

DILIGENT

Diligent Szymon
Mrózek

★★★★★ 4,9 / 5

67 ocen

**Refleksologia stóp- szkolenie z technik
masażu**

Numer usługi 2026/09/05/175328/3791306

📍 Bielsko-Biała

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 12.10.2026 do 13.10.2026

3 075,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

192,19 PLN brutto/h

156,25 PLN netto/h

583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla osób fizycznych. Początkujących, jak i aktywnie działających, kosmetologów, kosmetyczek, fizjoterapeutów, masażystów, pracowników SPA oraz wszystkich zainteresowanych tematyką masażu. Poziom podstawowy, nie wymagane są dokumenty potwierdzające kompetencje. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE;

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

11-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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

Szkolenie przygotowuje do wykonywania masażu pleców, obręczy barkowej, refleksologii stóp i aromaterapii.

Przygotowanie uczestników do samodzielnego i profesjonalnego wykonywania zabiegów terapii manualnej w obrębie pleców, karku i barków oraz refleksologii stóp — z uwzględnieniem zarówno technik terapeutycznych, jak i

zrównoważonych, proekologicznych standardów pracy. Rozwija świadomość proekologiczną poprzez wykorzystanie naturalnych olejków eterycznych oraz zrównoważonych praktyk.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Moduł 1- Uczestnik wymienia zasady prowadzenia terapii manualnej w obszarze stóp	Uczestnik wymienia 3 główne cele terapii i minimum 3 przeciwwskazani	Wywiad swobodny
Moduł 2. Uczestnik wykonuje podstawowe techniki terapii	Wykonuje 3 podstawowe techniki (głaskanie, rozcieranie, ugniatanie) zgodnie z instrukcją. Dobiera odpowiednie kosmetyki	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 3. Uczestnik identyfikuje główne punkty anstopach	-Prawidłowo wskazuje 4 grupy mięśniowe na planszy/anatomii	Wywiad swobodny
Moduł 4.: Uczestnik wykonuje masaż	Poprawnie wykonuje technikioraz informuje na temat odpowiedniej pielęgnacji	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 5.Uczestnik dostosowuje techniki masażu do indywidualnych potrzeb klienta.	Opracowuje i opisuje protokół zabiegu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 6-Uczestnik wskazuje główne założenia refleksologii oraz potrafi wskazać kluczowe punkty na stopie.	Prawidłowo wskazuje minimum 5 stref refleksyjnych.	Wywiad swobodny
Moduł 7- Uczestnik wykonuje techniki refleksologiczne w zakresie podstawowych układów ciała.	Prawidłowo wykonuje 3 techniki na wskazanych strefach.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 8- Uczestnik wymienia zastosowania refleksologii w kontekście stresu, napięć i zaburzeń układowych	Uczestnik dobiera refleksologiczne podejście do konkretnego problemu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 9- Uczestnik samodzielnie wykonuje pełny zabieg	Płynnie przeprowadza zabieg zgodnie z zasadami.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 10- Uczestnik łączy techniki masażu i refleksologii	Opracowuje mini-schematu zabiegu + wskazuje ekologiczne produkty i praktyki.	Wywiad swobodny

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/>

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

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Dzień 1: Terapeutyczne techniki masażu pleców i obręczy barkowej

Moduł 1 – Teoria (1h)

Wprowadzenie do terapii manualnej

- Wskazania, przeciwwskazania, cele terapeutyczne
- Rola terapeuty manualnego i etyka pracy
- Zasady BHP i przygotowanie ekologicznego stanowiska pracy

Moduł 2 – Praktyka (2h 30 min)

Techniki klasycznego masażu pleców

- Główne techniki rozluźniające i rozcierające
- Ergonomia pracy terapeuty

Moduł 3 – Teoria (1h)

Anatomia

- Struktury mięśniowe, powięziowe i stawowe
- Przyczyny napięć i bólu

Moduł 4 – Praktyka (1h 30min)

Masaż

- Techniki
- Równoważenie napięć w obrębie stopy

Moduł 5 – Praktyka (1h 15 min)

Protokół terapeutyczny – praca w parach z symulacją przypadków

- Dobór technik do dolegliwości
- Ćwiczenia praktyczne z korektą instruktora

Dzień 2: Refleksologia stóp i łączenie terapii

Moduł 6 – Teoria (1h)

Wprowadzenie do refleksologii – mapa stóp

- Historia, założenia, powiązania narządów z punktami refleksyjnymi

Moduł 7 – Praktyka (1h 30 min)

Techniki refleksologii stóp – strefy podstawowe

- Układ trawienny, oddechowy, nerwowy

Moduł 8 – Teoria (1h)

Refleksologia w praktyce terapeuty manualnego

- Praca ze stresem, bólem głowy, zmęczeniem
- Wskazania i przeciwwskazania

Moduł 9 – Praktyka (1h 30 min)

Prowadzenie pełnego zabiegu refleksologii – praca w parach

- Praktyka pod okiem instruktora

Moduł 10 – Praktyka (1h)

Łączenie masażu i refleksologii + elementy zielonych kompetencji

- Przykładowe schematy terapeutyczne

walidacja

test praktyczno-teoretyczny + zakończenie szkolenia (60 min)

- Mini-test wiedzy + wykonanie wybranej techniki
- Wręczenie certyfikatów i omówienie ścieżki rozwoju

Informacje dodatkowe:

- przerwy stanowią integralną część kursu a ich czas jest dostosowany do potrzeb uczestników
- 4h teorii
- 9h 15 min praktyki
- 1 h 45 min przerwy
- 60 min egzamin
- po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej uczestnik otrzymuje certyfikat
- każdy uczestnik otrzymuje skrypty szkoleniowe (Refleksologia stóp oraz Masaż pleców i obręczy barkowej z aromaterapią)
- każdy uczestnik odbywa szkolenie przy stole do masażu
- organizator zapewnia modelki lub uczestnicy wykonują masaż na sobie wzajemnie
- jedna godzina zajęć równa jest godzinie zegarowej
- przed zapisem na szkolenie prosimy o kontakt z organizatorem, aby zweryfikować dostępność terminu
- aby wypełnić zgłoszenie prosimy o kontakt mailowy: instytutkalska@gmail.com
- Przed zapisem na szkolenie prosimy o kontakt z organizatorem, aby zweryfikować dostępność terminu.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Moduł 1 - Teoria Wprowadzenie do terapii manualnej	Zajęcia	Monika Skalska	12-10-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 15 Moduł 2 - Praktyka Techniki klasycznego masażu stóp	Zajęcia	Monika Skalska	12-10-2026	09:00	11:30	02:30
3 z 15 -	Przerwa	-	12-10-2026	11:30	11:45	00:15
4 z 15 Moduł 3 - Teoria Anatomia stóp z elementami biomechaniki	Zajęcia	Monika Skalska	12-10-2026	11:45	12:45	01:00
5 z 15 Moduł 4 – Praktyka Masaż stóp	Zajęcia	Monika Skalska	12-10-2026	12:45	13:15	00:30
6 z 15 -	Przerwa	-	12-10-2026	13:15	14:00	00:45
7 z 15 Moduł 5 – Praktyka praca w parach z symulacją przypadków	Zajęcia	Monika Skalska	12-10-2026	14:00	16:00	02:00
8 z 15 Moduł 6 – Teoria Wprowadzenie do refleksologii – podstawy i mapa stóp	Zajęcia	Monika Skalska	13-10-2026	08:00	09:00	01:00
9 z 15 Moduł 7 – Praktyka Techniki refleksologii stóp – strefy podstawowe	Zajęcia	Monika Skalska	13-10-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 15 -	Przerwa	-	13-10-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 15 Moduł 8 – Teoria Refleksologia w praktyce terapeuty manualnego	Zajęcia	Monika Skalska	13-10-2026	10:45	11:45	01:00
12 z 15 Moduł 9 – Praktyka Prowadzenie pełnego zabiegu refleksologii – praca w parach	Zajęcia	Monika Skalska	13-10-2026	11:45	13:00	01:15
13 z 15 -	Przerwa	-	13-10-2026	13:00	13:45	00:45
14 z 15 Moduł 10 – Praktyka Łączenie masażu i refleksologii	Zajęcia	Monika Skalska	13-10-2026	13:45	15:00	01:15
15 z 15 -	Walidacja	-	13-10-2026	15:00	16:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

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 z 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	3 075,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	192,19 PLN
Koszt osobogodziny netto	156,25 PLN
W tym koszt walidacji brutto	123,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	233,70 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	190,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Skalska

Monika Skalska to doświadczony i pełen pasji trener z imponującym, 20-letnim stażem w dziedzinie terapii manualnych. Specjalizuje się w autorskich metodach masażu twarzy i ciała w tym głównie KOBIDO MS i FaceLifting MS oraz neuromasaż. Jej podejście bazuje na bezinwazyjnych, naturalnych technikach, które przynoszą spektakularne efekty w poprawie kondycji skóry, relaksacji mięśni, stymulacji układu limfatycznego i krwionośnego, a także redukcji stresu i oznak zmęczenia. Monika Skalska jest nie tylko praktykiem, ale również wybitnym pedagogiem, który z ogromnym zaangażowaniem dzieli się swoją wiedzą i umiejętnościami. Ukończyła szkolenie z zakresu zielonych kompetencji, które pozwoliło poszerzyć wiedzę na temat zrównoważonego rozwoju,

ochrony środowiska oraz ekologicznych praktyk w życiu codziennym i pracy zawodowej. Jej filozofia pracy to nieustanne doskonalenie i poszukiwanie nowych rozwiązań. Regularnie uczestniczy w kursach i szkoleniach, w ciągu ostatnich 5 lat podnosiła swoje kompetencje i kwalifikacje.

Monika Skalska to uznany specjalista w dziedzinie terapii manualnych, z szerokim zakresem kompetencji obejmujących m.in.:

Japońskie techniki masażu Kobido MS

Facelifting MS Manual Therapy (terapia autorska)

Neuromasaż z elementami refleksologii (terapia autorska)

Masaż transbukalny

Drenaż limfatyczny

Mezoterapia mikroigłowa

Masaż bańkami

Techniki relaksacyjne na ciało

Refleksologia twarzy, głowy, dłoni i stóp

Pinezkowanie twarzy

Masaż gorącymi kamieniami

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje dodatkowe:

- przerwy stanowią integralną część kursu a ich czas jest dostosowany do potrzeb uczestników
- 4h teorii
- 9h 15 min praktyki
- 1 h 45 min przerwy
- 60 min egzamin
- po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej uczestnik otrzymuje certyfikat
- każdy uczestnik otrzymuje skrypty szkoleniowe (Refleksologia stóp oraz Masaż pleców i obręczy barkowej z aromaterapią)
- każdy uczestnik odbywa szkolenie przy stole do masażu
- organizator zapewnia modelki lub uczestnicy wykonują masaż na sobie wzajemnie
- jedna godzina zajęć równa jest godzinie zegarowej
- przed zapisem na szkolenie prosimy o kontakt z organizatorem, aby zweryfikować dostępność terminu
- aby wypełnić zgłoszenie prosimy o kontakt mailowy: instytutskalska@gmail.com
- Przed zapisem na szkolenie prosimy o kontakt z organizatorem, aby zweryfikować dostępność terminu.

Podstawa zwolnienia z VAT

Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwali

Warunki uczestnictwa

Dla uczestników projektu MP i/lub NSE warunkiem uczestnictwa jest zapisanie się również na usługę egzaminacyjną

Adres

pl. św. Mikołaja 5/3

43-300 Bielsko-Biała

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Monika Skalska

E-mail instytutskalska@gmail.com

Telefon (+48) 602 626 662