



EMAT HRC Elżbieta  
Matysiak

★★★★★ 5,0 / 5

1 865 ocen

## Refleksoterapia Stóp – podstawy diagnostyki stref refleksorycznych i terapii.

Numer usługi 2026/06/21/12005/3639400

📍 Dąbrowa Górnicza

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 64:00 h

📅 26.09.2026 do 18.10.2026

6 297,60 PLN brutto

5 120,00 PLN netto

98,40 PLN brutto/h

80,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- masażyстів,
- fizjoterapeutów,
- terapeutów manualnych,
- kosmetologów i kosmetyczek,
- pracowników branży wellness i SPA,
- osób zainteresowanych naturalnymi metodami wspierania zdrowia,
- osób planujących rozpoczęcie działalności w obszarze refleksoterapii.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

4

### Data zakończenia rekrutacji

25-09-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego i prawidłowego wykonywania zabiegu refleksoterapii stóp poprzez zdobycie wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych w zakresie lokalizacji stref refleksorycznych, technik pracy na stopach oraz zasad prowadzenia terapii refleksologicznej.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik/Uczestniczka omawia podstawowe założenia refleksoterapii stóp.	Uczestnik/Uczestniczka wyjaśnia zasady refleksoterapii stóp.	Wywiad swobodny
	Uczestnik/Uczestniczka omawia wpływ refleksoterapii na organizm człowieka.	Wywiad swobodny
Uczestnik/Uczestniczka analizuje wskazania i przeciwwskazania do zabiegu.	Uczestnik/Uczestniczka wymienia wskazania do refleksoterapii stóp.	Wywiad swobodny
	Uczestnik/Uczestniczka rozpoznaje przeciwwskazania do wykonania zabiegu.	Wywiad swobodny
Uczestnik/Uczestniczka przygotowuje stanowisko pracy i klienta do zabiegu.	Uczestnik/Uczestniczka organizuje stanowisko zgodnie z zasadami higieny i bezpieczeństwa.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik/Uczestniczka przeprowadza wywiad przedzabiegowy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik/Uczestniczka wykonuje zabieg refleksoterapii stóp.	Uczestnik/Uczestniczka lokalizuje podstawowe strefy refleksoryczne na stopie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik/Uczestniczka wykonuje zabieg zgodnie z metodyką refleksoterapii.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik/Uczestniczka dostosowuje zabieg do potrzeb klienta.	Uczestnik/Uczestniczka dobiera siłę nacisku do potrzeb klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik/Uczestniczka przekazuje zalecenia pozabiegowe.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik/Uczestniczka stosuje standardy obsługi klienta	Uczestnik/Uczestniczka komunikuje się w sposób profesjonalny.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik/Uczestniczka zapewnia klientowi komfort i bezpieczeństwo podczas zabiegu.	Obserwacja w warunkach symulowanych

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

Program szkolenia – 64 godziny zegarowe

### ZJAZD I – 26–27 września

#### Dzień 1 – 26.09

**09:00–10:30**

Wprowadzenie do refleksoterapii stóp

**10:30–10:45**

Przerwa

**10:45–12:15**

Anatomia i fizjologia stopy w refleksoterapii

**12:15–12:30**

Przerwa

**12:30–14:00**

Mapa refleksów stopy – układ kostny, mięśniowy i nerwowy

**14:00–14:15**

Przerwa

**14:15–15:45**

Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu

**15:45–16:00**

Przerwa

**16:00–17:00**

Nauka podstawowych technik refleksoterapii

## **Dzień 2 – 27.09**

**09:00–10:30**

Powtórzenie technik podstawowych

**10:30–10:45**

Przerwa

**10:45–12:15**

Strefy refleksoryczne głowy i szyi

**12:15–12:30**

Przerwa

**12:30–14:00**

Strefy refleksoryczne kręgosłupa

**14:00–14:15**

Przerwa

**14:15–15:45**

Ćwiczenia praktyczne

**15:45–16:00**

Przerwa

**16:00–17:00**

Praktyka zabiegowa

## **ZJAZD II – 03–04 października**

### **Dzień 3 – 03.10**

**09:00–10:30**

Układ oddechowy

**10:30–10:45**

Przerwa

**10:45–12:15**

Układ krążenia

**12:15–12:30**

Przerwa

**12:30–14:30**

Strefy refleksoryczne serca i płuc

**14:30–14:45**

Przerwa

**14:45–17:00**

Praktyka zabiegowa

## **Dzień 4 – 04.10**

**09:00–10:30**

Układ pokarmowy

**10:30–10:45**

Przerwa

**10:45–12:15**

Żołądek, jelita, wątroba, trzustka

**12:15–12:30**

Przerwa

**12:30–14:30**

Praktyka terapeutyczna

**14:30–14:45**

Przerwa

**14:45–17:00**

Analiza przypadków

## **ZJAZD III – 10–11 października**

### **Dzień 5 – 10.10**

**09:00–10:30**

Układ moczowy

**10:30–10:45**

Przerwa

**10:45–12:15**

Nerki i pęcherz moczowy

**12:15–12:30**

Przerwa

**12:30–14:30**

Układ hormonalny

**14:30–14:45**

Przerwa

**14:45–17:00**

Techniki wspomagające równowagę organizmu

## **Dzień 6 – 11.10**

**09:00–10:30**

Układ limfatyczny

**10:30–10:45**

Przerwa

**10:45–12:15**

Układ odpornościowy

**12:15–12:30**

Przerwa

**12:30–14:30**

Praca na strefach wspierających regenerację

**14:30–14:45**

Przerwa

**14:45–17:00**

Praktyka zabiegowa

## **ZJAZD IV – 17–18 października**

### **Dzień 7 – 17.10**

**09:00–10:30**

Pełna procedura refleksoterapii stóp

**10:30–10:45**

Przerwa

**10:45–12:15**

Prowadzenie dokumentacji klienta

**12:15–12:30**

Przerwa

**12:30–14:30**

Planowanie terapii

**14:30–14:45**

Przerwa

**14:45–17:00**

Samodzielna praca uczestników

### **Dzień 8 – 18.10**

**09:00–10:30**

Powtórzenie materiału

**10:30–10:45**

Przerwa

**10:45–12:15**

Wykonanie pełnej procedury refleksoterapii

**12:15–12:30**

Przerwa

**12:30–14:00**

Samodzielna praca uczestników pod nadzorem instruktora

**14:00–14:15**

Przerwa

**14:15–15:45**

Doskonalenie technik terapeutycznych

**15:45–16:00**

Przerwa

**16:00–17:00**

Walidacja usługi

#### **Zakres walidacji**

- obserwacja uczestnika podczas wykonania pełnego zabiegu refleksoterapii stóp,
- ocena osiągnięcia efektów uczenia się,
- informacja zwrotna dla uczestnika.

#### **Warunki organizacyjne**

- liczebność grupy: 2–4 osób,
- każdy uczestnik wykonuje zabieg samodzielnie pod nadzorem trenera,
- zapewnione stanowisko pracy wraz z wyposażeniem,
- szkolenie realizowane w formie stacjonarnej.

#### **Informacje organizacyjne**

- łączny wymiar usługi: 64 godziny zegarowe,
- zajęcia teoretyczne: 39 godzin,
- zajęcia praktyczne: 24 godziny,
- walidacja: 1 godzin,
- przerwy są wliczane do czasu trwania usługi.

Metody weryfikacji obecności: lista obecności podpisywana przez uczestników w każdym dniu usługi.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 72

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 72</b> Wprowadzenie do refleksoterapii stóp.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	26-09-2026	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 72</b> -	Przerwa	-	26-09-2026	10:30	10:45	00:15
<b>3 z 72</b> Anatomia i fizjologia stopy w refleksoterapii .	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	26-09-2026	10:45	12:15	01:30
<b>4 z 72</b> -	Przerwa	-	26-09-2026	12:15	12:30	00:15
<b>5 z 72</b> Mapa refleksów stopy - układ kostny, mięśniowy i nerwowy.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	26-09-2026	12:30	14:00	01:30
<b>6 z 72</b> -	Przerwa	-	26-09-2026	14:00	14:15	00:15
<b>7 z 72</b> Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	26-09-2026	14:15	15:45	01:30
<b>8 z 72</b> -	Przerwa	-	26-09-2026	15:45	16:00	00:15
<b>9 z 72</b> nauka podstawowych technik refleksoterapii .	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	26-09-2026	16:00	17:00	01:00
<b>10 z 72</b> Powtórzenie technik podstawowych.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	27-09-2026	09:00	10:30	01:30
<b>11 z 72</b> -	Przerwa	-	27-09-2026	10:30	10:45	00:15
<b>12 z 72</b> Strefy refleksoryczne głowy i szyi.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	27-09-2026	10:45	12:15	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 72 -	Przerwa	-	27-09-2026	12:15	12:30	00:15
14 z 72 Strefy refleksoryczne kręgosłupa.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	27-09-2026	12:30	14:00	01:30
15 z 72 -	Przerwa	-	27-09-2026	14:00	14:15	00:15
16 z 72 Ćwiczenia praktyczne.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	27-09-2026	14:15	15:45	01:30
17 z 72 -	Przerwa	-	27-09-2026	15:45	16:00	00:15
18 z 72 Praktyka zabiegowa.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	27-09-2026	16:00	17:00	01:00
19 z 72 Układ oddechowy.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	03-10-2026	09:00	10:30	01:30
20 z 72 -	Przerwa	-	03-10-2026	10:30	10:45	00:15
21 z 72 Układ krążenia.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	03-10-2026	10:45	12:15	01:30
22 z 72 -	Przerwa	-	03-10-2026	12:15	12:30	00:15
23 z 72 Strefy refleksoryczne serca i płuc.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	03-10-2026	12:30	14:30	02:00
24 z 72 -	Przerwa	-	03-10-2026	14:30	14:45	00:15
25 z 72 Praktyka zabiegowa.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	03-10-2026	14:45	15:45	01:00
26 z 72 -	Przerwa	-	03-10-2026	15:45	16:00	00:15
27 z 72 Praktyka zabiegowa.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	03-10-2026	16:00	17:00	01:00
28 z 72 Układ pokarmowy.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	04-10-2026	09:00	10:30	01:30
29 z 72 -	Przerwa	-	04-10-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>30 z 72</b> Żołądek, jelita, wątroba, trzustka.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	04-10-2026	10:45	12:15	01:30
<b>31 z 72</b> -	Przerwa	-	04-10-2026	12:15	12:30	00:15
<b>32 z 72</b> Praktyka terapeutyczna	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	04-10-2026	12:30	14:30	02:00
<b>33 z 72</b> -	Przerwa	-	04-10-2026	14:30	14:45	00:15
<b>34 z 72</b> Analiza przypadków.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	04-10-2026	14:45	15:45	01:00
<b>35 z 72</b> -	Przerwa	-	04-10-2026	15:45	16:00	00:15
<b>36 z 72</b> Analiza przypadków.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	04-10-2026	16:00	17:00	01:00
<b>37 z 72</b> Układ moczowy.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	10-10-2026	09:00	10:30	01:30
<b>38 z 72</b> -	Przerwa	-	10-10-2026	10:30	10:45	00:15
<b>39 z 72</b> Nerki pęcherz moczowy.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	10-10-2026	10:45	12:15	01:30
<b>40 z 72</b> -	Przerwa	-	10-10-2026	12:15	12:30	00:15
<b>41 z 72</b> Układ hormonalny.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	10-10-2026	12:30	14:30	02:00
<b>42 z 72</b> -	Przerwa	-	10-10-2026	14:30	14:45	00:15
<b>43 z 72</b> Techniki wspomagające równowagę organizmu.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	10-10-2026	14:45	15:45	01:00
<b>44 z 72</b> -	Przerwa	-	10-10-2026	15:45	16:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>45 z 72</b> Techniki wspomagające równowagę organizmu.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	10-10-2026	16:00	17:00	01:00
<b>46 z 72</b> Układ limfatyczny.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	11-10-2026	09:00	10:30	01:30
<b>47 z 72</b> -	Przerwa	-	11-10-2026	10:30	10:45	00:15
<b>48 z 72</b> Układ odpornościowy.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	11-10-2026	10:45	12:15	01:30
<b>49 z 72</b> -	Przerwa	-	11-10-2026	12:15	12:30	00:15
<b>50 z 72</b> Praca na strefach wspierających regenerację.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	11-10-2026	12:30	14:30	02:00
<b>51 z 72</b> -	Przerwa	-	11-10-2026	14:30	14:45	00:15
<b>52 z 72</b> Praktyka zabiegowa.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	11-10-2026	14:45	15:45	01:00
<b>53 z 72</b> -	Przerwa	-	11-10-2026	15:45	16:00	00:15
<b>54 z 72</b> Praktyka zabiegowa.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	11-10-2026	16:00	17:00	01:00
<b>55 z 72</b> Pełna procedura refleksoterapii stóp.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	17-10-2026	09:00	10:30	01:30
<b>56 z 72</b> -	Przerwa	-	17-10-2026	10:30	10:45	00:15
<b>57 z 72</b> Prowadzenie dokumentacji klienta.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	17-10-2026	10:45	12:15	01:30
<b>58 z 72</b> -	Przerwa	-	17-10-2026	12:15	12:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>59 z 72</b> Planowanie terapii.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	17-10-2026	12:30	14:30	02:00
<b>60 z 72</b> -	Przerwa	-	17-10-2026	14:30	14:45	00:15
<b>61 z 72</b> Samodzielna praca uczestników.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	17-10-2026	14:45	15:45	01:00
<b>62 z 72</b> -	Przerwa	-	17-10-2026	15:45	16:00	00:15
<b>63 z 72</b> Samodzielna praca uczestników.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	17-10-2026	16:00	17:00	01:00
<b>64 z 72</b> Powtórzenie materiału.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	18-10-2026	09:00	10:30	01:30
<b>65 z 72</b> -	Przerwa	-	18-10-2026	10:30	10:45	00:15
<b>66 z 72</b> Wykonanie pełnej procedury refleksoterapii .	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	18-10-2026	10:45	12:15	01:30
<b>67 z 72</b> -	Przerwa	-	18-10-2026	12:15	12:30	00:15
<b>68 z 72</b> Samodzielna praca uczestników pod nadzorem instruktora.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	18-10-2026	12:30	14:00	01:30
<b>69 z 72</b> -	Przerwa	-	18-10-2026	14:00	14:15	00:15
<b>70 z 72</b> Doskonalenie technik terapeutycznych.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	18-10-2026	14:15	15:45	01:30
<b>71 z 72</b> -	Przerwa	-	18-10-2026	15:45	16:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
72.z.72. -	Walidacja	-	18-10-2026	16:00	17:00	01:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	64:00
w tym suma godzin zajęć	55:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	08:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	74:30

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

## Cennik

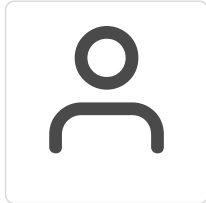
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 297,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 120,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	98,40 PLN
Koszt osobogodziny netto	80,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
---------------	---------------

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Gabriela Grzechuła

Magister fizjoterapii, refleksolog, terapeuta Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, fitoterapeuta, masażystka oraz szkoleniowiec i wykładowca akademicki. Ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego w Katowicach, zdobywając wykształcenie w zakresie fizjoterapii. W swojej pracy zawodowej kieruje się holistycznym podejściem do zdrowia człowieka, łącząc wiedzę z zakresu medycyny akademickiej z metodami naturalnymi oraz praktykami Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Swoje kompetencje w zakresie TCM rozwijała w Instytucie Medycyny Chińskiej w Krakowie. Jest również absolwentką Instytutu Medycyny Klasztornej w Katowicach, gdzie uzyskała tytuł zawodowy Zielarz-Fitoterapeuta. Dodatkowo ukończyła liczne szkolenia i warsztaty z zakresu fitoterapii dotyczące wspierania zdrowia dzieci i dorosłych. W Międzynarodowej Akademii Refleksologii zdobyła kwalifikacje refleksologa. Obecnie prowadzi wykłady z zakresu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej oraz refleksoterapii stóp w Instytucie Zielarstwa Polskiego, gdzie pełni również funkcję promotora. Doświadczenie w pracy z ciałem zdobywa od czasu studiów, kiedy rozpoczęła praktykę jako masażystka. Ukończyła kurs masażu klasycznego o profilu rozszerzonym oraz liczne szkolenia specjalistyczne, m.in. z masażu gorącymi kamieniami, stemplami ziołowymi, bańką chińską, masażu Lomi Lomi Nui, Peloha, masaży ajurwedyjskich (Abhyanga, Shirodara, Udvartana), masażu balijskiego oraz masażu twarzy Kobido. W swojej pracy łączy różnorodne techniki manualne.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje:

- autorski skrypt szkoleniowy PDF,
  - mapę refleksów stóp,
  - materiały dotyczące wskazań i przeciwwskazań,
  - formularz wywiadu z klientem,
  - kartę zabiegową.

## Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez operatora, do którego składają Państwo dokumenty o dofinansowanie.

## Informacje dodatkowe

Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej, uczestnik otrzyma odpowiednie zaśw./certyfikat o jej ukończeniu oraz dokona oceny usługi w BUR.

Warunkiem uzyskania zaśw./certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej.

# Adres

ul. Łukasińskiego 11  
41-300 Dąbrowa Górnicza  
woj. śląskie

Zajęcia realizowane będą w gabinecie Bliżej Natury Gabinet Masażu i Naturoterapii,  
ul. Łukasińskiego 11 w Dąbrowie Górniczej, wejście od głównej ulicy.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**Barbara Pitula-Janecka**

**E-mail** [b.janecka@emat.com.pl](mailto:b.janecka@emat.com.pl)

**Telefon** (+48) 513 465 197