



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

Kurs Masażu - podstawy różnych technik masażu oraz wybranych technik manualnych

Numer usługi 2026/08/03/199305/3726729

📍 Goczałkowice-Zdrój
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 31:00 h
📅 10.08.2026 do 13.08.2026

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
161,29 PLN brutto/h
161,29 PLN netto/h
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne
Grupa docelowa usługi	Kurs masażu skierowany jest dla studentów fizjoterapii.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	2
Data zakończenia rekrutacji	09-08-2026
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 uczestnika do wykonywania podstawowych technik masażu i wybranych technik manualnych, w granicach kompetencji uczestnika

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Uczestnik opisuje budowę i funkcjonowanie układu mięśniowo-szkieletowego w kontekście masażu. Wiedza: Uczestnik rozróżnia rodzaje masażu oraz ich zastosowanie.	Identyfikuje podstawowe struktury anatomiczne mięśni, stawów i kości	Test teoretyczny
	Definiuje funkcje układu mięśniowo-szkieletowego	Test teoretyczny
	Opisuje wpływ masażu na układ ruchu	Test teoretyczny
	Charakteryzuje różnice między masażem sportowym a masażem tkanek głębokich	Test teoretyczny
	Charakteryzuje różnice między masażem klasycznym a relaksacyjnym	Test teoretyczny
Umiejętności: Uczestnik przeprowadza wywiad z klientem przed zabiegiem masażu.	Zbiera informacje o stanie zdrowia klienta na podstawie zadawanych pytań oraz na podstawie obserwacji postawy ciała.	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach symulowanych
	Identyfikuje przeciwwskazania do masażu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dokumentuje uzyskane informacje	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętności: Uczestnik dobiera rodzaje masażu do potrzeb klienta. Kompetencje społeczne: Uczestnik komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny i empatyczny.	Ocenia potrzeby i cele klienta	Wywiad swobodny Obserwacja w warunkach symulowanych
	Definiuje wybór technik masażu	Obserwacja w warunkach symulowanych Wywiad swobodny
	Udziela informacji o przebiegu zabiegu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Reaguje na potrzeby i pytania klienta	Wywiad swobodny Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne: Uczestnik przestrzega zasad etyki zawodowej i odpowiedzialności masażysty	Respektuje granice fizyczne i psychiczne klienta	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
		Obserwacja w warunkach symulowanych

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/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

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

Informacje

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

Program

Szkolenie prowadzone jest w godzinach zegarowych, w formie stacjonarnej. Pracujemy w dwuosobowych grupach. Stanowisko do masażu zawiera: kozetkę, środki higieny i kosmetyki do masażu. Uczestnicy ćwiczą na sobie nawzajem. Jest jedno stanowisko na dwie osoby. Organizator nie zapewnia modeli do ćwiczenia technik masażu. Każda para uczestników ma zapewnione łóżko do masażu oraz niezbędne materiały. Uczestnicy mają do dyspozycji osobno wydzielone gabinety masażu po jednym na parę. Zapisując się na szkolenie uczestnik wyraża zgodę na bycie w roli masowanego. Ręczniki jednorazowe, środki dezynfekcji oraz oleje do masażu po jednym na parę są dostępne dla uczestników. Program łączy teorię z intensywną praktyką pod okiem prowadzącej. Zajęcia 25h. Przerwy: 4 h. Walidacja: 2 h

Walidacja będzie przeprowadzona na sobie na wzajem - uczestnik na uczestniku. Organizator nie zapewnia modeli do masażu.

Moduł 1. Wprowadzenie i podstawy anatomii

- cele i struktura kursu
- rola masażu w pracy z ciałem
- podstawy anatomii człowieka
- budowa i funkcje skóry
- układ mięśniowy
- układ nerwowy
- układ limfatyczny

Moduł 2. Masaż klasyczny

- zasady masażu klasycznego
- techniki: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie
- kolejność i logika pracy
- tworzenie sesji relaksacyjnych

Moduł 3. Techniki specjalistyczne

- masaż tkanek głębokich
- praca z punktami spustowymi
- techniki rozluźniania mięśni

Moduł 4. Przygotowanie i praktyka masażu

- przygotowanie stanowiska pracy
- przygotowanie klienta do masażu
- zasady bezpieczeństwa i higieny
- sekwencje masażu pleców – teoria

Moduł 5. Masaż twarzy, głowy i karku

- techniki masażu twarzy
- wpływ masażu na napięcie i elastyczność skóry
- masaż głowy i karku

Moduł 6. Masaż w zdrowiu i wellness

- masaż a redukcja stresu
- wpływ masażu na samopoczucie i sen

Moduł 7. Prowadzenie własnej praktyki

- organizacja pracy masażysty
- budowanie relacji z klientem
- zarządzanie czasem
- podstawy marketingu i rozwoju zawodowego

Moduł 8. Praca z klientem i doświadczenie terapeutyczne

- najczęstsze pytania i trudne sytuacje w pracy
- dbanie o zdrowie własne terapeuty
- studia przypadków i historie terapeutyczne

Walidacja

- obserwacja w warunkach symulowanych
- test teoretyczny sprawdzający efekty uczenia się

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Moduł 1. Wprowadzenie i podstawy anatomii	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	10-08-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 13 -	Przerwa	-	10-08-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 13 Moduł 2. Masaż klasyczny	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	10-08-2026	13:00	17:00	04:00
4 z 13 Moduł 3. Techniki specjalistyczne	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	11-08-2026	09:00	12:00	03:00
5 z 13 -	Przerwa	-	11-08-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 13 Moduł 4. Przygotowanie i praktyka masażu	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	11-08-2026	13:00	17:00	04:00
7 z 13 Moduł 5. Masaż twarzy, głowy i karku i Moduł	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	12-08-2026	09:00	12:00	03:00
8 z 13 -	Przerwa	-	12-08-2026	12:00	13:00	01:00
9 z 13 Moduł 6. Masaż w zdrowiu i wellness	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	12-08-2026	13:00	17:00	04:00
10 z 13 Moduł 7. Prowadzenie własnej praktyki	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	13-08-2026	09:00	12:00	03:00
11 z 13 -	Przerwa	-	13-08-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 13 Moduł 8. Praca z klientem i doświadczenia terapeutyczne	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	13-08-2026	13:00	14:00	01:00
13 z 13 -	Walidacja	-	13-08-2026	14:00	16:00	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	31:00
w tym suma godzin zajęć	25:00
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	36:00

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	161,29 PLN
Koszt osobogodziny netto	161,29 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

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	31:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

DOROTA BIAŁKOWSKA

Doro Białkowska jest doświadczoną terapeutką manualną, fizjoterapeutką oraz trenerką ruchu, od wielu lat pracującą z ciałem w sposób holistyczny i oparty na aktualnej wiedzy z zakresu anatomii funkcjonalnej oraz terapii manualnej. Na co dzień prowadzi studio Slimmy Jimmy, specjalizujące się w treningach personalnych, fizjoterapii oraz pracy manualnej z osobami o różnych potrzebach zdrowotnych i ruchowych.

Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy terapeutycznej z klientami indywidualnymi, obejmujące m.in. masaż, terapię manualną, pracę z układem mięśniowo-powięziowym oraz reedukację ruchową. W swojej praktyce łączy precyzyjne techniki manualne z uważnością na układ nerwowy, oddech oraz komfort pacjenta.

Jako instruktorka i edukatorka wciąż prowadzi szkolenia oraz kursy z zakresu masażu, bezpiecznego treningu i świadomej pracy z ciałem, kładąc szczególny nacisk na ergonomię pracy terapeuty, bezpieczeństwo oraz indywidualne podejście do uczestników. Jej doświadczenie zawodowe obejmuje zarówno pracę praktyczną, jak i dydaktyczną, co zapewnia wysoki poziom merytoryczny prowadzonych zajęć.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje dotyczące kwalifikacji:

„Masażysta – podstawy różnych technik masażu oraz wybranych technik manualnych”

Kwalifikacja pozwala wykonywać masaże na poziomie podstawowym oraz pozwala na zastosowanie różnych technik manualnych.

Efekty uczenia się wskazują na umiejętności zdobywane podczas szkolenia w korunku kwalifikacji: Masażysta- podstawy różnych technik masażu oraz wybranych technik manualnych

Walidacja jest przeprowadzana w warunkach symulowanych uczestnik na uczestniku oraz jako test teoretyczny przez zewnętrzny podmiot walidacyjny.

Certyfikat jest wydawany przez instytucję międzynarodową.

Proces walidacji jest przeprowadzany podczas szkolenia, certyfikacja następuje na końcu szkolenia niezależnie od walidacji.

Uczestnicy otrzymają materiały w postaci skryptów/ notatek.

Informacje dodatkowe

Prosimy zabrać zmienne obuwie- klapki lub sportowe oraz wygodny strój do praktyki np. strój kąpielowy. Dla pary osób jest stanowisko masażu oddzielone, zapewniające komfort i intymność.

Uczestnik przed rozpoczęciem części praktycznej zostaje poinformowany o charakterze ćwiczeń oraz o tym, że praktyka i walidacja odbywają się w parach, z udziałem uczestników w roli osoby wykonującej masaż i osoby masowanej. Uczestnik potwierdza zgodę na udział w ćwiczeniach praktycznych w takiej formule. W przypadku przeciwwskazań zdrowotnych, dyskomfortu lub braku zgody na udział w określonym ćwiczeniu uczestnik informuje o tym osobę prowadzącą.

Przerwa kawowa oraz obiad są zapewnione dla naszych kursantów.

Jeśli ktoś ma jakieś preferencje żywieniowe, proszę nas poinformować o tym mailowo lub telefonicznie odpowiednio wcześniej!

Zapraszamy serdecznie

Slimmy Jimmy team.

Adres

Goczałkowice-Zdrój 75/-
43-230 Goczałkowice-Zdrój
woj. śląskie

Wejście jest od strony ul. Południowej

Kontakt



DOROTA BIAŁKOWSKA

E-mail d_bialkowska@op.pl

Telefon (+48) 781 060 409