



SLIMMY JIMMY

Dorota Białkowska

★★★★★ 4,9 / 5

16 ocen

Kurs Masażu – podstawy różnych technik klasycznych, leczniczych i specjalistycznych z modułem EKO-świadomości: zielone kompetencje w gabinecie masażu

Numer usługi 2026/09/01/199305/3781952

📍 Goczałkowice-Zdrój

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 07.11.2026 do 08.11.2026

4 000,00 PLN brutto

4 000,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Kurs masażu skierowany jest do osób, które chcą pracować z ciałem w sposób świadomy, uważny i oparty na realnym zrozumieniu anatomii oraz potrzeb drugiego człowieka.

Zapraszamy w szczególności:

- fizjoterapeutów, trenerów personalnych, instruktorów ruchu i terapeutów manualnych, którzy chcą poszerzyć swoje kompetencje i wzbogacić swoją pracę o techniki masażu
- osoby pracujące w branży wellness, SPA i beauty, które chcą oferować swoim klientom masaż na wyższym, bardziej świadomym poziomie
- studentów kierunków związanych ze zdrowiem, ruchem i terapią manualną
- osoby rozpoczynające swoją drogę zawodową z masażem i pracą z ciałem
- pasjonatów zdrowia i świadomego dotyku, którzy chcą nauczyć się masażu do użytku prywatnego – dla bliskich lub własnej regeneracji

Kurs będzie odpowiedni zarówno dla osób bez wcześniejszego doświadczenia, jak i dla tych, którzy chcą usystematyzować wiedzę, pogłębić czucie tkanek i pracować z ciałem w sposób bardziej precyzyjny i bezpieczny.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

06-11-2026

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego wykonywania masażu obejmującego dobór technik manualnych do potrzeb osoby, stosowanie zasad ergonomii pracy oraz wykorzystanie podstaw anatomii funkcjonalnej w planowaniu i realizacji zabiegu. Kwalifikacja: Masażysta.

Dodatkowo, szkolenie wprowadza uczestnika w zasady zrównoważonej, ekologicznej organizacji pracy w gabinecie masażu. Uczestnicy nauczą się nie tylko technik klasycznych, leczniczych i specjalistycznych, ale także sposo

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Uczestnik opisuje budowę i funkcjonowanie układu mięśniowo-szkieletowego w kontekście masażu.	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
	Charakteryzuje różnice między masażem profilaktycznym a terapeutycznym	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 rzeczywistych
	Identyfikuje przeciwwskazania do masażu	Test teoretyczny
	Dokumentuje uzyskane informacje	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności: Uczestnik dobiera rodzaje masażu do potrzeb klienta.	Ocenia potrzeby i cele klienta	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Dobiera techniki adekwatnie do diagnozy	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Definiuje wybór technik masażu	Test teoretyczny
Kompetencje społeczne: Uczestnik komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny i empatyczny.	Udziela informacji o przebiegu zabiegu	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Reaguje na potrzeby i pytania klienta	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Kompetencje społeczne: Uczestnik przestrzega zasad etyki zawodowej i odpowiedzialności masażysty	Respektuje granice fizyczne i psychiczne klienta	Test teoretyczny
	Stosuje zasady poufności i ochrony danych klienta	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Zielone kompetencje: 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
		Test teoretyczny
Zielone kompetencje: 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 masażu	Test teoretyczny
Zielone kompetencje: Edukacja i promowanie ekologicznych nawyków u klientów	Uczestnik potrafi przekazywać klientom wiedzę na temat naturalnej pielęgnacji oraz świadomego, ekologicznego korzystania z usług masażu	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://my-ps.eu>

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

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. Nie jest wymagana żadna wiedza oraz wcześniejsze doświadczenie od uczestnika. Program łączy teorię z intensywną praktyką pod okiem prowadzącej. Zajęcia teoretyczne: 2h, zajęcia praktyczne 11h. Przerwy: 2 h. Walidacja: 1 h

Wynik przeprowadzonej walidacji oraz dokument wystawiany przez uprawniony podmiot certyfikujący potwierdzającego nadanie kwalifikacji w przypadku pozytywnego wyniku przeprowadzonej walidacji zostanie dostarczony do uczestnika do 2 dni roboczych od zakończenia szkolenia.

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

- podstawy drenażu limfatycznego
- wskazania i przeciwwskazania do drenażu
- 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
- redukcja napięć i bólu głowy

Moduł 6. Masaż w terapii bólu

- masaż w bólu ostrym i przewlekłym
- przykłady pracy z bólem pleców i karku
- wpływ masażu na układ nerwowy

Moduł 7. Masaż w zdrowiu i wellness

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

Moduł 8. Nowoczesne technologie wspierające masaż

- fala uderzeniowa
- EMS
- lipolaser
- TECAR
- integracja technologii z masażem manualnym

Moduł 9. Zielone kompetencje w gabinecie masażu (EKO-świadomość)

- dobór naturalnych i certyfikowanych produktów do masażu (olejki, kremy, balsamy)
- stosowanie akcesoriów biodegradowalnych lub wielokrotnego użytku (ręczniki, pościel, aplikatory)
- minimalizacja odpadów i świadome gospodarowanie materiałami jednorazowymi
- segregacja odpadów i zasady less waste w gabinecie
- energooszczędna organizacja stanowiska pracy
- edukowanie klientów w zakresie naturalnej pielęgnacji i świadomego korzystania z usług

Moduł 10. Prowadzenie własnej praktyki

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

Moduł 11. 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 podczas wykonywanej praktyki
- test teoretyczny sprawdzający efekty uczenia się

Zrównoważony wymiar szkolenia

Szkolenie wpisuje się w Inteligentną Specjalizację: Zielona Gospodarka i wspiera rozwój sektora usług osobistych (wellness, SPA, masaż) poprzez integrację zrównoważonych materiałów, ekologicznych rozwiązań oraz świadomej organizacji pracy, zgodnie z priorytetami transformacji gospodarczej regionu.

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 do masażu,
- zarządzanie odpadami – selektywna zbiórka odpadów i wdrażanie zasad less waste,

- promowanie świadomości ekologicznej i komunikowanie korzyści środowiskowych klientom w codziennej pracy gabinetu.

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

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Moduł 1. Wprowadzenie i podstawy anatomii	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	07-11-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 10 Moduł 2. Masaż klasyczny	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	07-11-2026	09:00	11:00	02:00
3 z 10 -	Przerwa	-	07-11-2026	11:00	12:00	01:00
4 z 10 Moduł 3. Techniki specjalistyczne	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	07-11-2026	12:00	16:00	04:00
5 z 10 Moduł 4. Przygotowanie i praktyka masażu	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	08-11-2026	08:00	09:00	01:00
6 z 10 Moduł 5. Masaż twarzy, głowy i karku i Moduł 6. Masaż w terapii bólu	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	08-11-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 10 -	Przerwa	-	08-11-2026	11:00	12:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 10 Moduł 7. Masaż w zdrowiu i wellness, Moduł 8. Nowoczesne technologie wspierające masaż fala uderzeniowa	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	08-11-2026	12:00	12:30	00:30
9 z 10 Moduł 9. Zielone kompetencje w gabinecie masażu (EKO-świadomość) Moduł 10. Praca z klientem i doświadczeni e terapeutyczne	Zajęcia	DOROTA BIAŁKOWSKA	08-11-2026	12:30	15:00	02:30
10 z 10 -	Walidacja	-	08-11-2026	15:00	16:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 000,00 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	4 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 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

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

Uczestnicy otrzymają materiały w postaci skryptów/ notatek.

Informacje dodatkowe

Prosimy zabrać zmienne obuwie- klapki lub sportowe oraz wygodny strój do praktyki odsłaniający części ciała.

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/-

Goczałkowice-Zdrój

woj. śląskie

Kontakt



DOROTA BIAŁKOWSKA

E-mail d_bialkowska@op.pl

Telefon (+48) 781 060 409