



AWOKADO DANUTA
GOLEC

★★★★★ 4,9 / 5

26 ocen

Zielony Gabinet Masażu XXI wieku

Numer usługi 2025/08/06/166563/2925341

📍 Brenna / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 11.10.2025 do 12.10.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Sprzedaż

Grupa docelowa usługi

- Osoby dorosłe planujące działalność w usługach prozdrowotnych
- Rozwijanie kompetencji świadomej, zrównoważonej i nowoczesnej pracy z klientem, łączącej ciało, emocje oraz wpływ środowiska i technologii na zdrowie.
- Wdrażanie ekologicznych rozwiązań w gabinecie: efektywne zarządzanie energią, wodą i odpadami, dobór niskoemisyjnych produktów, odpowiedzialne projektowanie przestrzeni.
- Wykorzystanie technologii wspierających dobrostan i organizację pracy: automatyzacja kontaktu, cyfrowe systemy gabinetowe, AI (np. ChatGPT) do psychoedukacji, personalizacji i refleksji.
- Świadome wspieranie klientów w radzeniu sobie ze stresem środowiskowym i cyfrowym dzięki psychosomatyce, uważnemu dotykowi i pracy z emocjami.
- Rozwój działalności zgodny z ideą zielonej gospodarki, odpowiadający potrzebom nowoczesnych, ekologicznie wrażliwych klientów; szkolenie dla początkujących i praktyków pragnących dostosować usługi do aktualnych wymogów środowiskowych, społecznych i technologicznych.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

03-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do prowadzenia usług masażu i świadomej pracy z ciałem w sposób zintegrowany z zasadami zrównoważonego rozwoju, nowoczesnych technologii oraz rosnących potrzeb społecznych w obszarze zdrowia, regeneracji i przeciwdziałania skutkom stresu środowiskowego i cyfrowego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie znaczenie zielonych kompetencji i wpływ środowiska na zdrowie; zna rolę terapeuty w kontekście zmian klimatycznych.	Poprawnie wskazuje zależności między zmianami środowiskowymi a zdrowiem człowieka.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wdraża ekologiczne praktyki w gabinecie i projektuje zrównoważoną sesję masażu.	Projektuje sesję masażu zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju, stosując konkretne ekologiczne rozwiązania	Obserwacja w warunkach symulowanych
rozumie zależności psychosomatyczne i potrafi stosować techniki wspierające autoregulację w kontekście przeciążeń środowiskowych.	stosuje techniki pracy z ciałem w odpowiedzi na stres środowiskowy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	potrafi zidentyfikować efekty psychosomatyczne u siebie i partnera.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
potrafi zastosować techniki uważnego dotyku i pracy z napięciem, w praktyce i analizować ich wpływ.	poprawnie wykonuje techniki pracy z dotykiem i potrafi omówić ich wpływ na układ nerwowy w kontekście przeciążenia środowiskowego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
potrafi wykorzystać narzędzia AI w pracy z klientem oraz do organizacji praktyki gabinetowej.	przedstawia praktyczne zastosowania narzędzi AI w pracy gabinetowej oraz tworzy przykładowe komunikaty i mikropraktyki dla klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
potrafi analizować przypadki terapeutyczne z uwzględnieniem aspektów środowiskowych i psychosomatycznych.	analizuje przypadki w kontekście środowiskowym, psychosomatycznym i relacyjnym, formułując trafne wnioski i rozwiązania.	Wywiad swobodny
potrafi świadomie zadbać o własny dobrostan psychofizyczny	opisuje min. 2 sytuacje stresowe i dobrane techniki regulacji	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Buduje atmosferę zaufania i współpracy w grupie szkoleniowej, stosując aktywne słuchanie, empatię i inkluzywną komunikację.	potrafi zadać ≥ 2 pytania pogłębiające i parafrazuje wypowiedź partnera;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	formułuje wspólne zasady współpracy, używając języka „my”.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Współtworzy z zespołem ekologiczne rozwiązania zmniejszające ślad węglowy usług, jasno argumentując ich znaczenie.	w symulacji planowania „zielonej sesji” przedstawia ≥ 2 konkretne działania pro-środowiskowe;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	potrafi uzasadnić każde działanie korzyściami zdrowotnymi i środowiskowymi.	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie trwa 16 godzin lekcyjnych w podziale:

teoria 4 godziny lekcyjne

praktyka 11 godzin lekcyjnych

egzamin wewnętrzny 1 godzina lekcyjna

Jedna godzina zajęć to jedna godzina lekcyjna rozumiana jako 45 min.

W czas trwania szkolenia nie są wliczane przerwy.

Dodatkowo w każdym dniu szkolenia przewidziane są przerwy: 1* 15 min oraz 1*60 min.

Dzień 1

Blok 1 Temat: *Ekologia i zdrowie w usługach prozdrowotnych*

Opis:

- Otwarcie szkolenia: omówienie celów, zasad współpracy i ćwiczenie wprowadzające budujące atmosferę zaufania i gotowości do pracy grupowej.
- Wprowadzenie do zielonych kompetencji i zrównoważonego rozwoju
- Zależność między zmianami klimatycznymi, środowiskiem a zdrowiem psychofizycznym człowieka
- Rola masażysty/terapeuty w kontekście transformacji ekologicznej

Blok 2 Temat: *Zielony gabinet – praktyka i środowisko*

Opis:

- Praktyczne rozwiązania środowiskowe w pracy masażysty: oszczędność energii, wody, minimalizacja odpadów
- Praca z materiałami ekologicznymi, techniki masażu bezolejowego
- Projektowanie „zielonej sesji” w parach – ćwiczenia praktyczne z refleksją

Blok 3 Temat: *Praca z ciałem jako narzędzie regulacji w kontekście przeciążeń środowiskowych*

Opis:

- Wprowadzenie do psychosomatyki i neuroregulacji w odpowiedzi na stres środowiskowy i przebudzowanie sensoryczne
- Rola świadomego dotyku i pracy z ciałem w przywracaniu równowagi psychosomatycznej
- 2-godzinna praktyka technik pracy z ciałem w parach: ćwiczenia wspierające rozluźnienie, ugruntowanie i autoregulację
- Refleksja, omówienie doświadczeń i analiza procesu z perspektywy efektów psychosomatycznych

Dzień 2

Blok 4 Temat: *Techniki świadomego kontaktu dotykowego – praca z napięciem w układzie nerwowym*

- Praca z oddechem, napięciem mięśniowym i emocjonalnym w kontekście stresu środowiskowego
- Techniki regulacyjne i uważnego dotyku wspierające przywracanie równowagi psychofizycznej
- 2,5 godziny praktyki pracy w parach z omówieniem zastosowanych podejść
- Superwizowana analiza technik i postawy uczestnika w relacji z odbiorcą

Blok 5 Temat: *Wykorzystanie narzędzi cyfrowych i sztucznej inteligencji w pracy z klientem oraz organizacji praktyki gabinetowej*

Opis:

- Przegląd możliwości zastosowania sztucznej inteligencji (AI) w usługach prozdrowotnych i terapeutycznych
- Tworzenie komunikatów wspierających relację z klientem – przed, w trakcie i po sesji
- Narzędzia AI jako wsparcie autorefleksji i samoregulacji terapeuty/masażysty
- AI w projektowaniu mikropraktyk, afirmacji i zasobów posesyjnych dla klienta
- Praktyczne przykłady zastosowania AI w organizacji pracy gabinetu: komunikacja, planowanie, materiały edukacyjne

Blok 6 Analiza przypadków

Blok 7 egzamin wewnętrzny

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Ekologia i zdrowie w usługach prozdrowotnych	Andrzej Mikulski	11-10-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 11 przerwa kawowa	Andrzej Mikulski	11-10-2025	10:30	10:45	00:15
3 z 11 Zielony gabinet – praktyka i środowisko	Andrzej Mikulski	11-10-2025	10:45	13:00	02:15
4 z 11 Przerwa obiadowa	Andrzej Mikulski	11-10-2025	13:00	14:00	01:00
5 z 11 Praca z ciałem jako narzędzie regulacji w kontekście przeciążeń środowiskowych	Andrzej Mikulski	11-10-2025	14:00	16:15	02:15
6 z 11 Techniki świadomego kontaktu dotykowego – praca z napięciem w układzie nerwowym	Andrzej Mikulski	12-10-2025	09:00	11:15	02:15
7 z 11 przerwa kawowa	Andrzej Mikulski	12-10-2025	11:15	11:30	00:15
8 z 11 Wykorzystanie narzędzi cyfrowych i sztucznej inteligencji w pracy z klientem oraz organizacji praktyki gabinetowej	Andrzej Mikulski	12-10-2025	11:30	13:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 11 przerwa obiadowa	Andrzej Mikulski	12-10-2025	13:00	14:00	01:00
10 z 11 Analiza przypadków	Andrzej Mikulski	12-10-2025	14:00	15:30	01:30
11 z 11 Egzamin wewnętrzny	-	12-10-2025	15:30	16:15	00:45

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	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Andrzej Mikulski

posiada wykształcenie wyższe i ukończone studia podyplomowe z psychologii pozytywnej. Od 1997 roku do dnia dzisiejszego prowadzi własną działalność w obszarze świadomej pracy z ciałem, masażu i rozwoju osobistego. Ekspert w dziedzinie masażu tantrycznego oraz budowania relacji z klientem. Twórca marki MyTantra, prowadzi warsztaty i sesje terapeutyczne w gabinetach w Częstochowie i Warszawie. Ukończył m.in. szkołę pracy z energią LAN, Roczny Kurs Masażu Tantrycznego oraz Dwuletnią Szkołę Ustawień Systemowych. Specjalizuje się w integracji technik masażu z pracą z oddechem, emocjami i energią. Posiada doświadczenie w rozwijaniu zielonych kompetencji – wdraża zasady zrównoważonego rozwoju. Korzysta z narzędzi AI do tworzenia treści dla klientów, planowania pracy i autorefleksji. Łączy nowoczesne technologie z ekologicznym podejściem i uważnością, wspierając rozwój kompetencji przyszłości.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują w formie elektronicznej autorskie materiały szkoleniowe, opracowane specjalnie na potrzeby kursu. Zawierają one treści teoretyczne, opisy ćwiczeń praktycznych, narzędzia wdrożeniowe oraz wskazówki z zakresu zielonych kompetencji i wykorzystania nowoczesnych technologii (w tym sztucznej inteligencji) w pracy gabinetowej.

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu mogą wziąć udział osoby:

Posiadają podstawowe umiejętności obsługi komputera i korzystania z urządzeń cyfrowych – niezbędne do zastosowania omawianych technologii, narzędzi AI i pracy z e-komunikacją.

Deklarują gotowość do aktywnego udziału w zajęciach praktycznych, pracy warsztatowej oraz elementach ewaluacyjnych (walidacja efektów uczenia się w toku szkolenia).

Deklarują gotowość do pracy z ciałem i emocjami, przy zachowaniu świadomości własnych granic i odpowiedzialności za swój dobrostan psychiczny w trakcie szkolenia

Informacje dodatkowe

PODSTAWA ZWOLNIENIA Z VAT:

Podstawy prawne zwolnienia z vat : 1. Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego , finansowane w co najmniej 70 % ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

Adres

ul. Wyzwolenia 40

43-438 Brenna

woj. śląskie

Hotel Kotara

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Wioletta Cimr

E-mail wioletta.cimr@awokado.com.pl

Telefon (+48) 501 481 084