



Kurs masażu biurowego

Numer usługi 2026/09/04/136570/3789484

1 100,00 PLN brutto

1 100,00 PLN netto

275,00 PLN brutto/h

275,00 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

AKADEMIA

MASAŻU

MANUALNI SPÓŁKA

Z OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

73 oceny

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 04:00 h

📅 26.10.2026 do 26.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do dorosłych osób planujących wykonywanie masażu w pracy zawodowej lub rozszerzenie zakresu świadczonych usług, w szczególności do:

- masażystów,
- fizjoterapeutów,
- terapeutów manualnych,
- pracowników spa i branży wellness
- przedsiębiorców prowadzących działalność usługową w obszarze beauty,

Uczestnik powinien posiadać podstawową wiedzę z zakresu anatomii człowieka i zasad higieny pracy. Szkolenie jest odpowiednie zarówno dla osób zaczynających pracę z pacjentem .

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

23-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do wykonywania masażu biurowego ukierunkowanego na redukcję napięć i dolegliwości wynikających z długotrwałej pracy w pozycji siedzącej. Uczestnik uczy się oceniać najczęściej przeciążone obszary ciała, analizować postawę oraz rozpoznawać napięcia w obrębie karku, barków, pleców, ramion i przedramion. Zdobywa umiejętność doboru odpowiednich technik masażu do typowych dolegliwości pracowników biurowych, takich jak sztywność karku, napięciowe bóle plec

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje założenia masażu biurowego oraz ich zastosowanie w pracy z układem mięśniowym	rozdzieli wskazania i przeciwwskazania masażu biurowego	Test teoretyczny
	rozdzieli wskazania i ograniczenia do stosowania technik masażu	Test teoretyczny
Wykonuje techniki masażu biurowego z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i specyfiki opracowywanych struktur.	dobiera pozycję terapeuty do wykonywanej techniki,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	lokalizuje i opracowuje restrykcje tkankowe w wybranych obszarach ciała,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykonuje techniki masażu biurowego zgodnie z metodyką wykonania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera techniki masażu biurowego do wybranych dysfunkcji i dolegliwości narządu ruchu.	analizuje objawy pacjenta w odniesieniu do omawianych problemów,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera techniki pracy do określonego obszaru anatomicznego i celu terapii,	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady profesjonalnej komunikacji i etyki w pracy z pacjentem.	stosuje zasady komunikacji interpersonalnej podczas zbierania informacji i prowadzenia terapii,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przestrzega zasad bezpieczeństwa, komfortu i poszanowania granic pacjenta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	ocenia własne działania terapeutyczne i planuje dalszy rozwój zawodowy.	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

Dla osiągnięcia celu edukacyjnego zakres tematyczny obejmuje:

Dzień 1

1. Wstęp – przywitanie uczestników szkolenia i omówienie organizacji zajęć.
2. Charakterystyka masażu biurowego – zastosowanie, cele i specyfika pracy w środowisku biurowym.
3. Najczęstsze dolegliwości wynikające z długotrwałej pracy siedzącej i pracy przy komputerze.
4. Podstawy oceny postawy ciała klienta oraz rozpoznawania obszarów przeciążonych.
5. Wskazania i przeciwwskazania do wykonania masażu biurowego.
6. Organizacja stanowiska pracy, zasady higieny i bezpieczeństwa oraz prawidłowe ułożenie osoby masowanej.
7. Ergonomia pracy terapeuty – prawidłowa postawa, ustawienie względem klienta i wykorzystanie ciężaru własnego ciała.
8. Praktyczne techniki masażu biurowego w obrębie:
 1. karku,
 2. obręczy barkowej,
 3. górnej i środkowej części pleców,
 4. ramion i przedramion,
 5. dłoni i nadgarstków.
9. Dobór technik do najczęstszych dolegliwości pracowników biurowych, takich jak sztywność karku, napięcia obręczy barkowej, bóle pleców oraz przeciążenia kończyn górnych.
10. Łączenie poznanych technik w krótką i płynną sekwencję masażu biurowego.
11. Praca w parach, korekta techniki przez prowadzącego oraz omówienie najczęściej popełnianych błędów.
12. Walidacja efektów uczenia się.

Warunki organizacyjne

- Szkolenie grupowe realizowane w formie stacjonarnej.
- Zajęcia obejmują część teoretyczną i praktyczną, ze szczególnym naciskiem na ćwiczenie technik masażu biurowego.
- Uczestnicy pracują w parach na stanowiskach wyposażonych w krzesło lub specjalistyczne krzesło do masażu, środki dezynfekcyjne, ręczniki oraz materiały niezbędne do realizacji ćwiczeń.
- Metody walidacji efektów uczenia się: **test teoretyczny oraz obserwacja w warunkach symulowanych.**

Sposób organizacji walidacji i nadzór nad procesem walidacji

Weryfikacja efektów uczenia się odbywa się poprzez test teoretyczny oraz obserwację w warunkach symulowanych. Test teoretyczny służy ocenie wiedzy uczestnika z zakresu zasad masażu biurowego, wskazań i przeciwwskazań, najczęstszych przeciążeń związanych z pracą siedzącą oraz zasad bezpieczeństwa i ergonomii pracy.

Obserwacja w warunkach symulowanych prowadzona jest podczas wykonywania przez uczestnika masażu biurowego na innym uczestniku szkolenia lub modelu. Ocenie podlega przygotowanie stanowiska, prawidłowe ułożenie osoby masowanej, dobór technik, poprawność ich wykonania, płynność pracy oraz ergonomia terapeuty.

Weryfikacja postępów w trakcie usługi

W trakcie szkolenia prowadzący na bieżąco ocenia sposób wykonywania technik, dobór siły i kierunku nacisku, ergonomię pracy oraz umiejętność łączenia poszczególnych technik w spójną sesję masażu.

Najczęściej popełniane błędy są omawiane i korygowane podczas ćwiczeń praktycznych, a uczestnicy otrzymują wskazówki dotyczące dalszego doskonalenia techniki wykonywania masażu biurowego.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 5

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Podstawy masażu biurowego i ergonomia pracy terapeuty	Zajęcia	MACIEJ FIEDOR	26-10-2026	16:00	16:30	00:30
2 z 5 Ocena postawy i praca na karku, barkach oraz plecach – Rozpoznawanie napięć, ocena postawy oraz praktyka technik stosowanych w obrębie karku, obręczy barkowej i pleców.	Zajęcia	MACIEJ FIEDOR	26-10-2026	16:30	17:45	01:15
3 z 5 -	Przerwa	-	26-10-2026	17:45	18:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 5 Praca na kończynach górnych i pełna sekwencja masażu biurowego – Techniki pracy na ramionach, przedramionach i dłoniach oraz łączenie poznanych technik w krótką, kompleksową sesję masażu.	Zajęcia	MACIEJ FIEDOR	26-10-2026	18:00	19:45	01:45
5 z 5 -	Walidacja	-	26-10-2026	19:45	20:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	04:00
w tym suma godzin zajęć	03:30
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	00:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	05:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 100,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 100,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

275,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

275,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

04:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MACIEJ FIEDOR

2021-teraz Instruktor Akademii Masażu Manualni

Moje wykształcenie:

17.03-10.04.2025 Kurs anatomii palpacyjnej w ujęciu klinicznym Marcin Fluder

17-21.12.2025 Kurs zintegrowana terapia manualna

11-13.12.2025 Kurs "Suche igłowanie – medyczna akupunktura

24-26.10.2025 Kurs Kompleksowa terapia powięzi

Moja aktywność zawodowa:

instruktor, koordynator w Szkołach Masażu

instruktor centrum szkoleniowe Oshin

terapeuta SPA Limone Piemonte, Włochy

terapeuta klinika masażu Oslo, Norwegia

Prowadzący posiada kwalifikacje oraz doświadczenie zdobyte w ciągu ostatnich pięciu lat, co jest w pełni zgodne z zakresem tematycznym realizowanej usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po szkoleniu z masażu otrzymasz od nas materiały, które wesprze Cię na początku pracy z masażem i pomoże Ci się rozwijać.

Twój bezpłatny pakiet zawiera:

- dostęp do materiałów wideo
- skrypt z technikami i podstawową wiedzą

Uczestnik zobowiązany jest do udziału w co najmniej 80% zajęć przewidzianych w ramach usługi. Frekwencja będzie potwierdzana na podstawie podpisów składanych na liście obecności.

Informacje dodatkowe

- W przypadku osób, których dofinansowanie będzie poniżej 70% o ceny usługi należy doliczyć podatek VAT 23%
- Uczestnik zobowiązany jest do udziału w co najmniej 80% zajęć przewidzianych w ramach usługi. Frekwencja będzie potwierdzana na podstawie podpisów składanych na liście obecności.
- Usługa realizowana jest z wykorzystaniem metod interaktywnych i aktywizujących, takich jak ćwiczenia praktyczne wykonywane na modelach, demonstracja technik masażu przez prowadzącego, praca warsztatowa w parach oraz bieżącą korektę techniki przez instruktora.

Adres

ul. Balicka 75/3
30-149 Kraków
woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Barbara Wizner

E-mail biuro@manualni.com

Telefon (+48) 737 538 507