

PRACOWNIA
ROZWOJU

★★★★★ 4,9 / 5

22 oceny

Masażysta z elementami zrównoważonego rozwoju – masaż relaksacyjny z wykorzystaniem gorących kamieni oraz zielonych kompetencji wspierających zrównoważony rozwój usług prozdrowotnych (kwalifikacja)

Numer usługi 2026/08/03/179591/3726337

📍 Rybnik

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 20:00 h

📅 19.10.2026 do 28.10.2026

4 900,00 PLN brutto

4 900,00 PLN netto

245,00 PLN brutto/h

245,00 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 pełnoletnich, które chcą samodzielnie zdobyć kwalifikacje w zakresie wykonywania masażu relaksacyjnego z wykorzystaniem gorących kamieni oraz rozwinąć zielone kompetencje związane ze zrównoważonym rozwojem usług prozdrowotnych. Oferta jest adresowana zarówno do osób rozpoczynających pracę w branży wellness i SPA, jak i osób chcących podnieść swoje kwalifikacje zawodowe zgodnie z zasadami odpowiedzialnego i efektywnego wykorzystania zasobów.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

25-09-2026

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

Celem szkolenia jest umożliwienie uczestnikom samodzielnego zdobycia wiedzy i umiejętności niezbędnych do wykonywania masażu relaksacyjnego z wykorzystaniem gorących kamieni oraz stosowania zasad zrównoważonego rozwoju i zielonych kompetencji w organizacji i realizacji usług prozdrowotnych. Uczestnicy nauczą się wykonywać zabiegi w sposób bezpieczny, ergonomiczny, efektywny oraz odpowiedzialny środowiskowo, zgodnie z założeniami Regionalnych Inteligentnych Specjalizacji (RIS 2030).

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA – Uczestnik charakteryzuje zasady wykonywania masażu relaksacyjnego z wykorzystaniem gorących kamieni, definiuje zasady anatomii, ergonomii pracy oraz zielonych kompetencji w usługach prozdrowotnych. Wyjaśnia znaczenie racjonalnego gospodarowania materiałami, energią i zasobami zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju oraz założeniami RIS 2030. PRK 4	- definiuje podstawowe pojęcia dotyczące masażu relaksacyjnego i anatomii, - charakteryzuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy, - uzasadnia znaczenie stosowania zielonych kompetencji poprzez ograniczanie zużycia materiałów, energii i odpadów podczas wykonywania usług masażu, - rozróżnia rozwiązania wspierające zrównoważony rozwój w gabinecie masażu.	Prezentacja
UMIEJĘTNOŚCI – Uczestnik planuje, organizuje i wykonuje masaż relaksacyjny z wykorzystaniem gorących kamieni zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, ergonomii oraz zrównoważonego rozwoju. Stosuje rozwiązania ograniczające zużycie zasobów i wspierające odpowiedzialne świadczenie usług prozdrowotnych zgodnie z RIS 2030. PRK 4	- planuje przebieg zabiegu odpowiednio do potrzeb klienta, - organizuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami ergonomii i efektywnego wykorzystania materiałów, - obsługuje akcesoria wykorzystywane podczas masażu zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, - monitoruje prawidłowość wykonywanego zabiegu i racjonalne wykorzystanie zasobów, - kontroluje jakość wykonywanego masażu oraz przestrzeganie zasad zrównoważonego rozwoju.	Prezentacja
KOMPETENCJE SPOŁECZNE – Uczestnik ocenia własną pracę oraz nadzoruje przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, etyki zawodowej i zielonych kompetencji podczas wykonywania usług masażu. Świadomie promuje rozwiązania wspierające zrównoważony rozwój i odpowiedzialne korzystanie z zasobów w usługach prozdrowotnych. PRK 4	- ocenia jakość wykonywanej usługi z uwzględnieniem potrzeb klienta oraz wpływu na środowisko, - nadzoruje przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, higieny i ergonomii pracy, - uzasadnia potrzebę stosowania rozwiązań ograniczających zużycie materiałów i energii, - organizuje pracę zgodnie z zasadami odpowiedzialności zawodowej i zrównoważonego rozwoju.	Prezentacja

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

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

TAK

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

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

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	MY PERSONALITY SKILLS
Nazwa Podmiotu certyfikującego	MY PERSONALITY SKILLS

Program

DZIEŃ 1

17:00–18:00 – TEORIA

Podstawy pracy masażysty, anatomia człowieka oraz organizacja ekologicznego stanowiska pracy zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju - Omówienie podstaw anatomii, zasad wykonywania masażu relaksacyjnego oraz roli masażysty w usługach prozdrowotnych. Uczestnicy poznają rozwiązania wspierające zieloną transformację zgodną z RIS 2030 poprzez odpowiedzialne zarządzanie stanowiskiem pracy, wybór materiałów przyjaznych środowisku, ograniczanie zużycia zasobów oraz minimalizowanie powstawania odpadów.

18:00–19:45 – PRAKTYKA

Przygotowanie stanowiska masażysty z wykorzystaniem zasad efektywności zasobowej i zielonych kompetencji - Praktyczne przygotowanie stanowiska pracy, organizacja przestrzeni oraz dobór wyposażenia. Uczestnicy stosują zasady ograniczania zużycia materiałów jednorazowych, racjonalnego wykorzystania preparatów, ponownego wykorzystania wyposażenia oraz odpowiedzialnego gospodarowania zasobami.

19:45–20:00 – PRZERWA

20:00–21:00 – PRAKTYKA

Podstawowe techniki masażu relaksacyjnego i zastosowanie gorących kamieni w odpowiedzialnej praktyce zawodowej

- Nauka podstawowych technik masażu oraz bezpiecznego wykorzystania gorących kamieni z uwzględnieniem ergonomii pracy, ograniczenia strat energii oraz świadomego planowania czynności zabiegowych.

DZIEŃ 2

17:00–18:00 – TEORIA

Fizjologia masażu relaksacyjnego oraz planowanie usług prozdrowotnych zgodnych z zasadami zielonej gospodarki -

Omówienie wpływu masażu na organizm oraz zasad projektowania usług wellness w sposób odpowiedzialny środowiskowo. Uczestnicy poznają znaczenie efektywnego wykorzystania zasobów, ograniczania nadmiernej konsumpcji materiałów oraz organizacji pracy zgodnej z ideą zrównoważonych usług.

18:00–19:45 – PRAKTYKA

Techniki masażu pleców, karku i kończyn z zastosowaniem ekologicznych standardów pracy - Doskonalenie technik masażu poprzez ergonomiczne wykonywanie ruchów, prawidłowe wykorzystanie akcesoriów oraz ograniczenie niepotrzebnego zużycia preparatów i materiałów.

19:45–20:00 – PRZERWA

20:00–21:00 – PRAKTYKA

Dobór technik masażu i organizacja zabiegu zgodnie z zasadami odpowiedzialnego wykorzystania zasobów -

Uczestnicy planują przebieg zabiegu, dobierają techniki oraz stosują rozwiązania ograniczające zużycie materiałów, energii i czasu pracy, zgodnie z założeniami zielonych kompetencji.

DZIEŃ 3

17:00–18:00 – TEORIA

Standardy jakości masażu oraz zrównoważone zarządzanie usługą prozdrowotną - Omówienie jakości usług masażu,

bezpieczeństwa klienta oraz sposobów prowadzenia działalności zgodnie z zasadami zielonej transformacji RIS 2030.

Uczestnicy poznają działania wspierające odpowiedzialną konsumpcję, redukcję odpadów oraz efektywność wykorzystania zasobów.

18:00–19:45 – PRAKTYKA

Masaż relaksacyjny całego ciała z wykorzystaniem gorących kamieni oraz zasad ergonomicznej pracy - Praktyczne

wykonywanie masażu całego ciała z zastosowaniem technik zapewniających bezpieczeństwo klienta oraz

ograniczających przeciążenia terapeuty. Uczestnicy wykorzystują zasady ergonomii jako element zrównoważonej

organizacji pracy.

19:45–20:00 – PRZERWA

20:00–21:00 – PRAKTYKA

Optymalizacja procesu zabiegowego – efektywność pracy masażysty i ograniczanie wpływu na środowisko - Analiza wykonywanych czynności oraz doskonalenie organizacji zabiegu pod kątem ograniczenia strat materiałowych, racjonalnego wykorzystania wyposażenia i poprawy efektywności usług.

DZIEŃ 4

17:00–18:00 – TEORIA

Zielone kompetencje masażysty jako element rozwoju usług wellness zgodnych z RIS 2030- Omówienie znaczenia zielonych kompetencji w branży prozdrowotnej: odpowiedzialnego wyboru produktów, ograniczania odpadów, świadomego zarządzania zasobami oraz tworzenia usług odpowiadających na potrzeby zielonej transformacji gospodarki.

18:00–19:45 – PRAKTYKA

Kompleksowy masaż relaksacyjny gorącymi kamieniami z zastosowaniem zasad zrównoważonej praktyki - Samodzielne wykonywanie elementów zabiegu z uwzględnieniem organizacji ekologicznego stanowiska pracy, racjonalnego wykorzystania materiałów oraz odpowiedzialnego podejścia do klienta.

19:45–20:00 – PRZERWA

20:00–21:00 – PRAKTYKA

Analiza przypadków i projektowanie usług masażu zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju - Dobór technik masażu do potrzeb klienta oraz projektowanie przebiegu usługi z uwzględnieniem efektywności zasobowej, jakości usług i ograniczenia negatywnego wpływu na środowisko.

DZIEŃ 5

17:00–18:00 – TEORIA

Podsumowanie zasad pracy masażysty oraz wdrażanie zielonych rozwiązań w usługach prozdrowotnych - Utrwalenie wiedzy dotyczącej masażu, bezpieczeństwa oraz zasad zrównoważonego rozwoju. Omówienie możliwości wdrażania ekologicznych rozwiązań w codziennej pracy masażysty zgodnie z kierunkami RIS 2030.

18:00–19:45 – PRAKTYKA

Samodzielne wykonanie masażu relaksacyjnego całego ciała z wykorzystaniem gorących kamieni - Wykonanie pełnego zabiegu z zastosowaniem technik masażu, zasad ergonomii oraz zielonych kompetencji poprzez świadome wykorzystanie zasobów, materiałów i wyposażenia.

19:45–20:00 – PRZERWA

20:00–21:00 – WALIDACJA

Ocena wykonania masażu relaksacyjnego z wykorzystaniem gorących kamieni oraz weryfikacja:

- prawidłowej organizacji stanowiska pracy,
- zastosowania technik masażu,
- ergonomii i bezpieczeństwa,
- wykorzystania zasad zielonych kompetencji,
- wdrożenia rozwiązań wspierających zrównoważony rozwój usług prozdrowotnych.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych. Przerwy są wliczone w liczbę godzin usługi.

Łączny czas obejmuje wszystkie elementy procesu kształcenia, w tym przerwy, które są wliczone w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 TEORIA Podstawy pracy masażysty, anatomia człowieka oraz organizacja ekologicznego o stanowiska pracy zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju	Zajęcia	Karolina Wilczok	19-10-2026	17:00	18:00	01:00
2 z 20 PRAKTYKA Przygotowanie stanowiska masażysty z wykorzystaniem zasad efektywności zasobowej i zielonych kompetencji	Zajęcia	Karolina Wilczok	19-10-2026	18:00	19:45	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 20 -	Przerwa	-	19-10-2026	19:45	20:00	00:15
4 z 20 PRAKTYKA Podstawowe techniki masażu relaksacyjnego i zastosowanie gorących kamieni w odpowiedzialnej praktyce zawodowej	Zajęcia	Karolina Wilczok	19-10-2026	20:00	21:00	01:00
5 z 20 TEORIA Fizjologia masażu relaksacyjnego oraz planowanie usług prozdrowotnych zgodnych z zasadami zielonej gospodarki	Zajęcia	Karolina Wilczok	20-10-2026	17:00	18:00	01:00
6 z 20 PRAKTYKA Techniki masażu pleców, karku i kończyn z zastosowaniem ekologicznych standardów pracy	Zajęcia	Karolina Wilczok	20-10-2026	18:00	19:45	01:45
7 z 20 -	Przerwa	-	20-10-2026	19:45	20:00	00:15
8 z 20 PRAKTYKA Dobór technik masażu i organizacja zabiegu zgodnie z zasadami odpowiedzialnego wykorzystania zasobów	Zajęcia	Karolina Wilczok	20-10-2026	20:00	21:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 20 TEORIA Standardy jakości masażu oraz zrównoważone zarządzanie usługą prozdrowotną	Zajęcia	Karolina Wilczok	21-10-2026	17:00	18:00	01:00
10 z 20 PRAKTYKA Masaż relaksacyjny całego ciała z wykorzystaniem gorących kamieni oraz zasad ergonomii pracy	Zajęcia	Karolina Wilczok	21-10-2026	18:00	19:45	01:45
11 z 20 -	Przerwa	-	21-10-2026	19:45	20:00	00:15
12 z 20 PRAKTYKA Optymalizacja procesu zabiegowego – efektywność pracy masażysty i ograniczanie wpływu na środowisko	Zajęcia	Karolina Wilczok	21-10-2026	20:00	21:00	01:00
13 z 20 TEORIA Zielone kompetencje masażysty jako element rozwoju usług wellness zgodnych z RIS 2030	Zajęcia	Karolina Wilczok	27-10-2026	17:00	18:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 20 PRAKTYKA Kompleksowy masaż relaksacyjny gorącymi kamieniami z zastosowaniem zasad zrównoważonej praktyki	Zajęcia	Karolina Wilczok	27-10-2026	18:00	19:45	01:45
15 z 20 -	Przerwa	-	27-10-2026	19:45	20:00	00:15
16 z 20 PRAKTYKA Analiza przypadków i projektowanie usług masażu zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju	Zajęcia	Karolina Wilczok	27-10-2026	20:00	21:00	01:00
17 z 20 TEORIA Podsumowanie zasad pracy masażysty oraz wdrażanie zielonych rozwiązań w usługach prozdrowotnych	Zajęcia	Karolina Wilczok	28-10-2026	17:00	18:00	01:00
18 z 20 PRAKTYKA Samodzielne wykonanie masażu relaksacyjnego o całego ciała z wykorzystaniem gorących kamieni	Zajęcia	Karolina Wilczok	28-10-2026	18:00	19:45	01:45
19 z 20 -	Przerwa	-	28-10-2026	19:45	20:00	00:15
20 z 20 -	Walidacja	-	28-10-2026	20:00	21:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	17:45
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	01:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	25:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 900,00 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	4 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	245,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	245,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	135,50 PLN
W tym koszt walidacji netto	135,50 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	135,50 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	135,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	20:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Karolina Wilczok

Posiadam wieloletnie doświadczenie zawodowe oraz wykształcenie obejmujące obszar pedagogiki, kosmetologii i medycyny. Ukończyłam studia magisterskie na Uniwersytecie Śląskim uzyskując wykształcenie wyższe pedagogiczne, które pozwoliło mi rozwinąć kompetencje dydaktyczne. Od 2014 roku prowadzę własny salon kosmetyczny, gdzie na co dzień pracuję z klientem oraz wykorzystuję nowoczesne technologie stosowane w kosmetologii estetycznej. Wieloletnia praktyka zawodowa pozwoliła mi zdobyć doświadczenie w zakresie organizacji pracy, budowania relacji interpersonalnych, pracy pod presją czasu oraz utrzymywania wysokich standardów usług. W 2017 roku ukończyłam kierunek technik usług kosmetycznych, a następnie systematycznie rozwijałam swoje kompetencje poprzez udział w licznych szkoleniach specjalistycznych. Ukończyłam kursy obejmujące między innymi mezoterapię, zabiegi laserowe, białą kosmetykę oraz nowoczesne technologie wykorzystywane w branży beauty i medycynie estetycznej. W 2026 roku ukończyłam szkołę na kierunku technik sterylizacji medycznej, zdobywając wiedzę z zakresu procedur medycznych, zasad aseptyki, sterylizacji oraz bezpieczeństwa pracy. Obecnie kontynuuję kształcenie na studiach medycznych na kierunku pielęgniarstwo. W pracy dydaktycznej stawiam na wysoki poziom merytoryczny, praktyczne podejście do nauczania oraz indywidualne podejście do uczestników szkoleń. Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Wszystkie materiały szkoleniowe i pomoce do ćwiczeń zostaną zapewnione przez organizatora.

Uczestnicy w dniu szkolenia otrzymają certyfikaty.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych. Przerwy są wliczone w liczbę godzin usługi.

Łączny czas obejmuje wszystkie elementy procesu kształcenia, w tym przerwy, które są wliczone w czas trwania usługi.

Szkolenie wpisuje się w obszar rozwoju kompetencji określonych w **Regionalnych Inteligentnych Specjalizacjach (RIS 2030)**, szczególnie w zakresie **medycyny, zdrowia i jakości życia oraz zielonej transformacji gospodarki**. Program rozwija praktyczne kompetencje zawodowe w obszarze masażu relaksacyjnego z wykorzystaniem gorących kamieni oraz pracy z ciałem, z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju i zielonych kompetencji.

Program szkolenia obejmuje praktyczne doskonalenie technik masażu w codziennej praktyce zawodowej, ze szczególnym uwzględnieniem ergonomii pracy, racjonalnego gospodarowania zasobami.

Informacje dodatkowe

Dostawca usług zapewnia realizację usługi przez osoby, które posiadają odpowiednie co do rodzaju i zakresu świadczonych usług: doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR i/lub kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest przez podmiot zewnętrzny niezależny od dostawcy usługi oraz od osoby prowadzącej szkolenie, co zapewnia obiektywność i rzetelność procesu oceny.

Funkcję podmiotu walidującego pełni osoba posiadająca kwalifikacje oraz doświadczenie zawodowe niewchodząca w skład kadry prowadzącej usługę. Szkolenie kończy się walidacją przeprowadzoną przez osobę wyznaczoną do tego celu.

Certyfikat zostanie wydany przez jednostkę uprawnioną do certyfikacji, tj. Fundacja My Personality Skills, co potwierdzi zdobycie kwalifikacji - Masażysta z elementami zrównoważonego rozwoju.

Adres

ul. Jankowicka 2
44-200 Rybnik
woj. śląskie

Kontakt



Karolina Maksym

E-mail kontakt@karolina-maksym.pl

Telefon (+48) 698 136 417