



ZAKŁAD
DOSKONALENIA
ZAWODOWEGO W
KATOWICACH

★★★★★ 4,6 / 5

1 980 ocen

Masaż Kobido - zielone kompetencje w branży beauty

Numer usługi 2026/07/29/10510/3717762

📍 Racibórz

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 18:40 h

📅 06.11.2026 do 08.11.2026

4 700,00 PLN brutto

4 700,00 PLN netto

251,79 PLN brutto/h

251,79 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 dorosłych, które chcą zdobyć nowy, poszukiwany na rynku zawód lub poszerzyć swoje dotychczasowe kompetencje.
- osób, które chcą otworzyć własny, zrównoważony biznes (Eko-Gabinet) lub świadczyć usługi masażu w duchu green beauty.
- osób bezrobotnych i poszukujących pracy planujących przekwalifikowanie lub rozwój zawodowy
- kosmetyczek i kosmetologów chcących poszerzyć ofertę o elitarny, bezprzrządowy zabieg liftingujący, będący naturalną alternatywą dla medycyny estetycznej.
- dotychczasowych specjalistów sektora usług osobistych (kosmetyczek, kosmetologów, masażystów), którzy chcą zaktualizować swoje umiejętności o nowoczesne, proekologiczne standardy pracy.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

02-11-2026

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

Usługa "Masaż kobido - zielone kompetencje w branży beauty" kompleksowo przygotowuje uczestnika do samodzielnego, bezpiecznego i poprawnego technicznie wykonywania japońskiego masażu liftingującego Kobido, przy jednoczesnym wykształceniu nowoczesnych zielonych kompetencji w sektorze usług kosmetycznych. Uczestnik szkolenia nabędzie praktyczną umiejętność prowadzenia pełnej procedury zabiegowej (od ekologicznego wywiadu, przez przygotowanie skóry, aż po realizację zaawansowanych etapów masażu).

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia elementy budowy anatomicznej skóry twarzy	wymienia główne objawy starzenia się skóry zmniejszane przez masaż Kobido	Test teoretyczny
	charakteryzuje różnice w strukturze skóry wrażliwej, normalnej i tłustej	Test teoretyczny
Wyjaśnia procesy zachodzące w skórze podczas i po zabiegu masażu Kobido	opisuje etapy gojenia skóry i możliwe reakcje organizmu na masaż	Test teoretyczny
	wyjaśnia rolę stymulacji mikrokrążenia w naturalnej produkcji kolagenu	Test teoretyczny
Charakteryzuje budowę mięśni mimicznych twarzy i ich rozmieszczenie anatomiczne	opisuje główne różnice anatomiczne w strukturze mięśni między górną a dolną połową twarzy	Test teoretyczny
	wyjaśnia wpływ rozmieszczenia mięśni na indywidualizację techniki masażu	Test teoretyczny
Klasyfikuje produkty kosmetyczne używane w masażu Kobido i wskazani do ich stosowania	wymienia tradycyjne oleje naturalne, serum i kremy stosowane w masażu Kobido	Test teoretyczny
	uzasadnia wybór produktów w zależności od typu skóry i stanu zdrowia klienta	Test teoretyczny
	przeprowadza demakijażu, dezynfekcję oraz przygotowuje skórę przed masażem	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera odpowiedni produkt kosmetyczny zgodnie z typem i stanem skóry klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przygotowuje skórę klienta do zabiegu masażu Kobido i aplikuje produkty kosmetyczne		

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje poszczególne etapy masażu Kobido w prawidłowej kolejności i technice	realizuje sekwencję: przygotowanie, masaż liftingujący, relaksacyjny, maska, tonizacja	Obserwacja w warunkach symulowanych
	używa tradycyjnych narzędzi drewnianych i kamiennych z precyzją i znajomością techniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
Utrzymuje prawidłową pozycję ciała i stosuje ergonomię podczas wykonywania masażu	przyjmuje stabilną pozycję zapewniającą precyzję ruchów i kontrolę nacisku	Obserwacja w warunkach symulowanych
	zmniejsza zmęczenie fizyczne poprzez zachowanie ergonomii pracy masażysty	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przeprowadza wywiad diagnostyczny i procedury formalne – uzyskiwanie świadomej zgody klienta na masaż	informuje klienta o wskazaniach, przeciwwskazaniach i zaleceniach pozabiegowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	pozyskuje pisemną lub ustną świadomą zgodę przed rozpoczęciem zabiegu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wyraża empatię i szacunek wobec potrzeb i obaw klienta dotyczących zabiegu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	zachowuje poufność informacji osobistych i medycznych udzielonych przez klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady etyki zawodowej, empatii i dyskrecji w kontakcie z klientem		

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

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

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://standardgccs.com>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://icvc.eu>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	ICVC Certyfikacja Sp. z o.o.
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Talent Odyssey Ltd

Program

1. Anatomia twarzy, szyi, dekoltu i układu limfatycznego 2 godz.

- architektura mięśniowa twarzy : podział na mięśnie mimiczne (wyrazowe) oraz żwaczowe (czynnościowe); powiązanie tonusu mięśniowego z powstawaniem zmarszczek i bruzd.
- unaczynienie krwionośne: przebieg głównych tętnic i żył twarzy; bezpieczne strefy ucisku; fizjologia przekrwienia tkankowego podczas masażu.

2. Mechanizm działania masażu Kobido – procesy fizjologiczne zachodzące w skórze w trakcie i po zabiegu 2 godz

- komórkowe i tkankowe mechanizmy stymulacji manualnej
- procesy naczyniowe, metaboliczne i detoksykacja
- neurofizjologia i ujęcie holistyczne

3. Mięśnie mimiczne twarzy – budowa i rozmieszczenie anatomiczne 2 godz.

- cechy charakterystyczne mięśni wyrazowych
- specyfika budowy mięśni mimicznych
- podział topograficzny mięśni

4. Kosmetyki w masażu Kobido – podział i wskazania 2 godz.

- podział i charakterystyka produktów poślizgowych w Kobido
- naturalne oleje roślinne (jednoskładnikowe i mieszkanki), masła kosmetyczne, naturalne kremy i emulsje masujące oraz serum
- dobór gęstości i lepkości produktu do poszczególnych etapów Kobido
- wskazania i przeciwwskazania produktowe

5. Organizacja ekologicznego i bezpiecznego miejsca pracy 1 godz.

- ekologiczne przygotowanie stanowiska: materiały biodegradowalne, wielorazowe tekstylia
- certyfikowane produkty, minimalizm w wyposażeniu, rozsądne zużycie zasobów
- wskazówki zakupowe w duchu GOZ: jak wybierać dostawców i produkty wspierające zamknięty obieg

6. Dobór techniki, siły i kierunku ruchów w masażu twarzy dla różnych typów cery z zachowaniem zasad eko-odpowiedzialności w gabinecie 2 godz.

- personalizacja parametrów masażu a uwarunkowania tkankowe. Intensywność (siła) nacisku
- definiowanie poziomów nacisku (powierzchnowy, średni, głęboki/powięziowy); fizjologiczna odpowiedź różnych typów skór
- dynamika i tempo masażu, modyfikacja tempa ruchów w zależności od potrzeb cery i oczekiwań klienta
- zielone kompetencje w technice i ergonomii pracy (Green Work), ergonomia siły (Eko-energetyka ciała)

1. Masaż Kobido – zajęcia praktyczne 8 godz. przygotowanie skóry: oczyszczenie twarzy, demakijaż, dobór i aplikacja odpowiednich produktów kosmetycznych

- etapy masażu: prawidłowa kolejność kroków, w tym relaksacja, drenaż limfatyczny, część liftingująca i intensywna praca na mięśniach
- technika wykonania masażu: właściwy chwyt, tempo, siła nacisku oraz bezpieczeństwo podczas pracy z klientem
- ergonomia i utrzymanie prawidłowej pozycji ciała podczas wykonywania masażu

1. Eko-profesjonalizm w gabinecie masażu – etyka, obsługa klienta i zielone kompetencje 1 godz.

- eko-etyka w zawodzie masażysty – zrównoważony rozwój a odpowiedzialność zawodowa
- zielony wywiad diagnostyczny – identyfikacja potrzeb klienta w oparciu o kosmetyki naturalne i organiczne
- budowanie prestiżu salonu poprzez ekologiczny savoir-vivre czyli kulturę osobistą i dbałość o środowisko

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 22

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Anatomia twarzy, szyi, dekoltu i układu limfatycznego	Zajęcia	Anna Skowronek-Bednarek	06-11-2026	15:00	16:30	01:30
2 z 22 -	Przerwa	-	06-11-2026	16:30	16:50	00:20
3 z 22 Mechanizm działania masażu Kobido – procesy fizjologiczne zachodzące w skórze w trakcie i po zabiegu	Zajęcia	Anna Skowronek-Bednarek	06-11-2026	16:50	18:20	01:30
4 z 22 -	Przerwa	-	06-11-2026	18:20	18:30	00:10
5 z 22 Mięśnie mimiczne twarzy – budowa i rozmieszczenie anatomiczne	Zajęcia	Anna Skowronek-Bednarek	06-11-2026	18:30	19:15	00:45
6 z 22 Mięśnie mimiczne twarzy – budowa i rozmieszczenie anatomiczne	Zajęcia	Anna Skowronek-Bednarek	07-11-2026	08:00	08:45	00:45
7 z 22 Kosmetyki w masażu Kobido – podział i wskazania	Zajęcia	Anna Skowronek-Bednarek	07-11-2026	08:45	09:30	00:45
8 z 22 -	Przerwa	-	07-11-2026	09:30	09:50	00:20
9 z 22 Kosmetyki w masażu Kobido – podział i wskazania	Zajęcia	Anna Skowronek-Bednarek	07-11-2026	09:50	10:35	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 22 Organizacja ekologicznego i bezpiecznego miejsca pracy	Zajęcia	Anna Skowronek-Bednarek	07-11-2026	10:35	11:20	00:45
11 z 22 -	Przerwa	-	07-11-2026	11:20	11:40	00:20
12 z 22 Dobór technik i, siły i kierunku ruchów w masażu twarzy dla różnych typów cery z zachowaniem zasad ekologicznej odpowiedzialności w gabinecie	Zajęcia	Anna Skowronek-Bednarek	07-11-2026	11:40	13:10	01:30
13 z 22 -	Przerwa	-	07-11-2026	13:10	13:30	00:20
14 z 22 Masaż Kobido – zajęcia praktyczne	Zajęcia	Anna Skowronek-Bednarek	07-11-2026	13:30	15:00	01:30
15 z 22 Masaż Kobido – zajęcia praktyczne	Zajęcia	Anna Skowronek-Bednarek	08-11-2026	08:00	09:30	01:30
16 z 22 -	Przerwa	-	08-11-2026	09:30	09:50	00:20
17 z 22 Masaż Kobido – zajęcia praktyczne	Zajęcia	Anna Skowronek-Bednarek	08-11-2026	09:50	11:20	01:30
18 z 22 -	Przerwa	-	08-11-2026	11:20	11:50	00:30
19 z 22 Masaż Kobido – zajęcia praktyczne	Zajęcia	Anna Skowronek-Bednarek	08-11-2026	11:50	13:20	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 22 -	Przerwa	-	08-11-2026	13:20	13:40	00:20
21 z 22 Eko-profesjonalizm w gabinecie masażu – etyka, obsługa klienta i zielone kompetencje	Zajęcia	Anna Skowronek-Bednarek	08-11-2026	13:40	14:25	00:45
22 z 22 -	Walidacja	-	08-11-2026	14:30	15:30	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	18:40
w tym suma godzin zajęć	15:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:40
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	21:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 700,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	251,79 PLN
Koszt osobogodziny netto	251,79 PLN
W tym koszt walidacji brutto	500,00 PLN

W tym koszt walidacji netto	500,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	200,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	200,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	18:40

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Skowronek- Bednarek

Trener posiada wykształcenie wyższe magisterskie w zakresie kosmetologii. Od pięciu lat czynny trener – nauczyciel przedmiotów zawodowych w obszarze usług kosmetycznych oraz specjalistą z zakresu wykonywania zabiegów kosmetycznych i masażu twarzy, w tym masażu Kobido.

Posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć dydaktycznych oraz szkoleń dla osób dorosłych, łącząc wiedzę teoretyczną z praktyką zawodową. Na co dzień wykonuje specjalistyczne zabiegi kosmetyczne i masaże twarzy, wykorzystując aktualne metody pracy oraz obowiązujące standardy bezpieczeństwa i higieny.

Specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń z zakresu masażu Kobido, technik liftingujących twarzy oraz nowoczesnych zabiegów kosmetycznych. W pracy dydaktycznej kładzie nacisk na rozwijanie praktycznych umiejętności uczestników, prawidłową ergonomię pracy oraz stosowanie wysokich standardów jakości świadczonych usług.

Posiadane kwalifikacje oraz doświadczenie zawodowe zapewniają odpowiednie przygotowanie do realizacji usług rozwojowych w obszarze kosmetologii i masażu, zgodnie z wymaganiami Bazy Usług Rozwojowych.

Trener posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń dla osób dorosłych oraz aktualną wiedzę z zakresu nowoczesnych technik kosmetycznych, ergonomii pracy i stosowania rozwiązań zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju (zielonych kompetencji) w branży beauty.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje

- materiały szkoleniowe przygotowane przez wykładowcę
- notatnik, długopis

Informacje dodatkowe

Informujemy, że w Zakład Doskonalenia Zawodowego w Katowicach jest zwolniony z podatku VAT, w związku z tym koszt szkolenia netto i brutto jest identyczny (zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43, ust. 1, pkt. 26, lit. a) Ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług)⁴

1 godzina zajęć = 45 min (godzina dydaktyczna).

Przerwy są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Egzamin jest wliczony w czas trwania usługi.

Adres

ul. Podwale 12
47-400 Racibórz
woj. śląskie

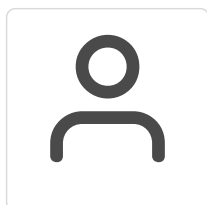
Zajęcia odbywają się w profesjonalnej pracowni wyposażonej w odpowiedni sprzęt oraz materiały wykorzystywane podczas szkolenia.

W pobliżu znajdują się przystanki komunikacji miejskiej. Przy budynku jest parking.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Danuta Kwiatek

E-mail raciborz@zdz.katowice.pl

Telefon (+48) 697 818 705