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

Program:

1. Historia refleksologii.
2. Jak działa refleksologia.
3. Mapa stóp.
4. Techniki pracy rąk ze stopą.
5. Wpływ olejków eterycznych.
6. Ćwiczenia praktyczne.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 4

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Redukcja stresu i wpływ refleksologii na życie codzienne	Zajęcia	Wioletta Langwerska	29-08-2026	10:00	11:45	01:45
2 z 4 -	Przerwa	-	29-08-2026	11:45	12:00	00:15
3 z 4 Redukcja stresu i wpływ refleksologii na życie codzienne	Zajęcia	Wioletta Langwerska	29-08-2026	12:00	13:15	01:15
4 z 4 -	Walidacja	-	29-08-2026	13:15	14:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	04:00
w tym suma godzin zajęć	03:00
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	00:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	05:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	399,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	399,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	99,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	99,75 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	04:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Wioletta Langwerska

Osoba prowadząca szkolenie posiada doświadczenie zawodowe w obszarze terapii manualnych, refleksologii oraz technik relaksacyjnych. Posiada praktykę w pracy z klientem w zakresie redukcji stresu oraz wspierania funkcjonowania organizmu poprzez techniki pracy na stopach. Prowadziła zajęcia warsztatowe i szkoleniowe dla osób dorosłych z zakresu masażu, technik relaksacyjnych oraz podstaw refleksologii. Posiada doświadczenie w pracy dydaktycznej oraz w przekazywaniu wiedzy praktycznej w formie warsztatowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują materiały dydaktyczne niezbędne do realizacji zajęć. Zajęcia mają charakter praktyczno-teoretyczny z naciskiem na ćwiczenia warsztatowe. Po ukończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje zaświadczenie o udziale w usłudze rozwojowej. Szkolenie realizowane jest w małych grupach, co umożliwia indywidualne podejście do uczestników. Organizator zapewnia stanowiska do ćwiczeń oraz niezbędne wyposażenie dydaktyczne. Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszego doświadczenia w zakresie refleksologii.

Szkolenie umożliwia uzyskanie punktów edukacyjnych (24pkt) dla techników masażystów potwierdzających rozwój kompetencji zawodowych.

Adres

ul. Dowborczyków 8
90-019 Łódź
woj. łódzkie

Sala szkoleniowa dostosowana do zajęć praktycznych z zakresu refleksologii i pracy manualnej, wyposażona w leżanki/stanowiska do ćwiczeń oraz niezbędne materiały dydaktyczne.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Kesja Kubat

E-mail kesja.kubat@teb-edukacja.pl

Telefon (+48) 571 312 445