



PROINVEST  
KRYSTIAN BAJOR



## Zielone umiejętności: Szkolenie Masaż Kobido z uwzględnieniem zrównoważonego rozwoju, ekologicznych praktyk i holistycznego podejścia do pielęgnacji skóry

Numer usługi 2025/04/08/52663/2677394

📍 Sosnowiec / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 07.06.2025 do 08.06.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Styl życia / Uroda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Sposób dofinansowania           | wsparcie dla osób indywidualnych<br>wsparcie dla pracodawców i ich pracowników                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Grupa docelowa usługi           | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Osób planujących rozpocząć karierę w danej branży i poszukujących praktycznych umiejętności oraz wiedzy.</li><li>2. Osób młodych, które są na etapie wyboru ścieżki zawodowej i chcą zdobyć kompetencje przydatne na rynku pracy.</li><li>3. Pasjonatów tematyki związanej ze szkoleniem, zainteresowanych poszerzaniem swojej wiedzy i umiejętności.</li><li>4. Osób z doświadczeniem, które chcą odświeżyć lub zaktualizować swoje kompetencje w oparciu o aktualne trendy i dobre praktyki.</li></ol> |
| Minimalna liczba uczestników    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Maksymalna liczba uczestników   | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Data zakończenia rekrutacji     | 06-06-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Liczba godzin usługi            | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 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

Usługa przygotowuje uczestników do kompleksowego wykonywania masażu Kobido, obejmując zarówno teorię, jak i praktykę. Szkolenie rozwija umiejętności techniczne masażu, uwzględniając ekologiczne podejście do pracy manualnej. Kładzie się nacisk na świadome wykonywanie zabiegów z uwzględnieniem ich wpływu na zdrowie klientów oraz środowisko, promując naturalne metody i minimalizację zużycia zasobów.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                   | Kryteria weryfikacji                                                                           | Metoda walidacji                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Definiuje i charakteryzuje masaż Kobido                                              | Uczestnik opisuje, czym jest masaż Kobido i jego główne cechy                                  | Test teoretyczny                     |
| Rozróżnia wskazania i przeciwwskazania do masażu                                     | Wskazuje poprawnie sytuacje, w których masaż jest zalecany i przeciwwskazany                   | Test teoretyczny                     |
| Wyjaśnia zasady pracy w masażu Kobido                                                | Przedstawia podstawowe techniki i ich zastosowanie                                             | Test teoretyczny                     |
| Wykonuje pierwsze trzy etapy masażu (mobilizacja, relaksacja, drenaż)                | Demonstruje poprawnie techniki na modelu                                                       | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Wykonuje kolejne etapy masażu (lifting, wyciszenie, masaż głowy, zakończenie)        | Demonstruje poprawnie cały masaż zgodnie z zasadami                                            | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Monitoruje reakcje klienta i dostosowuje techniki                                    | Analizuje i dostosowuje masaż do indywidualnych potrzeb                                        | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Stosuje techniki przyjazne środowisku i minimalizujące zużycie zasobów               | Wybiera ekologiczne środki poślizgowe i minimalizuje odpady                                    | Test teoretyczny                     |
| Organizuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami ergonomii i ekorozwoju                | Układa narzędzia w optymalny sposób, stosuje materiały wielokrotnego użytku, ogranicza plastik | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Przestrzega zasad higieny i dezynfekcji zgodnie z normami ekologicznymi              | Używa biodegradowalnych i certyfikowanych środków czystości, ogranicza chemikalia              | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Stosuje techniki przyjazne środowisku i minimalizujące zużycie zasobów               | Wybiera ekologiczne środki poślizgowe, ogranicza zużycie wody i energii, minimalizuje odpady   | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Adaptuje się do zmieniających się trendów w branży beauty i ekologicznych standardów | Aktualizuje swoje praktyki, wdraża nowe, bardziej zrównoważone rozwiązania                     | Test teoretyczny                     |
| Dbą o atmosferę relaksu i poczucie bezpieczeństwa klienta                            | Stosuje spokojny ton głosu, dba o odpowiednie warunki w gabinecie                              | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |

| Efekty uczenia się                                                          | Kryteria weryfikacji                                                             | Metoda walidacji                     |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Rozwiązuje trudne sytuacje i radzi sobie z niezadowolaniem klienta          | Reaguje spokojnie i profesjonalnie, proponuje alternatywne rozwiązania           | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Promuje zrównoważone podejście do pielęgnacji i świadomego dbania o zdrowie | Zachęca klientów do naturalnej pielęgnacji i stylu życia zgodnego z zasadami eko | Test teoretyczny                     |

# Kwalifikacje

## Inne kwalifikacje

### Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

Tak.

### Informacje

|                                                        |                                                                                             |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów    | uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa |
| Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację        | Fundacja My Personality Skills                                                              |
| Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR | Tak                                                                                         |
| Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego               | Fundacja My Personality Skills                                                              |
| Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR        | Tak                                                                                         |

# Program

Zielone umiejętności: Masaż Kobido z uwzględnieniem zrównoważonego rozwoju, ekologicznych praktyk i holistycznego podejścia do pielęgnacji skóry

- Program szkolenia
- Dzień 1: Wprowadzenie do masażu Kobido oraz praktyka pierwszych etapów
- 10:00 - 13:00 – Teoretyczne podstawy masażu Kobido oraz zasady pracy w zgodzie z ekologicznymi standardami

- o Definicja masażu Kobido, jego historia i charakterystyka

- o Wskazania i przeciwwskazania do masażu

- o Oczekiwane efekty serii masażu Kobido

- o Zasady pracy w masażu, ergonomia pracy masażysty minimalizująca przeciążenia układu ruchu

- o Wybór ekologicznych kosmetyków i środków poślizgowych zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju

- o Ograniczanie odpadów w gabinecie masażysty i minimalizacja zużycia jednorazowych materiałów

- **13:00 - 13:30 – Przerwa**

- **13:30 - 16:00 – Mobilizacja i relaksacja – pierwsze etapy masażu z uwzględnieniem ekologicznych metod pracy**

- o Nauka pracy na sucho – mobilizacja tkanek bez użycia nadmiernej ilości środków poślizgowych

- o Praca z naturalnym środkiem poślizgowym – rozluźnienie twarzy, szyi, obręczy barkowej i pleców

- o Dobór technik przyjaznych środowisku – minimalizacja użycia produktów kosmetycznych, stosowanie biodegradowalnych akcesoriów

- **16:00 - 18:00 – Drenaż i aktywizacja układu limfatycznego jako metoda naturalnej detoksykacji**

- o Techniki stymulujące węzły chłonne

- o Poprawa przepływu limfy i eliminacja toksyn

- o Znaczenie drenażu limfatycznego w redukcji obrzęków i poprawie krążenia, wpływ na organizm w kontekście detoksykacji

- o Rola masażu Kobido w naturalnym procesie regeneracji organizmu

**Dzień 2: Zaawansowane techniki masażu Kobido i jego kompleksowe wykonanie z uwzględnieniem zielonych kompetencji**

- **10:00 - 13:00 – Powtórzenie i utrwalenie pierwszych etapów masażu oraz techniki modelujące w nurcie zrównoważonej kosmologii**

- o Powtórka mobilizacji, relaksacji i drenażu

- o Wprowadzenie liftingu – techniki podnoszące i ujędrniające

- o Zastosowanie technik naturalnie stymulujących skórę bez konieczności użycia dodatkowych kosmetyków

- o Dbanie o efektywność energetyczną gabinetu – optymalizacja zużycia energii i wody

- **13:00 - 13:30 – Przerwa**

- **13:30 - 16:00 – Wyciszenie i masaż głowy jako element równowagi ciała i umysłu**

- o Uciski akupresurowe dla głębokiego odprężenia

- o Rozluźnienie czopeczka ścięgniętego

- o Minimalizacja napięć w obrębie głowy i karku jako element profilaktyki zdrowotnej

- o Praca w zgodzie z zasadami psychofizycznego dobrostanu klienta

- **16:00 - 17:30 – Pełne wykonanie masażu i jego zakończenie w duchu zrównoważonego rozwoju**

- o Kompleksowa sesja masażu

- o Analiza technik i dostosowanie do indywidualnych potrzeb klienta

- o Wprowadzenie ekologicznych zasad w codziennej praktyce masażysty – świadome korzystanie z zasobów, redukcja śladu węglowego

- **17:30 - 18:00 – Egzamin - Walidacja**

Szkolenie kończy się walidacją przeprowadzoną przez osobę wyznaczoną do tego celu. Certyfikat wydany przez jednostkę uprawnioną do certyfikacji, tj. Fundacja My Personality Skills, co potwierdzi zdobycie wymaganych kwalifikacji.

### Zielone kompetencje, które nabędzie uczestnik:

- **Ekologiczne podejście do pracy manualnej** – Uczestnik nauczy się technik minimalizujących nadmierne obciążenie dłoni i stawów, co wpływa na długoterminową wydajność pracy oraz zmniejszenie zużycia energii własnej.
- **Świadome wykorzystanie naturalnych i ekologicznych produktów** – Uczestnik będzie umiał dobierać środki poślizgowe przyjazne środowisku (np. oleje roślinne z upraw ekologicznych), rezygnując z syntetycznych substancji i plastiku w opakowaniach.
- **Minimalizacja odpadów w pracy masażysty** – Nauka redukcji zużycia jednorazowych produktów, takich jak ręczniki papierowe czy plastikowe pojemniki, poprzez stosowanie alternatyw wielokrotnego użytku.
- **Zrównoważone zarządzanie energią w gabinecie masażu** – Uczestnik pozna sposoby ograniczania zużycia prądu (np. stosowanie energooszczędnego oświetlenia, optymalizacja czasu podgrzewania olejów) oraz wody (np. ograniczanie zbędnego zużycia w trakcie mycia rąk i narzędzi).
- **Świadoma ergonomia pracy** – Zastosowanie technik pracy, które nie tylko chronią zdrowie masażysty, ale także zmniejszają potrzebę zużywania dodatkowych zasobów (np. stabilna postawa zmniejszająca konieczność częstych przerw na regenerację).
- **Zielona edukacja klientów** – Uczestnik będzie umiał przekazywać klientom wiedzę na temat ekologicznych aspektów masażu Kobido, wpływu na zdrowie oraz korzyści płynących z wyboru naturalnych metod pielęgnacji skóry.
- **Holistyczne podejście do zdrowia i środowiska** – Uczestnik nauczy się integrować techniki masażu z naturalnymi metodami poprawy samopoczucia, promując redukcję chemicznych kosmetyków i sztucznych zabiegów na rzecz bardziej ekologicznych alternatyw.
- **Adaptacja do zmian klimatycznych w branży beauty & wellness** – Świadomość wpływu zanieczyszczeń na skórę oraz umiejętność stosowania technik wspierających detoksykację i regenerację organizmu w warunkach wzrastającego zanieczyszczenia środowiska.

### Uwagi do szkolenia:

1. **Elastyczność harmonogramu:** Ze względu na indywidualne tempo pracy uczestników oraz różnice w czasie wykonywania poszczególnych etapów masażu, możliwe są niewielkie modyfikacje w rozkładzie czasowym zajęć.
  2. **Usługa szkoleniowa będzie realizowana wg. przelicznika godzin dydaktycznych:** 1 godzina szkoleniowa = 45 minut.
  3. **Jednostki dydaktyczne:** Szkolenie prowadzone jest w oparciu o jednostki dydaktyczne. Z tego powodu może wystąpić różnica między łączną liczbą godzin podaną w polu "Liczba godzin usługi" a czasem wykazanym w szczegółowym harmonogramie.
  4. **Forma szkolenia:** szkolenie zostanie przeprowadzone w formie stacjonarnej.
  5. **Przerwy** Na 1 dzień szkolenia przypada 30-minutowa przerwa.
  6. **Przerwy** nie są wliczone w czas trwania szkolenia.
  7. **80% czasu trwania usługi stanowią zajęcia praktyczne:** Co pozwala uczestnikom na zdobycie realnych umiejętności i doświadczenia w wykonywaniu zabiegów. Każdy moduł prowadzony jest w formie praktyczno-teoretycznej, z naciskiem na praktykę.
- godzin praktycznych: 16 godzin dydaktycznych,
  - godzin teoretycznych: 4 godzin dydaktycznych.

1. **Proces walidacji uczestników:** Walidacja uczestników jest niezależna od procesu szkoleniowego. Osoba prowadząca szkolenie nie bierze udziału w ocenie swoich kursantów w zakresie, którego nauczała. Kończącą walidację przeprowadza inna, niezależna osoba.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                 | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 9</b> Teoretyczne podstawy masażu Kobido oraz zasady pracy w zgodzie z ekologicznymi standardami | Anna Hućko | 07-06-2025            | 10:00               | 13:00               | 03:00         |
| <b>2 z 9</b> Przerwa                                                                                    | Anna Hućko | 07-06-2025            | 13:00               | 13:30               | 00:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                   | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>3 z 9</b> Mobilizacja i relaksacja – pierwsze etapy masażu z uwzględnieniem ekologicznych metod pracy                  | Anna Hućko | 07-06-2025            | 13:30               | 16:00               | 02:30         |
| <b>4 z 9</b> Drenaż i aktywizacja układu limfatycznego jako metoda naturalnej detoksykacji                                | Anna Hućko | 07-06-2025            | 16:00               | 18:00               | 02:00         |
| <b>5 z 9</b> Powtórzenie i utrwalenie pierwszych etapów masażu oraz techniki modelujące w nurcie zrównoważonej kosmologii | Anna Hućko | 08-06-2025            | 10:00               | 13:00               | 03:00         |
| <b>6 z 9</b> Przerwa                                                                                                      | Anna Hućko | 08-06-2025            | 13:00               | 13:30               | 00:30         |
| <b>7 z 9</b> Wyciszenie i masaż głowy jako element równowagi ciała i umysłu                                               | Anna Hućko | 08-06-2025            | 13:30               | 16:00               | 02:30         |
| <b>8 z 9</b> Pełne wykonanie masażu i jego zakończenie w duchu zrównoważonego rozwoju                                     | Anna Hućko | 08-06-2025            | 16:00               | 17:30               | 01:30         |
| <b>9 z 9</b> Egzamin - Walidacja                                                                                          | -          | 08-06-2025            | 17:30               | 18:00               | 00:30         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|-------------|------|
|-------------|------|

|                                           |              |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 5 000,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 5 000,00 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         | 250,00 PLN   |
| W tym koszt certyfikowania netto          | 250,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Anna Hućko

Anna Hućko to doświadczona specjalistka w dziedzinie holistycznej pielęgnacji i kosmetologii, łącząca nowoczesne techniki kosmetyczne z holistycznym podejściem do zdrowia i urody. Jako właścicielka TOKEI Holistic Beauty, oferuje szeroki zakres usług, w tym masaż Kobido, lifting rzęs, hennę pudrową, a także stylizację paznokci i rzęs, dbając o najwyższą jakość i naturalność stosowanych metod.

Kluczowe kwalifikacje i doświadczenie Anny Hućko zostały zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat. Jako szkoleniowiec nieustannie podnosi swoje kompetencje, uczestnicząc w specjalistycznych kursach i szkoleniach branżowych. Regularnie aktualizuje swoją wiedzę oraz doskonali techniki, co pozwala jej oferować usługi na najwyższym poziomie i skutecznie przekazywać wiedzę swoim kursantom. Jej podejście opiera się na ekologicznych rozwiązaniach oraz świadomości wpływu zabiegów na zdrowie klientów i środowisko, co wyróżnia ją w branży beauty i przyciąga osoby ceniące profesjonalizm oraz naturalną pielęgnację.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają komplet profesjonalnych materiałów edukacyjnych, które obejmują zarówno materiały teoretyczne, jak i praktyczne. W skład zestawu wchodzi:

1. **Szczegółowe skrypty szkoleniowe** – zawierające wiedzę teoretyczną dotyczącą marketingu internetowego w social mediach
2. **Certyfikat ukończenia szkolenia** – potwierdzający zdobycie nowych kwalifikacji, który może być cennym dodatkiem do CV.

Dzięki temu uczestnicy będą mieli dostęp do kompleksowej wiedzy oraz narzędzi niezbędnych do samodzielnej pracy po zakończeniu szkolenia.

## Informacje dodatkowe

**W przypadku dofinansowania usługi szkoleniowej na poziomie 70 i 80 % jest zwolniona z podatku VAT.**

Podstawa: art. 43 ust.1 pkt 29 lit.c ustawy o VAT oraz §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2015, poz. 736)

## Adres

ul. Stanisława Wyspiańskiego 49

41-200 Sosnowiec

woj. śląskie

## Kontakt



**Krystian Bajor**

**E-mail** k.bajor@awdir.pl

**Telefon** (+48) 728 310 309