



PROINVEST
KRYSTIAN BAJOR



Zielone umiejętności: Szkolenie masaż Kobido z uwzględnieniem zrównoważonego rozwoju, ekologicznych praktyk oraz holistycznego podejścia do pielęgnacji skóry

Numer usługi 2025/04/30/52663/2718887

📍 Sosnowiec / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 26.07.2025 do 27.07.2025

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 wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	1. Osób planujących rozpocząć karierę w danej branży i poszukujących praktycznych umiejętności oraz wiedzy. 2. Osób młodych, które są na etapie wyboru ścieżki zawodowej i chcą zdobyć kwalifikacje przydatne na rynku pracy. 3. Pasjonatów tematyki związanej ze szkoleniem, zainteresowanych poszerzaniem swojej wiedzy i umiejętności. 4. 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	25-07-2025
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	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 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 czopecia 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.
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: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Teoretyczne podstawy masażu Kobido oraz zasady pracy w zgodzie z ekologicznymi standardami	Anna Hućko	26-07-2025	10:00	13:00	03:00
2 z 9 Przerwa	Anna Hućko	26-07-2025	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 9 Mobilizacja i relaksacja – pierwsze etapy masażu z uwzględnieniem ekologicznych metod pracy	Anna Hućko	26-07-2025	13:30	16:00	02:30
4 z 9 Drenaż i aktywizacja układu limfatycznego jako metoda naturalnej detoksykacji	Anna Hućko	26-07-2025	16:00	18:00	02:00
5 z 9 Powtórzenie i utrwalenie pierwszych etapów masażu oraz techniki modelujące w nurcie zrównoważonej kosmologii	Anna Hućko	27-07-2025	10:00	13:00	03:00
6 z 9 Przerwa	Anna Hućko	27-07-2025	13:00	13:30	00:30
7 z 9 Wyciszenie i masaż głowy jako element równowagi ciała i umysłu	Anna Hućko	27-07-2025	13:30	16:00	02:30
8 z 9 Pełne wykonanie masażu i jego zakończenie w duchu zrównoważonego rozwoju	Anna Hućko	27-07-2025	16:00	17:30	01:30
9 z 9 Egzamin - Walidacja	-	27-07-2025	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	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 kosmetyologii, 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 co najmniej 70% 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