



SLIMMY JIMMY
Dorota Białkowska
★★★★★ 5,0 / 5
11 ocen

Szkolenie - Masaż KOBIDO z elementami Kinesiotapingu i bańki chińskiej + moduł EKO-świadomości: Naturalna pielęgnacja i świadome wybory

Numer usługi 2026/07/28/199305/3715563

📍 Goczałkowice-Zdrój
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 16:00 h
📅 29.08.2026 do 30.08.2026

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
312,50 PLN brutto/h
312,50 PLN netto/h
583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest przede wszystkim do:

1. Osób związanych z branżą beauty, lub takich, które chcą rozpocząć i rozwijać karierę w sektorze beauty, poszerzając swoje kompetencje o ekologiczne i naturalne metody pielęgnacji.
2. Wszystkich osób zainteresowanych ochroną środowiska w branży beauty, które chcą wprowadzać proekologiczne rozwiązania w codziennej pracy.
3. Osób pracujących lub planujących pracę w sektorach zielonej gospodarki, wspierających działania proekologiczne i zrównoważony rozwój.
4. Osób chcących nabyć zielone kompetencje, w tym związane z oszczędzaniem zasobów, recyklingiem, zarządzaniem odpadami i świadomym gospodarowaniem produktami kosmetycznymi.
5. Osób zainteresowanych podniesieniem kwalifikacji i kompetencji w zakresie ekologicznej pielęgnacji i masażu. . Uczestników projektów realizowanych w ramach dofinansowań UE, którzy chcą zdobyć praktyczne umiejętności w duchu zrównoważonego rozwoju.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

28-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego wykonywania japońskiego masażu twarzy- KOBIDO, z jednoczesnym wdrożeniem zasad eko-świadomości i zrównoważonej organizacji pracy w gabinecie.

Uczestnicy nauczą się nie tylko technik przeprowadzenia masażu twarzy, ale także poznają sposoby ograniczania odpadów, stosowania produktów biodegradowalnych i energooszczędnych rozwiązań.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia możliwości rozwoju w branży kosmetycznej, dzięki wykorzystaniu masażu Kobido do poszerzania swojej oferty	Omawia możliwości poszerzenia swojej oferty w salonie o nowe możliwości, wykorzystania masażu Kobido.	Test teoretyczny
Wykonuje procedurę masażu Kobido na klientkach.	Wykonuje podstawową procedurę masażu Kobido - samodzielnie na klientkach.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Omawia możliwości jakie ma klient, aby zwiększyć efekty zabiegowe.	Dobiera odpowiedni zestaw ćwiczeń dla klienta do pracy domowej, aby uzyskać lepsze efekty zabiegowe.	Test teoretyczny
wymienia zasady działania masażu Kobido, który wspomaga lifting, poprawia kontur twarzy, redukuje zmarszczki i poprawia mikrokrążenie	opisuje zasady działania kinesiotapingu: jak ta metoda wspiera naturalny proces gojenia i regeneracji skóry oraz mięśni twarzy	Test teoretyczny
Świadome stosowanie produktów i materiałów przyjaznych środowisku	Uczestnik potrafi dobierać i wykorzystywać naturalne, certyfikowane produkty oraz akcesoria biodegradowalne lub wielokrotnego użytku podczas zabiegów masażu.	Test teoretyczny
Efektywne gospodarowanie zasobami i minimalizacja odpadów	Uczestnik potrafi planować pracę tak, aby ograniczać zużycie produktów i materiałów jednorazowych, prawidłowo segregować odpady i stosować zasady zrównoważonej pracy w gabinecie beauty	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Edukacja i promowanie ekologicznych nawyków u klientów	Uczestnik potrafi przekazywać wiedzę klientom na temat naturalnej pielęgnacji skóry oraz świadomego i ekologicznego korzystania z usług beauty.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://www.my-ps.pl>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://www.my-ps.pl>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Zakres szkolenia i kompetencje, które nabędzie uczestnik są zielone na podstawie bazy danych ESCO – wykazu przykładowych zielonych umiejętności opracowanych przez KE w ramach klasyfikacji ESCO.

Dodatkowo, szkolenie umożliwia: Edukację w zakresie ekologicznych przepisów i zasad zgodności środowiskowej, istotnych dla praktyki kosmetycznej i masażu w duchu EKO, ze szczególnym uwzględnieniem stosowania naturalnych produktów i zrównoważonych metod pracy.

Omawianie kluczowych kwestii ochrony środowiska w kontekście usług masażu i pielęgnacji twarzy, takich jak efektywne gospodarowanie odpadami, stosowanie akcesoriów wielokrotnego użytku oraz wybór produktów przyjaznych środowisku, w sposób praktyczny i angażujący uczestników.

Omówienie obowiązków administratora danych osobowych w gabinecie beauty, w tym formularzy zgody, bezpiecznej archiwizacji, szyfrowania, kontroli dostępu, dokumentacji fotograficznej oraz procedur zgodnych z RODO.

Zastosowanie nowoczesnych narzędzi i AI w ochronie prywatności i bezpieczeństwie danych, zgodnie z PRT 4.5.1 i 4.5.3.

Szkolenie pozwala na nabycie zielonych kompetencji.

Szkolenie poprzez swój zakres tematyczny oraz rozbudowaną część warsztatową wpłynie pozytywnie na poziom umiejętności uczestnika w obszarze zielonych kompetencji oraz nowoczesnych technik masażu KOBIDO z zastosowaniem rozwiązań proekologicznych.

Szkolenie będzie miało formę głównie warsztatową.

Każdy z uczestników będzie pracował przy samodzielnym stanowisku.

Będzie również wyposażony w niezbędne narzędzia i kosmetyki do wykonania zabiegu.

Forma warsztatowa zapewni realizację celu edukacyjnego.

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację Fundacja My Personality Skills

Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR

Przed przystąpieniem do egzaminu certyfikującego zewnętrznego wymagane jest zdanie wewnętrznej walidacji działań praktycznych przez trenera szkolenia.

Dopiero po decyzji pozytywnej po obserwacji w warunkach rzeczywistych kursantka przystępuje do zewnętrznego egzaminu.

Szkolenie odbywa się czasowo według harmonogramu jednak z uwagi na różne tempo pracy kursantów możliwe są minimalne przesunięcia.

Walidacja wliczana w czas szkolenia.

Przerwy wliczają się w czas trwania szkolenia

PROGRAM SZKOLENIA:

Usługa szkoleniowa odbywa się w godzinach zegarowych.

Dzień 1

Historia masażu i wprowadzenie do KOBIDO. Dokładne omówienie anatomii twarzy. Przygotowanie pacjenta do zabiegu, BHP i higiena stanowiska. Dokładny wywiad z klientem, analiza oczekiwań i przygotowanie miejsca do pracy. Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu. Omówienie założeń i metodyki masażu: przygotowanie, drenaż limfatyczny, lifting, akupresura, relaks i rozluźnienie. Zastosowanie preparatów: prawidłowe oczyszczenie skóry przed zabiegiem, polecane produkty do masażu oraz po zabiegu. Omówienie elementów akupresury. Moduł EKO-świadomości: Dobór naturalnych i certyfikowanych produktów do masażu (olejki, kremy). Stosowanie akcesoriów biodegradowalnych lub wielokrotnego użytku (ręczniki, stemple, aplikatory). Minimalizacja odpadów i świadome gospodarowanie produktami.

Dzień 2

Uzupełnienie i powtórzenie wiadomości z dnia pierwszego.

Samodzielne wykonanie masażu KOBIDO pod okiem instruktora.

Wprowadzenie elementów masażu twarzy: bańką chińską.

Elementy kinesiologii twarzy.

Praktyka z uwzględnieniem zasad EKO (stosowanie naturalnych produktów i wielorazowych akcesoriów).

Walidacja efektów uczenia się – Walidacja szkolenia zostanie przeprowadzona w dwóch etapach: egzaminie teoretycznym oraz egzaminie praktycznym w warunkach rzeczywistych, których celem jest sprawdzenie poziomu opanowania wiedzy i umiejętności zdobytych przez uczestników podczas szkolenia.

Zrównoważony wymiar szkolenia Szkolenie wpisuje się w Inteligentną Specjalizację: Zielona Gospodarka i wspiera rozwój sektora usług osobistych (beauty) poprzez integrację zrównoważonych technologii, ekologicznych materiałów oraz innowacyjnych procesów, zgodnie z priorytetami transformacji gospodarczej województwa śląskiego.

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji sprzyjających gospodarce niskoemisyjnej i opartej na obiegu zamkniętym, co wspiera modernizację modeli biznesowych sektora usług i przygotowuje uczestników do zielonych wyzwań zawodowych. Szkolenie obejmuje praktyczne i teoretyczne zdobywanie tzw. zielonych umiejętności (wg Załącznika nr 4 ESCO), w tym: Planowanie działań zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju – organizacja pracy i dobór materiałów o niskim wpływie na środowisko.

Ograniczanie zużycia surowców i materiałów – optymalizacja użycia produktów i akcesoriów kosmetycznych.

Zarządzanie odpadami – selektywna zbiórka odpadów i wdrażanie systemów less waste. Promowanie świadomości ekologicznej i komunikowanie korzyści środowiskowych klientom – w praktyce codziennej pracy w gabinecie beauty.

Szkolenie wspiera długofalową strategię dostosowania kwalifikacji zawodowych do wyzwań klimatycznych i środowiskowych, rozwijając kompetencje przyszłości w duchu odpowiedzialnej i zrównoważonej pracy w branży beauty.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Historia masażu i wprowadzenie do KOBIDO. Dokładne omówienie anatomii twarzy. Przygotowanie pacjenta do zabiegu, BHP i higiena stanowis	Zajęcia	Anna Kulik	29-08-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 13 Przygotowanie pacjenta do zabiegu, BHP i higiena stanowiska. Dokładny wywiad z klientem, analiza oczekiwań i przygotowanie miejsca do pracy.	Zajęcia	Anna Kulik	29-08-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 13 -	Przerwa	-	29-08-2026	11:00	11:15	00:15
4 z 13 Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu. Omówienie założeń i metodyki masażu: przygotowanie, drenaż limfatyczny, lifting, akupresura, relaks i rozluźnienie.	Zajęcia	Anna Kulik	29-08-2026	11:15	12:45	01:30
5 z 13 -	Przerwa	-	29-08-2026	12:45	13:45	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 13 Zastosowanie preparatów: prawidłowe oczyszczenie skóry przed zabiegiem, polecane produkty do masażu oraz po zabiegu. Omówienie elementów akupresury.	Zajęcia	Anna Kulik	29-08-2026	13:45	14:45	01:00
7 z 13 Dobór natur. i certyfik. produktów do masażu. Stosowanie akcesoriów biodegr. lub wielokr. użytkuMinimalizacja odpadów i świadome gospodarowanie	Zajęcia	Anna Kulik	29-08-2026	14:45	16:00	01:15
8 z 13 Uzupełnienie i powtórzenie wiadomości z dnia pierwszego. Samodzielne wykonanie masażu KOBIDO pod okiem instruktora.	Zajęcia	Anna Kulik	30-08-2026	08:00	10:30	02:30
9 z 13 -	Przerwa	-	30-08-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 13 Wprowadzenie elementów masażu twarzy: bańką chińską. Elementy kinesiotaping u twarzy.	Zajęcia	Anna Kulik	30-08-2026	10:45	12:00	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 13 -	Przerwa	-	30-08-2026	12:00	12:45	00:45
12 z 13 Praktyka z uwzględnienie m zasad EKO (stosowanie naturalnych produktów i wielorazowyc h akcesoriów).	Zajęcia	Anna Kulik	30-08-2026	12:45	14:45	02:00
13 z 13 -	Walidacja	-	30-08-2026	14:45	16:00	01:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	12:30
w tym suma godzin walidacji	01:15
w tym suma przerw	02:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN

W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Kulik

Specjalizuje się w masażu twarzy, łącząc techniki relaksacyjne z terapeutycznymi. Posiada szerokie kwalifikacje, w tym ukończone kursy: Masaż Kobido, Masaż Transbukalny, Kinesiotaping (Kinesiofoundations Polska), kurs powięziowy, Lomi Lomi, a także odbywa szkolenie trenerskie i pedagogiczne (oczekuje na certyfikat).

Dodatkowo Anna należy do szkolnego koła naukowego przy Katedrze Anatomii, gdzie zajmuje się preparacją oraz prowadzeniem zajęć edukacyjnych dla licealistów. W pracy i podczas szkoleń stawia na przystępne przekazywanie wiedzy, mocne oparcie w anatomii oraz intensywną praktykę, łącząc różnorodne techniki: masaż Kobido, techniki powięziowe, kinesiotaping, bańkę chińską, masaż transbukalny, Lomi Lomi i terapię manualną.

Posiada ponad 100 godzin doświadczenie w prowadzeniu szkoleń z niniejszego zakresu w ciągu ostatnich 24 miesięcy przed dniem rozpoczęcia usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują skrypty szkoleniowe.

Uczestnicy otrzymują wyżywienie.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej

Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych Informacja o zwolnieniu z VAT: Dz. U. poz. 1722 §3, ust. 1, pkt 14 z dnia 20 grudnia 2013 roku.

Usługa zostanie zrealizowana zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministra Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie/nagrywanie swojego wizerunku na potrzeby monitoringu oraz kontroli.

Adres

Goczałkowice-Zdrój 75

43-230 Goczałkowice-Zdrój

woj. śląskie

Wejście jest od strony ul. Południowej

Kontakt



DOROTA BIAŁKOWSKA

E-mail kursy@slimmy-jimmy.com

Telefon (+48) 781 060 409