

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Olsztynie

Numer projektu: FEWM.07.08-IP.01-0018/24

Tytuł projektu: Nowe umiejętności - większe możliwości

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Masaż klasyczny

Nr kursu: 1/156/2025

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

Termin realizacji: 01.07.2025-22.07.2025



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Wykładowca	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu)
01.07.2025	16:30-17:15	Przygotowanie stanowiska pracy	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:15-18:00	Higiena osobista i dezynfekcja sprzętu	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:00-18:10	PRZERWA		
	18:10-18:55	Ubiór, akcesoria, dezynfekcja rąk	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:55-19:40	Przeciwwskazania: dermatologiczne, internistyczne, ortopedyczne	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
03.07.2025	16:15-17:45	Omówienie układu mięśniowego i kostnego w kontekście masażu	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:45-17:55	PRZERWA		
	17:55-19:25	Najważniejsze grupy mięśniowe: kark, plecy, kończyny, pośladki	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	19:25-20:10	Kości jako punkty orientacyjne – lokalizacja palpacyjna	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
04.07.2025	17:00-17:45	Etyka pracy masażyisty: zaufanie, granice, dyskrecja	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:45-18:30	Komunikacja z klientem: wywiad, pytania otwarte, obserwacja	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:30-18:40	PRZERWA		
	18:40-19:25	Radzenie sobie z trudnymi klientami	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	19:25-20:10	Definicja masażu klasycznego	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
07.07.2025	17:00-17:45	Działanie fizjologiczne (na układ nerwowy, mięśniowy, krążenia, limfatyczny)	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:45-18:30	Zasady wykonywania masażu (tempo, rytm, siła nacisku) oraz przeciwwskazania	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:30-18:40	PRZERWA		
	18:40-20:10	Główne techniki masażu: Głaskanie, Rozcieranie, Ugniatanie, Oklepywanie, Wibracja	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
08.07.2025	16:30-17:15	Główne techniki masażu: Głaskanie, Rozcieranie, Ugniatanie, Oklepywanie, Wibracja	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:15-18:00	Kombinacje technik i ich zastosowanie	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:00-18:10	PRZERWA		
	18:10-19:40	Kombinacje technik i ich zastosowanie	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
09.07.2025	17:00-18:30	Ćwiczenia na dłoniach, przedramionach, karku	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:30-18:40	PRZERWA		



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



09.07.2025	18:40-19:25	Prawidłowa postawa masażysty	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	19:25-20:10	Masaż częściowy – plecy i kark, kończyny dolne (przód i tył), kończyny górne, pośladki, obręcz biodrowa	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
10.07.2025	17:00-18:30	Masaż częściowy – plecy i kark, kończyny dolne (przód i tył), kończyny górne, pośladki, obręcz biodrowa	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:30-18:40	PRZERWA		
	18:40-20:10	Masaż częściowy – plecy i kark, kończyny dolne (przód i tył), kończyny górne, pośladki, obręcz biodrowa	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
15.07.2025	16:30-18:00	Masaż częściowy – plecy i kark, kończyny dolne (przód i tył), kończyny górne, pośladki, obręcz biodrowa	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:00-18:10	PRZERWA		
	18:10-18:55	Masaż częściowy – plecy i kark, kończyny dolne (przód i tył), kończyny górne, pośladki, obręcz biodrowa	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:55-19:40	Masaż całego ciała – technika, ergonomia, przejścia między partiami ciała	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
21.07.2025	16:15-17:45	Masaż całego ciała – technika, ergonomia, przejścia między partiami ciała	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:45-17:55	PRZERWA		
	17:55-20:10	Masaż całego ciała – technika, ergonomia, przejścia między partiami ciała	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
22.07.2025	16:30-18:00	Masaż całego ciała – technika, ergonomia, przejścia między partiami ciała	Wójcik Piotr	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

