

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Olsztynie

Numer projektu: FEWM.07.02-IP.01-0039/25

Tytuł projektu: KobiECE kadry kształtują przyszłość!

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Masaż klasyczny

Nr kursu: 1/075/2026

Uczestników: 2 w tym kobiet: 2, mężczyzn: 0

Termin realizacji: 05.03.2026-02.04.2026



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu)
05.03.2026	17:00-17:45	Przygotowanie stanowiska pracy	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:45-18:30	Higiena osobista i dezynfekcja sprzętu	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:30-18:45	PRZERWA	
	18:45-19:30	Ubiór, akcesoria, dezynfekcja rąk	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	19:30-20:15	Przeciwwskazania: dermatologiczne, internistyczne, ortopedyczne	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
06.03.2026	17:00-18:30	Omówienie układu mięśniowego i kostnego w kontekście masażu	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:30-18:45	PRZERWA	
	18:45-20:15	Najważniejsze grupy mięśniowe: kark, plecy, kończyny, pośladki	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
09.03.2026	17:45-18:30	Kości jako punkty orientacyjne – lokalizacja palpacyjna	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:30-19:15	Definicja masażu klasycznego	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	19:15-19:30	PRZERWA	
	19:30-20:15	Działanie fizjologiczne (na układ nerwowy, mięśniowy, krążenia, limfatyczny)	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
12.03.2026	17:45-18:30	Etyka pracy masażyisty: zaufanie, granice, dyskrecja	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:30-19:15	Komunikacja z klientem: wywiad, pytania otwarte, obserwacja	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	19:15-19:30	PRZERWA	
	19:30-20:15	Radzenie sobie z trudnymi klientami	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
13.03.2026	17:00-17:45	Zasady wykonywania masażu (tempo, rytm, siła nacisku) oraz przeciwwskazania	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:45-18:30	Główne techniki masażu: Głaskanie, Rozcieranie, Ugniatanie, Oklepywanie, Wibracja	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:30-18:45	PRZERWA	
	18:45-20:15	Główne techniki masażu: Głaskanie, Rozcieranie, Ugniatanie, Oklepywanie, Wibracja	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
18.03.2026	17:45-19:15	Kombinacje technik i ich zastosowanie	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	19:15-19:30	PRZERWA	
	19:30-20:15	Kombinacje technik i ich zastosowanie	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
19.03.2026	17:00-18:30	Ćwiczenia na dłoniach, przedramionach, karku	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:30-18:45	PRZERWA	
	18:45-19:30	Prawidłowa postawa masażyisty	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	19:30-20:15	Masaż częściowy – plecy i kark, kończyny dolne (przód i tył), kończyny górne, pośladki, obręcz biodrowa	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
20.03.2026	17:00-18:30	Masaż częściowy – plecy i kark, kończyny dolne (przód i tył), kończyny górne, pośladki, obręcz biodrowa	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



20.03.2026	18:30-18:45	PRZERWA	
	18:45-20:15	Masaż częściowy – plecy i kark, kończyny dolne (przód i tył), kończyny górne, pośladki, obręcz biodrowa	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
26.03.2026	17:45-19:15	Masaż częściowy – plecy i kark, kończyny dolne (przód i tył), kończyny górne, pośladki, obręcz biodrowa	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	19:15-19:30	PRZERWA	
	19:30-20:15	Masaż częściowy – plecy i kark, kończyny dolne (przód i tył), kończyny górne, pośladki, obręcz biodrowa	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
27.03.2026	17:00-18:30	Masaż całego ciała – technika, ergonomia, przejścia między partiami ciała	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:30-18:45	PRZERWA	
	18:45-20:15	Masaż całego ciała – technika, ergonomia, przejścia między partiami ciała	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
02.04.2026	17:00-18:30	Masaż całego ciała – technika, ergonomia, przejścia między partiami ciała	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:30-18:45	PRZERWA	
	18:45-20:15	Masaż całego ciała – technika, ergonomia, przejścia między partiami ciała	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

