



PROINVEST
KRYSTIAN BAJOR



Zielone umiejętności: Szkolenie masaż tkanek głębokich z uwzględnieniem ekologicznych praktyk i świadomej pracy z ciałem

Numer usługi 2025/04/22/52663/2701855

📍 Częstochowa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 04.07.2025 do 06.07.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

156,25 PLN brutto/h

156,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Uroda
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	• Osób planujących rozpocząć karierę w danej branży i poszukujących praktycznych umiejętności oraz wiedzy. • Osób młodych, które są na etapie wyboru ścieżki zawodowej i chcą zdobyć kwalifikacje przydatne na rynku pracy. • Pasjonatów tematyki związanej ze szkoleniem, zainteresowanych poszerzaniem swojej wiedzy i umiejętności. • Osób z doświadczeniem, które chcą odświeżyć lub zaktualizować swoje kwalifikacje w oparciu o aktualne trendy i dobre praktyki.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	6
Data zakończenia rekrutacji	03-07-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	32
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 profesjonalnego wykonywania masażu tkanek głębokich, łącząc solidną podstawę teoretyczną z intensywną praktyką. Szkolenie rozwija precyzyjne umiejętności pracy z układem mięśniowo-powięziowym, z naciskiem na ergonomię, uważność i świadomy dotyk. Uwzględnia ekologiczne aspekty pracy manualnej, promując zrównoważone metody terapii, minimalizację zużycia zasobów oraz troskę o dobrostan zarówno klienta, jak i terapeuty.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje zasady masażu tkanek głębokich	Uczestnik wyjaśnia podstawowe zasady masażu tkanek głębokich, jego cele oraz wskazania do stosowania w zależności od problemów pacjenta	Test teoretyczny
Charakteryzuje techniki wykorzystywane w masażu tkanek głębokich	Uczestnik wymienia i opisuje poszczególne techniki masażu tkanek głębokich, takie jak techniki poprzeczne, podłużne, rolowanie oraz ich zastosowanie w różnych obszarach ciała	Test teoretyczny
Charakteryzuje przeciwwskazania do stosowania masażu tkanek głębokich	Uczestnik identyfikuje sytuacje, w których masaż tkanek głębokich jest przeciwwskazany, oraz uzasadnia konieczność omijania takich obszarów ciała lub technik	Wywiad swobodny
Stosuje techniki poprzeczne, podłużne, rolowanie i kompresję	Uczestnik dobiera techniki do partii ciała oraz prawidłowo wykonuje je w praktyce	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Ocenia reakcję tkanek na zastosowane techniki i adaptuje dalsze działania	Uczestnik modyfikuje siłę, tempo i kierunek pracy manualnej w zależności od reakcji ciała	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Organizuje przestrzeń pracy zgodnie z zasadami zielonej gospodarki	Uczestnik identyfikuje sposoby ograniczania zużycia energii i materiałów oraz proponuje rozwiązania w duchu zrównoważonego rozwoju	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Klasyfikuje naturalne środki poślizgowe i ocenia ich wpływ na zdrowie i środowisko	Uczestnik rozróżnia rodzaje naturalnych olejów i omawia ich wpływ na skórę, zdrowie terapeuty oraz środowisko	Test teoretyczny
Planuje i przeprowadza kompleksową sesję terapeutyczną z użyciem technik MTG	Uczestnik prawidłowo przygotowuje stanowisko pracy, przeprowadza sesję zgodnie z zasadami MTG oraz podsumowuje jej przebieg	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Monitoruje zużycie materiałów i planuje działania minimalizujące odpady	Uczestnik przedstawia sposoby zarządzania zużyciem materiałów jednorazowych, określa etapy pracy przyjazne środowisku	Wywiad swobodny
Analizuje przypadki kliniczne i dostosowuje techniki do indywidualnych potrzeb pacjenta	Uczestnik identyfikuje objawy bólowe i ograniczenia ruchowe, dobiera techniki MTG do potrzeb oraz uzasadnia ich zastosowanie	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozwiązuje trudne sytuacje i radzi sobie z niezadowolaniem klienta	Reaguje spokojnie i profesjonalnie, proponuje alternatywne rozwiązania	Wywiad swobodny
Promuje zrównoważone podejście do pielęgnacji i świadomego dbania o zdrowie	Zachęca klientów do naturalnej pielęgnacji i stylu życia zgodnego z zasadami eko	Wywiad swobodny

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 tkanek głębokich z uwzględnieniem ekologicznych praktyk i świadomej pracy z ciałem.

Program szkolenia:

Dzień 1 – Wprowadzenie do masażu tkanek głębokich: fundamenty i ekologiczna świadomość zawodowa

10:00 – 12:00

- Wprowadzenie do MTG: biomechanika, rola powięzi, specyfika techniki
- Ergonomia pracy terapeuty i zrównoważone podejście do praktyki
- Omówienie zasad pracy w duchu „zielonych kompetencji”:
 - Minimalizacja zużycia materiałów jednorazowych
 - Praca z użyciem naturalnych środków poślizgowych
 - Świadome zarządzanie zasobami w gabinecie (woda, energia)

12:00 – 12:15 – Przerwa

12:15 – 13:45

- Nauka świadomego dotyku i kontaktu z tkanką
- Praca i diagnostyka palpacyjna

13:45 – 14:15 – Przerwa

14:15 – 16:15

- Techniki poprzeczne, podłużne i rolowanie
- Praca z szyją, plecami, obręczą barkową

16:15 – 16:30 – Przerwa

16:30 – 18:00

- Adaptacja technik do reakcji tkanek i ciała pacjenta
- Refleksja: jak terapeuta może prowadzić praktykę w duchu niskoemisyjności i zasobooszczędności

Dzień 2 – Zaawansowane techniki manualne w kontekście nowoczesnej, odpowiedzialnej praktyki terapeutycznej

10:00 – 12:00

- Anatomia funkcjonalna struktur głębokich
- Segmentarna praca z mięśniami – biodrowo-lędźwiowe, pośladkowe, grzbiet

12:00 – 12:15 – Przerwa

12:15 – 13:45

- Praca w różnych pozycjach: leżenie, bok, siedzenie
- Wybór technik z uwzględnieniem energooszczędności pracy własnego ciała i ekologii ruchu

13:45 – 14:15 – Przerwa

14:15 – 16:15

- Łączenie technik elongacyjnych, kompresyjnych i mobilizacyjnych
- Ekologiczna organizacja gabinetu: ograniczenie zużycia wody, energii, materiałów

16:15 – 16:30 – Przerwa

16:30 – 18:00

- Integracja technik w pełną sesję terapeutyczną
- Jak MTG może wspierać zdrowie i dobrostan w zgodzie z naturą

Dzień 3 – Praktyka kliniczna i droga do „zielonego” terapeuty manualnego

10:00 – 12:00

- Praca z przypadkami klinicznymi: ból krzyża, barku, szyi
- Dostosowanie technik do indywidualnych potrzeb pacjenta

12:00 – 12:15 – Przerwa

12:15 – 13:45

- Sesja terapeutyczna w parach – kompleksowe podejście

13:45 – 14:15 – Przerwa

14:15 – 16:15

- Techniki, kontakt, ergonomia i zielone aspekty pracy

16:15 – 16:30 – Przerwa

16:30 – 17:30

- Sesja Q&A
- Omówienie dalszych możliwości szkoleniowych i wdrażania ekologicznych rozwiązań w swojej praktyce

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 dobrać 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, 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** są wliczone w czas trwania szkolenia.
6. **Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji w zawodzie:** "Terapeuta masażu tkanek głębokich z elementami zrównoważonego rozwoju".
7. **50% 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.

8. **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: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Wprowadzenie do MTG: biomechanika, powięź, ergonomia, zielone kompetencje	Ireneusz Cholewa	04-07-2025	10:00	12:00	02:00
2 z 22 Przerwa	Ireneusz Cholewa	04-07-2025	12:00	12:15	00:15
3 z 22 Świadomy dotyk i diagnostyka palpacyjna	Ireneusz Cholewa	04-07-2025	12:15	13:45	01:30
4 z 22 Przerwa	Ireneusz Cholewa	04-07-2025	13:45	14:15	00:30
5 z 22 Techniki poprzeczne, podłużne i rolowanie: szyja, plecy, obręcz barkowa	Ireneusz Cholewa	04-07-2025	14:15	16:15	02:00
6 z 22 Przerwa	Ireneusz Cholewa	04-07-2025	16:15	16:30	00:15
7 z 22 Adaptacja technik, praca w duchu ekologii i niskoemisyjności	Ireneusz Cholewa	04-07-2025	16:30	18:00	01:30
8 z 22 Anatomia struktur głębokich i segmentarna praca z mięśniami	Ireneusz Cholewa	05-07-2025	10:00	12:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 22 Przerwa	Ireneusz Cholewa	05-07-2025	12:00	12:15	00:15
10 z 22 Pozycje pracy, techniki ekologiczne i energooszczędne	Ireneusz Cholewa	05-07-2025	12:15	13:45	01:30
11 z 22 Przerwa	Ireneusz Cholewa	05-07-2025	13:45	14:15	00:30
12 z 22 Łączenie technik, organizacja gabinetu w duchu zrównoważonego rozwoju	Ireneusz Cholewa	05-07-2025	14:15	16:15	02:00
13 z 22 Przerwa	Ireneusz Cholewa	05-07-2025	16:15	16:30	00:15
14 z 22 Integracja technik – pełna sesja terapeutyczna	Ireneusz Cholewa	05-07-2025	16:30	18:00	01:30
15 z 22 Praca z przypadkami klinicznymi, indywidualizacja technik	Ireneusz Cholewa	06-07-2025	10:00	12:00	02:00
16 z 22 Przerwa	Ireneusz Cholewa	06-07-2025	12:00	12:15	00:15
17 z 22 Sesje w parach – praktyka kompleksowa	Ireneusz Cholewa	06-07-2025	12:15	13:45	01:30
18 z 22 Przerwa	Ireneusz Cholewa	06-07-2025	13:45	14:15	00:30
19 z 22 Technika, kontakt, ergonomia, zielone aspekty pracy terapeuty	Ireneusz Cholewa	06-07-2025	14:15	16:15	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 22 Przerwa	Ireneusz Cholewa	06-07-2025	16:15	16:30	00:15
21 z 22 Sesja Q&A + omówienie wdrażania zielonych rozwiązań w praktyce	Ireneusz Cholewa	06-07-2025	16:30	17:30	01:00
22 z 22 Egzamin – Walidacja	-	06-07-2025	17:30	18:00	00:30

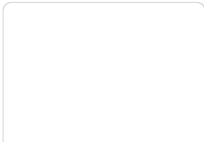
Cennik

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	156,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	156,25 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
Ireneusz Cholewa



Ireneusz Cholewa to doświadczony specjalista w dziedzinie terapii manualnej, masażu tkanek głębokich oraz treningu funkcjonalnego, łączący wiedzę akademicką z wieloletnią praktyką w pracy z ciałem. Jako magister fizjoterapii, certyfikowany trener medyczny i personalny oraz instruktor cross treningu, prowadzi kompleksową pracę z pacjentami, pomagając im wracać do pełnej sprawności i swobody ruchu.

Swoje doświadczenie zawodowe zdobywał zarówno w gabinecie, jak i na macie – jako "emerytowany" zawodnik MMA doskonale rozumie potrzeby osób aktywnych fizycznie i sportowców. Specjalizuje się w pracy z napięciami mięśniowymi, ograniczeniami ruchomości i przewlekłym bólem, stosując skuteczne, nowoczesne metody terapii manualnej.

W ciągu ostatnich 5 lat nieustannie rozwija swoje umiejętności, uczestnicząc w licznych specjalistycznych szkoleniach z zakresu fizjoterapii i masażu. Dzięki temu jego podejście terapeutyczne jest zawsze aktualne i zgodne z najnowszymi standardami.

Jako szkoleniowiec, Ireneusz Cholewa dzieli się swoją wiedzą i praktyką w przystępny, konkretny sposób – ucząc nie tylko techniki masażu tkanek głębokich, ale także świadomego podejścia do pracy z ciałem pacjenta. Jego kursy są skierowane do osób, które chcą zdobyć realne umiejętności i rozwijać się w zawodzie fizjoterapeuty lub terapeuty manualnego.

Szkolenia z panem Ireneuszem to doskonały wybór dla tych, którzy cenią sobie profesjonalizm, praktyczne podejście oraz pasję do pracy z drugim człowiekiem.

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 masażu tkanek głębokich.
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 co najmniej 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. Mikołaja Kopernika 8a
42-200 Częstochowa
woj. śląskie

Kontakt



Krystian Bajor

E-mail k.bajor@awdir.pl

Telefon (+48) 728 310 309