

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: 1/228/2026

Uczestników: 1 w tym kobiet: 1, mężczyzn: 0

Termin realizacji: 29.07.2026-27.08.2026

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu)
29.07.2026	08:00-08:45	Przygotowanie stanowiska pracy	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	08:45-09:30	Higiena osobista i dezynfekcja sprzętu	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:30-09:40	PRZERWA	
	09:40-10:25	Ubiór, akcesoria, dezynfekcja rąk	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
30.07.2026	17:00-17:45	Przeciwwskazania: dermatologiczne, internistyczne, ortopedyczne	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:45-17:55	PRZERWA	
	17:55-19:25	Omówienie układu mięśniowego i kostnego w kontekście masażu	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
31.07.2026	08:00-09:30	Najważniejsze grupy mięśniowe: kark, plecy, kończyny, pośladki	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:30-09:45	PRZERWA	
	09:45-10:30	Kości jako punkty orientacyjne – lokalizacja palpacyjna	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:30-11:15	Definicja masażu klasycznego	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:15-12:00	Działanie fizjologiczne (na układ nerwowy, mięśniowy, krążenia, limfatyczny)	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
07.08.2026	08:00-08:45	Prawidłowa postawa masażysty	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	08:45-09:30	Zasady wykonywania masażu (tempo, rytm, siła nacisku) oraz przeciwwskazania	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:30-10:15	Główne techniki masażu: Głaskanie, Rozcieranie, Ugniatanie, Oklepywanie, Wibracja	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:15-10:30	PRZERWA	
	10:30-12:00	Główne techniki masażu: Głaskanie, Rozcieranie, Ugniatanie, Oklepywanie, Wibracja	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:00-12:45	Kombinacje technik i ich zastosowanie	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
18.08.2026	08:00-09:30	Kombinacje technik i ich zastosowanie	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:30-10:15	Ćwiczenia na dłoniach, przedramionach, karku	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:15-10:30	PRZERWA	
	10:30-11:15	Ćwiczenia na dłoniach, przedramionach, karku	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:15-12:45	Masaż częściowy – plecy i kark, kończyny dolne (przód i tył), kończyny górne, pośladki, obręcz biodrowa	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
21.08.2026	08:30-10:45	Masaż częściowy – plecy i kark, kończyny dolne (przód i tył), kończyny górne, pośladki, obręcz biodrowa	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:45-11:00	PRZERWA	
	11:00-12:30	Masaż częściowy – plecy i kark, kończyny dolne (przód i tył), kończyny górne, pośladki, obręcz biodrowa	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
25.08.2026	08:00-08:45	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



25.08.2026	08:45-10:15	Masaż całego ciała – technika, ergonomia, przejścia między partiami ciała	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:15-10:30	PRZERWA	
	10:30-12:45	Masaż całego ciała – technika, ergonomia, przejścia między partiami ciała	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
26.08.2026	08:00-09:30	Masaż całego ciała – technika, ergonomia, przejścia między partiami ciała	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:30-09:45	PRZERWA	
	09:45-10:30	Masaż całego ciała – technika, ergonomia, przejścia między partiami ciała	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:30-11:15	Etyka pracy masażysty: zaufanie, granice, dyskrecja	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
27.08.2026	08:00-08:45	Komunikacja z klientem: wywiad, pytania otwarte, obserwacja	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	08:45-08:50	PRZERWA	
	08:50-09:35	Radzenie sobie z trudnymi klientami	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

