



ALEKSANDER
LIANA Point F

★★★★★ 4,9 / 5

1 644 oceny

Japoński masaż Kobido z elementami zrównoważonego rozwoju. Szkolenie z wykorzystaniem zielonych kompetencji i produktów proekologicznych (kwalifikacje).

Numer usługi 2026/03/19/45978/3421980

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 21:00 h

📅 16.05.2026 do 26.05.2026

5 200,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

247,62 PLN brutto/h

247,62 PLN netto/h

226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Uroda

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa usługi:

- Osoby działające w branży beauty lub planujące związać z nią swoją przyszłość.
- Pasjonaci ekologicznych rozwiązań w zakresie Japońskiego Masażu Kobido oraz szeroko pojętej branży beauty.
- Osoby aktywne lub zainteresowane pracą w sektorze zielonej gospodarki, promujące inicjatywy proekologiczne.
- Osoby chcące rozwijać tzw. zielone kompetencje w zakresie Japońskiego Masażu Kobido obejmujące m.in. zarządzanie odpadami, recykling, oszczędność zasobów oraz cyfrowe umiejętności zgodne z ideą zrównoważonego rozwoju.
- Osoby ciekawe zastosowania sztucznej inteligencji (AI) w sektorze beauty.
- Projekt dedykowany uczestnikom inicjatyw realizowanych w ramach programów dofinansowanych ze środków Unii Europejskiej.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

15-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

21

Cel

Cel edukacyjny

Usługa prowadzi do samodzielnego wykonywania masażu Kobido. Szkolenie obejmuje naukę sekwencji ruchów, technik relaksacyjnych, drenażu i liftingu twarzy. Uczestnik uczy się dostosowywać technikę do potrzeb klienta. Kurs rozwija też zielone kompetencje: wykorzystanie naturalnych produktów, ograniczanie odpadów, cyfrowa dokumentacja i AI wspierające ekologiczne podejście w pracy masażysty.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik rozpoznaje znaczenie zrównoważonego rozwoju w branży beauty oraz opisuje podstawy filozofii masażu Kobido.</p>	<p>Referuje główne założenia SDG 12 i 13.</p> <p>Omawia wpływ zmian klimatu na zawód kosmetyczki.</p> <p>Wyjaśnia, jak filozofia Kobido wpisuje się w nurt naturalnej pielęgnacji.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Stosuje zasady higieny pracy zgodnie z przepisami oraz standardami ekologicznymi.</p>	<p>Referuje aktualne wymogi sanitarne i BHP.</p> <p>Omawia zastosowanie ekologicznych środków czystości.</p> <p>Wskazuje rozwiązania ograniczające jednorazowość w pracy.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Tworzy formularze i stosuje cyfrowe narzędzia wspierające ekologiczną obsługę klienta.</p> <p>Rozpoznaje źródła śladu węglowego i analizuje jak ograniczać w codziennej pracy.</p>	<p>Tworzy formularz świadomej zgody z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych.</p> <p>Stosuje proste narzędzia AI do zarządzania usługami.</p> <p>Omawia sposoby edukacji klienta w duchu ekologii.</p> <p>Referuje czynniki wpływające na emisję CO₂ w salonie.</p> <p>Omawia sposoby ich redukcji.</p> <p>Przeprowadza analizę przykładowego śladu węglowego.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje struktury anatomiczne istotne w masażu Kobido.	<p>Rozpoznaje podstawowe struktury anatomiczne.</p> <p>Wyjaśnia wpływ masażu na mikrokrążenie i detoksykację.</p>	Test teoretyczny
<p>Organizuje stanowisko pracy w duchu GOZ i minimalizmu.</p> <p>Omawia kolejne etapy masażu Kobido.</p> <p>Stosuje zasady techniki masażu z uwzględnieniem aspektów ekologicznych.</p>	<p>Stosuje biodegradowalne i wielorazowe materiały.</p> <p>Dobiera produkty zgodne z certyfikacją ekologiczną.</p> <p>Omawia praktyki zakupowe w duchu GOZ.</p> <p>Referuje poszczególne fazy zabiegu.</p> <p>Omawia dobór kosmetyków zgodny z zasadami etycznymi i zrównoważonymi.</p> <p>Uzasadnia znaczenie uważności i harmonii dotyku.</p> <p>Wykonuje ćwiczenia przygotowujące do pracy z klientem.</p> <p>Przeprowadza mini-audyt własnych praktyk zawodowych.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
Stosuje zasady GOZ w prowadzeniu usług beauty.	<p>Rozróżnia GOZ i recykling.</p> <p>Wskazuje praktyki wspierające GOZ w salonie.</p> <p>Przekształca przykładowe praktyki w duchu obiegu zamkniętego.</p>	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
<p>Rozpoznaje znaczenie powięzi i technik pracy z tkankami głębokimi.</p> <p>Wykonuje techniki masażu Kobido w pełnym zakresie.</p>	<p>Omawia budowę i funkcję powięzi.</p> <p>Wyjaśnia, jak masaż wspiera naturalną regenerację bez inwazji.</p> <p>Przeprowadza wszystkie etapy masażu Kobido.</p> <p>Stosuje techniki z zachowaniem ergonomii i uważności.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
Stosuje podstawowe techniki akupresury i relaksacji.	<p>Wyjaśnia zależność emocji i ciała.</p> <p>Przeprowadza proste techniki relaksacyjne.</p>	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykorzystuje AI do ograniczania zasobów i automatyzacji usług.	Referuje zastosowania AI w usługach beauty. Proponuje narzędzia cyfrowe dla własnej praktyki. Przeprowadza ćwiczenie z wdrożeniem AI w gabinecie.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Postępuje etycznie w sytuacjach niepożądanych, kierując się odpowiedzialnością klimatyczną.	Rozpoznaje reakcje niepożądane i przeciwwskazania. Omawia procedury postępowania zgodne z zasadą eco-care. Przeprowadza refleksję nad własną odpowiedzialnością zawodową w kontekście kryzysu klimatycznego.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje zasady komunikacji społecznej.	Aktywnie słucha modela, np. parafrazuje jego słowa, aby upewnić się, że dobrze zrozumiał potrzeby i obawy. W trakcie ćwiczeń symulacyjnych uczestnik szkolenia skutecznie przeprowadza rozmowy z pacjentami, uwzględniając ich potrzeby, obawy oraz wskazując realistyczne rezultaty zabiegów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Fundacja My Personality Skills

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Fundacja My Personality Skills

Program

Szkolenie jest przeznaczone dla osób, które pragną doskonalić swoje umiejętności oraz podnieść swoje kompetencje w obszarze japońskiego masażu Kobido, z naciskiem na zrównoważony rozwój i ekologiczną pielęgnację skóry.

Uczestnicy szkolenia zdobędą umiejętności w zakresie:

- Planowania i wykonywania zabiegów japońskiego masażu Kobido z możliwie najmniejszym zużyciem materiałów, uwzględniając zasady zrównoważonego rozwoju oraz ochrony środowiska.
- Organizacji stanowiska pracy w duchu ekologii, z naciskiem na efektywną segregację odpadów, odpowiedzialne gospodarowanie zasobami oraz stosowanie produktów wielokrotnego użytku.
- Stosowania naturalnych i ekologicznych produktów do masażu, takich jak oleje i balsamy, oraz wprowadzania zasad zielonej gospodarki w codziennej pracy gabinetu kosmetycznego.
- Świadomego zarządzania zużyciem energii elektrycznej i wody w gabinecie beauty.
- Budowania pozytywnych relacji z klientami poprzez promowanie proekologicznych rozwiązań stosowanych w salonie, takich jak użycie materiałów biodegradowalnych oraz technologii cyfrowych do zarządzania dokumentacją.

Szkolenie **Japoński Masaż Kobido** to kurs, który nie tylko nauczy podstawowych technik masażu Kobido, ale także podkreśli znaczenie ekologicznych i naturalnych metod pielęgnacji skóry, wprowadzając uczestników w świat ekologicznych praktyk w branży beauty.

Zakres tematyczny oraz rozbudowana część praktyczna szkolenia realnie podniosą poziom umiejętności uczestników, zarówno w obszarze tradycyjnego masażu, jak i zielonych kompetencji, z zastosowaniem rozwiązań minimalizujących wpływ na środowisko.

Szkolenie realizowane będzie głównie w formie warsztatowej. Każdy uczestnik będzie pracował przy indywidualnym stanowisku pracy, z dostępem do niezbędnych narzędzi i materiałów potrzebnych do wykonania zabiegów.

Forma warsztatowa pozwoli skutecznie osiągnąć założone cele edukacyjne.

Program szkolenia obejmuje 5 godzin zajęć teoretycznych, 15 godziny zajęć praktycznych oraz 1 godzina walidacji, która wlicza się w czas trwania szkolenia.

Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych (1 godzina = 45 minut).

Przerwy nie są wliczane w czas trwania szkolenia.

Metody weryfikacji osiągnięcia efektów kształcenia (celu edukacyjnego):

- Test teoretyczny.
- Obserwacja pracy w warunkach rzeczywistych.

Szkolenie zakończy się egzaminem zewnętrznym, umożliwiającym uzyskanie kwalifikacji:

Specjalista ds. Japońskiego Masażu Kobido z elementami zrównoważonego rozwoju

Szkolenie realizowane jest w terminie 11.04 -12.04.2026 r. Po zakończeniu szkolenia uczestnicy przystępują do egzaminu certyfikującego, który jest organizowany i oceniany przez podmiot zewnętrzny. Czas oczekiwania na wynik walidacji wynosi do 7 dni roboczych od dnia przeprowadzenia egzaminu tj 11.04 - 21.04.2026r.

Walidacja zostanie przeprowadzona przez podmiot zewnętrzny uprawniony do realizacji procesu walidacji i certyfikowania. Proces obejmuje część teoretyczną w formie testu sprawdzającego wiedzę oraz część praktyczną polegającą na prawidłowym wykonaniu masażu kobido zgodnie z określonymi kryteriami oceny. Pozytywny wynik obu części walidacji stanowi podstawę do potwierdzenia uzyskania kwalifikacji i wydania certyfikatu.

DZIEŃ 1

Moduł 1: Wprowadzenie – masaż Kobido a wyzwania klimatyczne

- Krótkie wprowadzenie do problematyki zmian klimatu i roli zrównoważonego rozwoju w branży beauty.
- Cele Zrównoważonego Rozwoju ONZ (SDG):
 - Cel 12 – zrównoważona konsumpcja i produkcja
 - Cel 13 – działania na rzecz klimatu
- Historia masażu Kobido – filozofia naturalnej pielęgnacji i równowagi umysłu, ciała i środowiska.

Moduł 2: Przepisy sanitarno-higieniczne, BHP i ekohigiena pracy

- Aktualne wymagania sanitarne i bezpieczeństwo pracy w zawodzie.

- Ekologiczne środki czystości, oszczędność wody i energii.
- Higiena w duchu GOZ: ograniczenie jednorazowości, dbałość o trwałość materiałów.

Moduł 3: Formularz świadomej zgody i komunikacja z klientem

- Tworzenie formularzy cyfrowych zgodnych z RODO (minimalizacja papieru).
- Wprowadzenie prostych narzędzi AI (np. do rezerwacji, formularzy, zarządzania danymi).
- Edukacja klienta w zakresie świadomego, ekologicznego stylu życia i pielęgnacji.

Moduł 4: Ślad węglowy i ekologia w salonie beauty

- Co wpływa na ślad węglowy salonu: transport, energia, produkty, odpady.
- Jak ograniczać emisję CO₂:
 - dobór energooszczędnych urządzeń,
 - konsultacje online,
 - lokalni dostawcy,
 - unikanie plastiku i jednorazowości.
- Ćwiczenie: analiza przykładowego śladu węglowego usługi kosmetycznej.

Moduł 5: Anatomia twarzy, szyi, dekoltu i układu limfatycznego

- Budowa i funkcje tkanek – wpływ masażu na zdrowie i mikrokrążenie.
- Znaczenie naturalnej stymulacji detoksykacyjnej bez użycia agresywnych technologii.

Moduł 6: Organizacja ekologicznego miejsca pracy

- Ekologiczne przygotowanie stanowiska: materiały biodegradowalne, wielorazowe tekstylia.
- Certyfikowane produkty, minimalizm w wyposażeniu, rozsądne zużycie zasobów.
- Wskazówki zakupowe w duchu GOZ: jak wybierać dostawców i produkty wspierające zamknięty obieg.

Moduł 7: Gospodarka o obiegu zamkniętym (GOZ) w beauty

- Czym różni się GOZ od recyklingu? Przykłady z branży.
- Wdrażanie GOZ w gabinecie:
 - wielorazowość, współdzielenie, naprawa, recykling, wydłużanie życia produktów.
- Ćwiczenie praktyczne: przekształcenie obecnych praktyk gabinetowych w bardziej obiegowe.

Moduł 8: Ćwiczenia – przygotowanie i technika pracy

- Praca w parach z zachowaniem zasad ekologii i komfortu klienta.
- Mini-audyty codziennych nawyków pracy – co mogę zmienić, by działać bardziej ekologicznie?

DZIEŃ 2

Moduł 9: AI i automatyzacja w służbie ekologii

- Realne przykłady zastosowania AI i cyfryzacji w salonach beauty:
 - e-paragony, elektroniczna dokumentacja, chatboty, systemy rezerwacyjne.
- Ćwiczenie: „Jak mogę wykorzystać AI, by zmniejszyć zużycie zasobów w moim gabinecie?”

Moduł 10: Trudne sytuacje i odpowiedzialna praktyka zawodowa

- Reakcje niepożądane, nagłe przeciwwskazania – postępowanie w duchu eco-care.
- Etyka i świadoma decyzja o każdej interwencji kosmetycznej.
- Refleksja: co oznacza odpowiedzialność zawodowa w dobie kryzysu klimatycznego?

Moduł 11: Anatomia tkanek głębokich i powięzi

- Praca z powięzią – uelastycznianie i rozluźnianie głębokich struktur.
- Naturalna regeneracja bez inwazyjnych metod.

Moduł 12: Nauka technik masażu Kobido – praktyka ruchów

- 5 etapów masażu: mobilizacja, stymulacja, drenaż, lifting, wyciszenie.
- Techniki manualne wspierające naturalną regenerację skóry.
- Ergonomia pracy i uważność ruchu.

Moduł 13: Dodatkowe techniki – akupresura i relaksacja

- Wprowadzenie do akupresury i wpływu emocji na ciało.
- Techniki redukcji stresu wspierające wellbeing klienta i terapeuty.

Moduł 14: Pełna sesja Kobido na modelkach – praktyka pod okiem trenera

- Ćwiczenie kompletnego masażu na żywej modelce.
- Ocena ergonomii, techniki, komunikacji i uważności.
- Zastosowanie zielonych kompetencji w realnym zabiegu.

Moduł 15: Walidacja

- Test wiedzy teoretycznej
- Praktyczny egzamin
- **3.3 Technologie gospodarowania odpadami** – ograniczenie jednorazowości, GOZ, recykling, wielorazowość w gabinecie.
- **3.4 Technologie wody i ścieków** – oszczędność wody w salonie beauty.
- **3.5 Technologie ochrony powietrza** – ograniczenie emisji CO₂, wybór lokalnych dostawców, energooszczędne urządzenia.
- **3.6 Technologie zarządzania środowiskiem** – mini-audyty ekologiczne, zarządzanie śladem węglowym, ekologiczna organizacja pracy.

Obszar technologiczny: TECHNOLOGIE INFORMACYJNE I TELEKOMUNIKACYJNE

- **4.1 Technologie telekomunikacyjne** – konsultacje online, rezerwacje internetowe.
- **4.2 Technologie informacyjne** – e-paragony, elektroniczna dokumentacja, narzędzia AI do zarządzania danymi, chatboty.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Moduł 1: Wprowadzenie – masaż Kobido a wyzwania klimatyczne	Karina Kowalczyk	16-05-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 15 Moduł 2: Przepisy sanitarno-higieniczne, BHP i eko higiena pracy	Karina Kowalczyk	16-05-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 15 Moduł 3: Formularz świadomej zgody i komunikacja z klientem	Karina Kowalczyk	16-05-2026	11:00	12:00	01:00
4 z 15 Moduł 4: Ślad węglowy i ekologia w salonie beauty	Karina Kowalczyk	16-05-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 15 Moduł 5: Anatomia twarzy, szyi, dekoltu i układu limfatycznego	Karina Kowalczyk	16-05-2026	13:15	14:00	00:45
6 z 15 Moduł 6: Organizacja ekologicznego miejsca pracy	Karina Kowalczyk	16-05-2026	14:00	14:30	00:30
7 z 15 Moduł 7: Gospodarka o obiegu zamkniętym (GOZ) w beauty	Karina Kowalczyk	16-05-2026	14:30	15:00	00:30
8 z 15 Moduł 8: Ćwiczenia – przygotowanie i technika pracy	Karina Kowalczyk	16-05-2026	15:00	17:00	02:00
9 z 15 Moduł 9: AI i automatyzacja w służbie ekologii	Karina Kowalczyk	17-05-2026	09:00	10:00	01:00
10 z 15 Moduł 10: Trudne sytuacje i odpowiedzialna praktyka zawodowa	Karina Kowalczyk	17-05-2026	10:00	10:30	00:30
11 z 15 Moduł 11: Anatomia tkanek głębokich i powięzi	Karina Kowalczyk	17-05-2026	10:30	11:30	01:00
12 z 15 Moduł 12: Nauka technik masażu Kobido – praktyka ruchów	Karina Kowalczyk	17-05-2026	11:30	12:30	01:00
13 z 15 Moduł 13: Dodatkowe techniki – akupresura i relaksacja	Karina Kowalczyk	17-05-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 15 Moduł 14: Pełna sesja Kobido na modelkach – praktyka pod okiem trenera	Karina Kowalczyk	17-05-2026	13:15	16:45	03:30
15 z 15 Moduł 15: Walidacja	-	17-05-2026	16:45	17:15	00:30

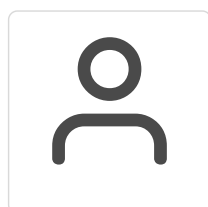
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	247,62 PLN
Koszt osobogodziny netto	247,62 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Karina Kowalczyk

Stanowisko: Kosmetolog, trener

Doświadczenie zawodowe:

- Trener / Szkoleniowiec, KRX Polska (2024 – obecnie)
- Menadżer / Kosmetolog, WW Grupa (2023 – 2024)
- Beauty Consultant, Notino (2022 – 2023)
- Trener Marki / Kosmetolog, BIO-KOSMETYKA Babor (2022)
- Dermokonsultantka, La Roche-Posay, CeraVe, Vichy (2020 – 2022)
- Dermokonsultantka, General Topics Polonia (2019 – 2020)

Ukończone szkolenia:

- 2025r. - ukończone szkolenie z "Zielone kompetencje w Bazie Usług Rozwojowych"
- 2025r. – Szkolenie Japoński Masaż Kobido
- 2025r. – Kurs Trenerski Japoński Masaż Kobido

Prowadzący posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Opis doświadczenia:

Karina jest kosmologiem z wieloletnim doświadczeniem zawodowym oraz trenerem prowadzącym szkolenia z zakresu zabiegów i produktów w branży beauty. Realizuje szkolenia, warsztaty i webinary, łącząc wiedzę teoretyczną z praktyką. Posiada zielone kompetencje potwierdzone ukończonym szkoleniem, które wykorzystuje w pracy dydaktycznej i zawodowej. W ramach prowadzonych zajęć uwzględnia zagadnienia zrównoważonego rozwoju, w tym gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ), ograniczania śladu węglowego oraz racjonalnego gospodarowania zasobami w gabinecie kosmetycznym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w formie wydrukowanego skryptu w formacie A4.

Informacje dodatkowe

- Warunkiem uzyskania zaświadczenia o ukończeniu usługi rozwojowej jest uczestnictwo w minimum 80% zajęć.
- Karta niniejszej usługi rozwojowej została opracowana zgodnie z aktualnym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych.

Informacja o zwolnieniu z VAT:

Zgodnie z Dz. U. poz. 1722 §3, ust. 1, pkt 14 z dnia 20 grudnia 2013 r., usługa jest zwolniona z podatku VAT.

Informacja o zgodzie na monitoring:

Przystępując do usługi, uczestnik wyraża zgodę na rejestrowanie oraz nagrywanie swojego wizerunku na potrzeby monitoringu, kontroli jakości usługi oraz dokumentowania efektów uczenia się.

Zakres szkolenia i kompetencje uczestników:

Zakres szkolenia oraz umiejętności zdobywane przez uczestników obejmują tzw. zielone kompetencje, zgodne z bazą danych ESC

Wersja karty 2, data aktualizacji 30.03.2026r. - stanowi podstawę potwierdzenia spełnienia wymogów w zakresie prowadzenia usługi do uzyskania kwalifikacji.

Adres

ul. Francuska 186
40-507 Katowice
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Daria Wanat

E-mail daria@akademia-ep.pl

Telefon (+48) 533 477 304