



Penelope Akademia
Wizerunku Mirosław
Rzeszut

★★★★★ 5,0 / 5
7 ocen

Kurs refleksoterapii stóp TAI

Numer usługi 2026/09/01/181837/3783424

📍 Szczecin
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 09:00 h
📅 28.12.2026 do 29.12.2026

2 706,00 PLN brutto
2 200,00 PLN netto
300,67 PLN brutto/h
244,44 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:

- masażystów i terapeutów manualnych,
- fizjoterapeutów (w zakresie technik relaksacyjnych i wspierających),
- kosmetologów i osób pracujących w branży wellness & SPA,
- osób prowadzących gabinety masażu i terapii naturalnych,
- osób planujących rozszerzenie oferty o refleksoterapię stóp,
- osób zainteresowanych pracą z ciałem w ujęciu holistycznym.

Warunek uczestnictwa: ukończone 18 lat.

Szkolenie ma charakter edukacyjny i wspierający – nie stanowi świadczenia medycznego ani diagnostycznego.

Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu "Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe"

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

21-12-2026

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 przygotowanie uczestnika do samodzielnego i bezpiecznego wykonywania podstawowej sesji refleksoterapii stóp TAI, z uwzględnieniem mapy stref refleksyjnych, zasad pracy manualnej, bezpieczeństwa oraz dostosowania techniki do potrzeb klienta.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje założenia refleksoterapii stóp.	Opisuje koncepcję stref refleksyjnych oraz ich powiązanie z układami ciała.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia budowę anatomiczną stopy w kontekście pracy manualnej.	Wskazuje podstawowe struktury anatomiczne istotne w refleksoterapii.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia wskazania i przeciwwskazania do refleksoterapii.	Wskazuje przeciwwskazania bezwzględne i względne oraz uzasadnia ich znaczenie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zasady prowadzenia sesji refleksoterapii.	Opisuje strukturę zabiegu oraz kolejność pracy na stopach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje reakcje organizmu po zabiegu.	Wskazuje możliwe reakcje pozabiegowe i zalecenia dla klienta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Lokalizuje strefy refleksyjne na stopie.	Wskazuje prawidłowo strefy odpowiadające wybranym układom (trawienny,	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki ucisku w refleksoterapii.	Wykonuje ucisk z zachowaniem prawidłowego kierunku, tempa i siły nacisku.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przyjmuje prawidłową postawę podczas pracy.	Zachowuje ergonomię i stabilność pozycji terapeuty.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje pracę na wybranych strefach terapeutycznych.	Opracowuje strefy odpowiadające określonemu problemowi klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi pełną sesję refleksoterapii stóp.	Zachowuje logiczną strukturę zabiegu i płynność przejść między strefami.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dostosowuje terapię do potrzeb klienta.	Modyfikuje intensywność pracy oraz dobór stref w zależności od wywiadu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przeprowadza wywiad z klientem.	Zbiera informacje o stanie zdrowia i możliwych przeciwwskazaniach.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Buduje relację terapeutyczną z klientem.	Zapewnia komfort, poczucie bezpieczeństwa i profesjonalną komunikację.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przestrzega zasad etyki zawodowej.	Respektuje granice klienta i poufność informacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Podstawy refleksoterapii i mapa stóp

1. Wprowadzenie do refleksoterapii

- Czym jest refleksoterapia
- Założenia i koncepcja stref refleksyjnych
- Wskazania i przeciwwskazania

2. Anatomia i topografia stopy

- Budowa stopy w kontekście pracy manualnej
- Lokalizacja najważniejszych stref refleksyjnych
- Zależności między strefami a układami ciała

3. Techniki pracy w refleksoterapii

- Prawidłowy ucisk i kierunek pracy
- Tempo, rytm i siła nacisku
- Ergonomia i postawa terapeuty

4. Praktyka – praca na wybranych strefach

- Układ trawienny
- Układ oddechowy
- Kręgosłup i układ nerwowy

Pełna sesja refleksoterapii i integracja technik

1. Poglębianie pracy z wybranymi strefami

- Układ hormonalny
- Układ limfatyczny
- Praca z napięciem i stresem

2. Prowadzenie pełnej sesji refleksoterapii

- Struktura zabiegu krok po kroku
- Kolejność pracy na stopach
- Dostosowanie terapii do potrzeb klienta

3. Reakcje organizmu i bezpieczeństwo

- Możliwe reakcje po zabiegu
- Przeciwwskazania bezwzględne i względne
- Zalecenia pozabiegowe

4. Komunikacja i etyka pracy

- Wywiad z klientem
- Budowanie relacji i zaufania
- Granice w pracy terapeutycznej

5. Zastosowanie refleksoterapii w praktyce zawodowej

- Refleksoterapia jako samodzielny zabieg
- Łączenie z innymi technikami manualnymi
- Organizacja pracy gabinetowej

6. Podsumowanie i certyfikacja

- Omówienie praktyki
- Wskazówki do dalszego rozwoju
- Wręczenie certyfikatów ukończenia kursu

Walidacja

- Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
- Obserwacja w warunkach symulowanych

Czas trwania: 10 godzin dydaktycznych (1 godz. = 45 min)

Liczba dni: 2 dni

Forma: stacjonarna, warsztatowa

Liczba uczestników: min. 1 – max. 4 osoby

Podział godzin:

- Teoria – 1 godzina
- Praktyka – 9 godzin

Warunki organizacyjne realizacji szkolenia

Organizacja grupy

- Grupa szkoleniowa: 1–4 osoby.
- Zajęcia praktyczne odbywają się w parach (uczestnicy pracują na sobie nawzajem).
- Modelki zewnętrzne nie są wymagane.

Mała grupa zapewnia stałą superwizję instruktora oraz indywidualną korektę techniki.

Stanowiska szkoleniowe

Każdy uczestnik ma zapewnione:

- samodzielne stanowisko pracy (leżanka lub fotel do refleksoterapii),
- krzesło/stołek dla terapeuty,
- poduszki i wałki do ułożenia stóp,
- środki do dezynfekcji,
- ręczniki i materiały jednorazowe,
- preparat poślizgowy (krem/olejek),
- materiały szkoleniowe (mapa stref refleksyjnych stóp).

Sala szkoleniowa

- sala umożliwiająca ustawienie 2 stanowisk jednocześnie (min. 25–35 m²),
- monitor do części teoretycznej,
- dostęp do zaplecza sanitarnego,
- warunki zgodne z zasadami BHP i higieny pracy.

W harmonogramie kursu nie uwzględnia się przerwy. Na życzenie kursanta będą robione krótkie przerwy. Należy pamiętać, że te przerwy nie są wliczane do czasu usługi.

Uczestnicy szkolenia mają możliwość skorzystania z przerwy na indywidualne zgłoszenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Wprowadzenie do refleksoterapii koncepcja stref refleksyjnych wskazania i przeciwwskazania	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	28-12-2026	08:30	09:00	00:30
2 z 10 Anatomia i mapa stóp lokalizacja głównych stref	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	28-12-2026	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 10 Techniki pracy i ergonomia prawidłowy ucisk tempo i rytm	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	28-12-2026	09:45	10:30	00:45
4 z 10 -	Przerwa	-	28-12-2026	10:30	11:00	00:30
5 z 10 Praca na wybranych strefach układ trawienny układ oddechowy kręgosłup i układ nerwowy	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	28-12-2026	11:00	13:00	02:00
6 z 10 Reakcje organizmu i bezpieczeństwo	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	29-12-2026	08:30	09:00	00:30
7 z 10 Pogłębienie pracy z wybranymi strefami układ hormonalny układ limfatyczny praca z napięciem i stresem	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	29-12-2026	09:00	10:30	01:30
8 z 10 -	Przerwa	-	29-12-2026	10:30	11:00	00:30
9 z 10 Prowadzenie pełnej sesji	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	29-12-2026	11:00	12:15	01:15
10 z 10 -	Walidacja	-	29-12-2026	12:15	13:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	09:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin zajęć	07:15
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	10:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 706,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	300,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	244,44 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	09:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ANITA KOBIERSKA

Wieloletnie Doświadczenie i Ekspertyza

Instruktor Qigong i Tańca Intuicyjnego

Pomagam ludziom odnajdywać harmonię poprzez pracę z ciałem i umysłem.

Certyfikowany Instruktor i Specjalistka

Posiadam doświadczenie w prowadzeniu kursów z masażu orientalnych, takich jak Shiatsu i masaż dźwiękiem mis tybetańskich.

Tworzenie Autorskich Kursów

Opracowuję certyfikowane kursy zawodowe, które są dostosowane do potrzeb rynku i uczestników.

Prelegentka na Wydarzeniach

Regularnie występuję na konferencjach dotyczących terapii holistycznych i rozwoju osobistego.

Unikalne Warsztaty i Szkolenia

Prowadzę warsztaty z terapii dźwiękiem, technik oddechowych i Feng Shui.

Ekspertka w Technikach Relaksacyjnych

Specjalizuję się w technikach, które wspierają równowagę emocjonalną i spokój.

Twórczyni Artystycznych Warsztatów

Łączę sztukę i terapię, oferując wyjątkowe doświadczenia rozwojowe.

Ciągłe Doskonalenie

Regularnie uczestniczę w szkoleniach, aby być na bieżąco z nowościami w terapii holistycznej.

Zajęcia dla Wszystkich Grup Wiekowych

Prowadzę dostosowane warsztaty dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Doceniana przez Klientów

Moja praca jest wysoko oceniana; klienci często wracają i polecają mnie innym.

Bezpieczna i Wspierająca Przestrzeń

Tworzę atmosferę, w której każdy uczestnik może rozwijać się w komfortowych warunkach.

Publikacje i Edukacja

Dzielę się swoją wiedzą poprzez artykuły i posty, promując holistyczne podejście do zdrowia.

Prowadzenie Grup i Praca z Ciałem

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Zasoby i Narzędzia

- Zapewniamy wszystkie niezbędne produkty oraz narzędzia do pracy, aby uczestnicy mogli skupić się na nauce.

2. Materiały Szkoleniowe

- Otrzymasz prospekt wiedzy na własność, który będzie pomocny w dalszym kształceniu.

3. Modelki do Praktyki

- W miarę możliwości zapewniamy modelki do ćwiczeń, ale uczestnicy mogą również zaangażować rodzinę lub znajomych.

4. Certyfikaty

- Po zakończeniu kursu każdy uczestnik otrzymuje:
 - Certyfikat w języku polskim i angielskim.
 - Zaświadczenie ukończenia kursu.
 - Unijne zaświadczenie o ukończeniu kursu, uznawane w całej Europie.

5. Wsparcie Po Szkoleniu

- Po zakończeniu szkolenia oferujemy porady oraz konsultacje, aby wspierać dalszy rozwój umiejętności.

Dzięki tym elementom kurs staje się kompleksowym doświadczeniem, które nie tylko dostarcza wiedzy, ale także wspiera uczestników w ich dalszej karierze zawodowej. Jeśli masz dodatkowe pytania lub potrzebujesz więcej informacji, daj znać! ?

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

W harmonogramie kursu nie uwzględnia się przerwy. Na życzenie kursanta będą robione krótkie przerwy. Należy pamiętać, że te przerwy nie są wliczane do czasu usługi.

Uczestnicy szkolenia mają możliwość skorzystania z przerwy na indywidualne zgłoszenia.

Terminy kursu ustalamy indywidualnie

Adres

ul. Henryka Sienkiewicza 6
71-311 Szczecin
woj. zachodniopomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Grażyna Kobierska

E-mail info@penelope.edu.pl

Telefon (+48) 505 089 671