

Polska Akademia  
Treningu Spółka z  
ograniczoną  
Odpowiedzialnością



## Zielone Kompetencje: Pakiet Masaży Premium - Kobido, masaż transbukalny, kamienie GuaSha, bańki chińskie, Kinesiotaping, Abhisek- oczyszczająco liftingujący, Maderolift - Profesjonalny kurs

Numer usługi 2024/11/20/159337/2423315

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 28.03.2025 do 30.03.2025

4 800,00 PLN brutto

4 800,00 PLN netto

120,00 PLN brutto/h

120,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Styl życia / Uroda

### Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych  
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

### Grupa docelowa usługi

Osoby zainteresowane własnym rozwojem i pracą w branży Beauty, które:

- poszukują nowe możliwości zawodowe i chcą zdobyć praktyczne umiejętności.
- chcą zdobyć niezbędne umiejętności do rozpoczęcia działalności,
- chcą poszerzyć swoją ofertę o nowoczesne zabiegi,
- pragną poszerzyć swoje umiejętności w zakresie ekologicznych praktyk,
- zainteresowane są wprowadzeniem zielonych praktyk w branży kosmetycznej i chce poznać nowoczesne, ekologiczne techniki zabiegowe

Szkolenie skierowane jest zarówno do osób początkujących, które chcą zgłębić tajniki tej popularnej metody odmładzania skóry, jak i do kosmetologów, kosmetyczek, fizjoterapeutów, pragnących poszerzyć swoją ofertę zabiegów.

Kurs prowadzony jest od podstaw, a zatem, jest również dedykowany dla osób, które rozpoczynają swoją pracę z branżą beauty. **Uczestnik nie musi posiadać umiejętności z zakresu masowania.**

### Minimalna liczba uczestników

4

### Maksymalna liczba uczestników

8

### Data zakończenia rekrutacji

27-03-2025

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Przygotowanie do samodzielnego wykonywania masażu Kobido, transbukalnego, tapingu estetycznego, masażu kamieniami GuaSha, bańkami chińskimi i masażu Abhisek- liftingująco-oczyszczającego. Po ukończeniu usługi uczestnik przygotowany będzie do pracy z wykorzystaniem proekologicznych produktów i narzędzi. Celem kursu jest rozwijanie świadomości ekologicznej w branży kosmetycznej i przyczynienie się do budowania zielonej gospodarki.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą w zakresie produktów i producenci EKO w zabiegu, poprawnej segregacji odpadami w pracy kosmetyczki. Jak również wiedzą o historii Kobido, kamieni GuaSha, baniek chińskich, masażu oczyszczająco-liftingujący Abhisek, maderoterapii oraz tejpingu	Omawia historie masażu Kobido, kamieni GuaSha, baniek chińskich, masażu oczyszczająco-liftingujący Abhisek oraz tejpingu.	Wywiad swobodny
	Rozróżnia rodzaje masażu liftingujących	Wywiad ustrukturyzowany Obserwacja w warunkach symulowanych
Uzasadnia przeciwwskazania do wykonania Kobido kamieni GuaSha, baniek chińskich, masażu oczyszczająco-liftingujący Abhisek, maderoterapii oraz tejpingu i zasady higieny	charakteryzuje czym jest zabieg masażu kobido oraz rozpoznaje zasady świadomości proekologicznej w zakresie zrównoważonego rozwoju i ekologicznych praktyk w codziennym życiu	Wywiad swobodny
	Charakteryzują przeciwwskazania do wykonania masażu tj. gorączka, opryszczka, trądzik, stany zapalne skóry, leczenie dermatologiczne	Wywiad swobodny
	Dobiera i wypełnia odpowiedni formularz świadomej zgody na zabieg.	Wywiad swobodny
	Rozróżnia preparaty i materiały niezbędne do wykonania zabiegu masażu kobido oraz dobiera odpowiednio te ekologiczne	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Ocenia efekty masażu Kobido, kamieni GuaSha, baniek chińskich, masażu oczyszczająco-liftingujący Abhisek, maderolift oraz tejpingu</p>	<p>Wskazuje i charakteryzuje efekty masażu na przykład - ujędrniona skóra twarzy, rozluźnienie tkanek głębokich, dotlenienie skóry, niwelowanie zmarszczek</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Definiuje zasady BHP i zasady wykonywania masażu</p> <p>Uzasadnia potrzebę wykonania demakijażu i oczyszczenia skóry z praktycznym zastosowaniem ekologicznych materiałów i technik, zmniejszeniem zużycia wody, praktycznym zastosowaniem zasad recyklingu i segregacji odpadów oraz materiałów stanowiących zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa</p> <p>Rozróżnia techniki wykonywania masażu liftingujących</p>	<p>Omawia zasady BHP przed wykonaniem masażu oraz przygotowuje stanowisko do pracy zgodnie z zasadami BHP</p> <p>Charakteryzuje poszczególne kroki demakijażu skóry i wykonuje demakijaż na modelce z praktycznym wykorzystaniem materiałów i technik, zmniejszeniem zużycia wody, praktycznym zastosowaniem zasad recyklingu i segregacji odpadów, minimalizowaniem systemów ogrzewania w miejscu pracy oraz wprowadzeniem zasad przechowywania i utylizacji materiałów stanowiących zagrożenie dla zdrowia</p> <p>Stosuje różne techniki i sekwencje ruchów w poszczególnych etapach masażu Kobido: mięśniowopowięziowym, relaksacyjnym, drenującym, liftingującym i akupresury oraz kamieni GuaSha, baniek chińskich, masażu oczyszczająco-liftingujący Abhisek, maderoterapii oraz tejpingu</p>	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Wykonuje pełną sesję masażu liftingująco oczyszczającego</p> <p>Zarządza odpadami</p>	<p>Charakteryzuje poszczególne kroki i wykonuje masaż Kobido, masaż kamieniami GuaSha, masaż bańkami chińskimi, masaż oczyszczającoliftingujący Abhisek, maderolift oraz aplikuje tejpę</p> <p>Rozpoznaje rodzaje odpadów w tym medycznych, minimalizuje ich wpływ na środowisko poprzez właściwą utylizację</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Oszczędza zasoby</p>	<p>Wdraża zasady oszczędzania energii i wody w codziennej praktyce zawodowej - stosuje energooszczędne urządzenia</p> <p>Wybiera produkty z możliwością ponownego napełniania lub takie, które posiadają opakowania biodegradowalne.</p> <p>Wybiera produkty wielokrotnego użytku</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

# 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

Ilość oraz częstotliwość przerw w czasie szkolenia może ulec zmianie wg potrzeb indywidualnych uczestników. Jednak łączny czas przerw nie przekroczy wskazanych w harmonogramie usługi. Przerwy wliczone są do czasu usługi. Dla każdego uczestnika jest przewidziane samodzielne stanowisko oraz modeleki. Pierwszego dnia szkolenia grupa połączona jest w grupy 2 osobowe do przeprowadzenia ćwiczeń na sobie nawzajem. Drugiego i trzeciego dnia szkolenia kursanci ćwiczą masaże na modelkach. Usługa szkoleniowa prowadzona w godzinach dydaktycznych 1 godzina = 45 minut

### 1. CZĘŚĆ TEORETYCZNA

Czynniki i mechanizmy determinujące starzenie się skóry:

- zmiany w obrębie naskórka i skóry właściwej,
- zmiany w naczyniach krwionośnych,
- zmiany w układzie mięśniowym,
- zmiany w układzie kostnym,
- zmiany w tkance podskórnej.

Anatomia twarzy:

- położenie mięśni w okolicy twarzy,
- budowa układu limfatycznego w okolicy twarzy.

Budowanie świadomości ekologicznej wśród klientów i promowanie działań proekologicznych

- produkty i producenci EKO w zabiegu
- świadomość proekologiczna w branży beauty
- utylizacja odpadów i produkty wielokrotnego użytku
- zastosowanie produktów ekologicznych w wyposażeniu gabinetu
- produkty organiczne
- sposoby budowania świadomości proekologicznej wśród klientów

Rys historyczny Kobido.

Przeciwwskazania do wykonania Kobido, zasady higieny

Efekty masażu Kobido.

Formularz świadomej zgody na zabieg.

## 2. CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Przygotowanie kosmetologa/masażysty oraz stanowiska do pracy.

Przygotowanie klienta do masażu. Nauka demakijażu i oczyszczania skóry.

Nauka poszczególnych technik i sekwencji ruchów z rozróżnieniem na pięć etapów zabiegu:

- etap mięśniowo-powięziowy
- etap relaksacyjny,
- etap drenujący,
- etap liftingująca,
- etap akupresury i wyciszający.

Wykonywanie pełnej sesji masażu Kobido.

Nauka masażu transbuklanego

- przeciwwskazania do masażu
- wskazania do masażu
- efekty
- wykonanie masażu transbuklanego na sobie

Nauka maderolift na twarz

- rodzaje i znaczenie maderolift
- przeciwwskazania do masażu
- wskazania do masażu
- efekty
- wykonanie masażu

Nauka poprawnie aplikowania taśm do tapingu

- omówienie czym jest taping, rodzaje taśm
- przeciwwskazan do aplikacji
- przygotowanie skóry przed aplikacja
- metoda terapii powięziowej
- efekty tapingu
- aplikowanie taśm na twarzy, szyi, dekolcie
- Nauka masażu kamieniami GuaSha
- rodzaje i znaczenie kamieni
- przeciwwskazania do masażu
- wskazania do masażu efekty
- wykonanie masażu kamieniami GuaSha

Nauka masażu bańkami chińskimi

- rodzaje i znaczenie baniek chińskich
- przeciwwskazania do masażu
- wskazania do masażu
- efekty wykonanie masażu bańkami chińskimi
- masaż oczyszczająco-liftingujący Abhisek

Walidacja.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 18</b> Część teoretyczna- jak starzeje się skóra i zmienia twarzoczaszka-anatomia	Lidia Dytkiewicz	28-03-2025	08:00	09:00	01:00
<b>2 z 18</b> Część teoretyczna: Budowanie świadomości ekologicznej wśród klientów i promowanie działań proekologicznych	Lidia Dytkiewicz	28-03-2025	09:00	10:30	01:30
<b>3 z 18</b> Część praktyczna - wykorzystanie materiałów i technik, zmniejszeniem zużycie wody, praktyczne zastosowanie zasad recyklingu i segregacji odpadów,	Lidia Dytkiewicz	28-03-2025	10:30	13:00	02:30
<b>4 z 18</b> Przerwa	Lidia Dytkiewicz	28-03-2025	13:00	13:15	00:15
<b>5 z 18</b> Część praktyczna - masaż miesniowo-powięziowy-masaż relaksacyjny, drenujący, liftingujący, akupresura	Lidia Dytkiewicz	28-03-2025	13:15	15:00	01:45
<b>6 z 18</b> Przerwa	Lidia Dytkiewicz	28-03-2025	15:00	15:15	00:15
<b>7 z 18</b> Część praktyczna - masaż relaksacyjny, drenujący, liftingujący, akupresura	Lidia Dytkiewicz	28-03-2025	15:15	20:00	04:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>8 z 18</b> Część praktyczna - powtórka wszystkich technik masażu Kobido	Lidia Dytkiewicz	29-03-2025	08:00	10:30	02:30
<b>9 z 18</b> Część praktyczna - powtórka wszystkich technik masażu Kobido	Lidia Dytkiewicz	29-03-2025	10:30	13:00	02:30
<b>10 z 18</b> Przerwa	Lidia Dytkiewicz	29-03-2025	13:00	13:15	00:15
<b>11 z 18</b> Część praktyczna - masaż transbukalny	Lidia Dytkiewicz	29-03-2025	13:15	15:00	01:45
<b>12 z 18</b> Przerwa	Lidia Dytkiewicz	29-03-2025	15:00	15:15	00:15
<b>13 z 18</b> Część praktyczna - taping estetyczny	Lidia Dytkiewicz	29-03-2025	15:15	18:00	02:45
<b>14 z 18</b> Część praktyczna - praktyczna - nauka technik pracy GuaSha, bańka chińska oraz maderolift	Lidia Dytkiewicz	30-03-2025	08:00	11:30	03:30
<b>15 z 18</b> Część praktyczna - praktyczna - nauka masażu Abishek - oczyszczająco liftingujący	Lidia Dytkiewicz	30-03-2025	11:30	13:00	01:30
<b>16 z 18</b> Przerwa	Lidia Dytkiewicz	30-03-2025	13:00	13:15	00:15
<b>17 z 18</b> Część praktyczna - praktyczna - nauka masażu Abishek - oczyszczająco liftingujący oraz maderolift	Lidia Dytkiewicz	30-03-2025	13:15	15:30	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 18 Walidacja	-	30-03-2025	15:30	16:00	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	120,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	120,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Lidia Dytkiewicz

Lidia Dytkiewicz to kosmolog z 18 letnim stażem. Prowadzi kursy i szkolenia z zakresu kosmologii estetycznej, wypełnianie skórne i tkankowe, biostymulatory, mezoterapia mikroigłowa oraz igłowa I i II stopień oraz Master, Lipoliza iniekcyjna, Trychologia. Absolwentka Polish Open University – Oxford Brookes University, dyplom – kosmologa, słuchacz Akademii Medycznej Dr Beut, Certyfikat World Massage Federation – Dyplom Masażysty, Certyfikaty Japoński masaż twarzy – KOBIDO- podstawowy oraz Hadado -zaawansowany ( Kobido 2), Kinesiotaping Bio -Estetyczny, Facemodelling – wielopłaszczyznowa multiterapia, masaż twarzy Gua-Sha, Lifting naturalny twarzy. Szkoleniowiec, Instruktor z 20 letnim stażem. W ciągu ostatnich 3 lat przeprowadziła ponad 3500 godzin szkoleniowych. Właściciel Centrum Szkoleniowego oraz Glow Studio Urody i masaży, Szkoleniowiec - praktyk a nie tylko teoretyk

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie odbywa się w Centrum Szkoleniowym, składającym się z sali wykładowej oraz 4 wyposażonych gabinetów zabiegowych. Szkolenie prowadzone od podstaw pozwala na zdobycie wiedzy i umiejętności nawet osobom bez wcześniejszego doświadczenia

Podczas szkolenia uczestnicy zdobędą kompleksową wiedzę teoretyczną oraz praktyczne umiejętności niezbędne do wykonywania masaży



Zakres szkolenia i kompetencje, które nabędzie uczestnik są zielone na podstawie bazy danych ESCO – wykazu przykładowych zielonych umiejętności opracowanych przez KE w ramach klasyfikacji ESCO

- Budowanie świadomości ekologicznej wśród klientów i promowanie działań proekologicznych
- Optymalizacja zużycia energii elektrycznej, ogrzewania oraz zużycia wody podczas wykonywania zabiegów kosmetycznych
- Zmniejszenie zużycia metrialów podczas wykonywania zabiegów kosmetycznych
- Stosowanie zasad recyklingu i segregacji odpadów podczas wykonywania zabiegów kosmetycznych
- Przechowywanie i utylizacja materiałów skażonych wytwarzanych podczas zabiegu

Po ukończeniu szkolenia uczestnicy otrzymają certyfikat potwierdzający zdobyte kompetencje Każdy kursant wykonuje samodzielnie zabieg na minimum kilku modelkach oraz na sobie nawzajem.

Usługa prowadzona na najnowszych produktach, pomocach naukowych, autorskiej technice nauczania wypracowanej na bazie 20 letniego doświadczenia.

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna szkolenia = 45 minut), w maksymalnie 10 osobowej grupie.

Kursant otrzymuje po szkoleniu skrypt szkoleniowy, filmy, nagrania z każda techniką, która była ćwiczona, dodatkowo wsparcie poprzez wewnętrzną grupę po szkoleniową, gdzie odpowiadamy na pytania i ewentualne wątpliwości.

Kursant otrzymuje certyfikat z Polskiej Akademii Treningu oraz World Massage Federation oraz zaświadczenie o zdobytych kompetencjach

## Informacje dodatkowe

Usługa realizowana w formie usługi stacjonarnej zostanie w całości zrealizowana zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego. 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

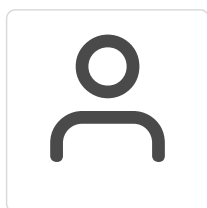
ul. Karola Szajnochy 4  
85-739 Bydgoszcz  
woj. kujawsko-pomorskie

Centrum Szkoleniowe - wejście Glow Studio Urody, II piętro. Duży parking przed budynkiem

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Joanna Górecka**

**E-mail** szkolenia@polskaakademiatreningu.pl

**Telefon** (+48) 453 107 008