

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Ostródzie

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

Tytuł projektu: Nowe umiejętności - większe możliwości

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Masaż klasyczny

Nr kursu: 6/018/2026

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

Termin realizacji: 18.01.2026-25.01.2026



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)
18.01.2026	08:00-08:45	Przygotowanie stanowiska pracy	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	08:45-09:30	Higiena osobista i dezynfekcja sprzętu	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	09:30-10:15	Ubiór, akcesoria, dezynfekcja rąk	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	10:15-11:00	Przeciwwskazania: dermatologiczne, internistyczne, ortopedyczne	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:00-11:45	Omówienie układu mięśniowego i kostnego w kontekście masażu	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:45-11:55	PRZERWA		
	11:55-12:40	Omówienie układu mięśniowego i kostnego w kontekście masażu	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:40-14:10	Najważniejsze grupy mięśniowe: kark, plecy, kończyny, pośladki	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	14:10-14:35	PRZERWA		
	14:35-15:20	Kości jako punkty orientacyjne – lokalizacja palpacyjna	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	15:20-16:05	Definicja masażu klasycznego	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
19.01.2026	15:00-15:45	Działanie fizjologiczne (na układ nerwowy, mięśniowy, krążenia, limfatyczny)	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	15:45-16:30	Zasady wykonywania masażu (tempo, rytm, siła nacisku) oraz przeciwwskazania	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	16:30-17:15	Główne techniki masażu: Głaskanie, Rozcieranie, Ugniatanie, Oklepywanie, Wibracja	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:15-17:25	PRZERWA		
	17:25-18:55	Główne techniki masażu: Głaskanie, Rozcieranie, Ugniatanie, Oklepywanie, Wibracja	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
20.01.2026	15:00-17:15	Kombinacje technik i ich zastosowanie	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:15-17:25	PRZERWA		
	17:25-18:55	Ćwiczenia na dłoniach, przedramionach, karku	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
21.01.2026	15:00-15:45	Prawidłowa postawa masażysty	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	15:45-16:30	Etyka pracy masażysty: zaufanie, granice, dyskrecja	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	16:30-17:15	Komunikacja z klientem: wywiad, pytania otwarte, obserwacja	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:15-18:00	Radzenie sobie z trudnymi klientami	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



21.01.2026	18:00-18:10	PRZERWA		
	18:10-20:25	Masaż częściowy – plecy i kark, kończyny dolne (przód i tył), kończyny górne, pośladki, obręcz biodrowa	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
22.01.2026	15:00-17:15	Masaż częściowy – plecy i kark, kończyny dolne (przód i tył), kończyny górne, pośladki, obręcz biodrowa	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:15-17:25	PRZERWA		
	17:25-18:55	Masaż częściowy – plecy i kark, kończyny dolne (przód i tył), kończyny górne, pośladki, obręcz biodrowa	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
24.01.2026	08:00-10:15	Masaż całego ciała – technika, ergonomia, przejścia między partiami ciała	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	10:15-10:25	PRZERWA		
	10:25-12:40	Masaż całego ciała – technika, ergonomia, przejścia między partiami ciała	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:40-13:10	PRZERWA		
	13:10-14:40	Masaż całego ciała – technika, ergonomia, przejścia między partiami ciała	Luchko Natalia	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
25.01.2026	08:00-08:45	Wypalenie i przeciążenie - definicje, fazy, objawy	Frydrychowska Marta	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	08:45-09:30	Czynniki ryzyka i ochronne	Frydrychowska Marta	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	09:30-10:15	Wczesne sygnały ostrzegawcze	Frydrychowska Marta	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	10:15-10:25	PRZERWA		
	10:25-11:10	Regulacja stresu i emocji w pracy	Frydrychowska Marta	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:10-11:55	Granice i asertywna komunikacja obciążeniowa	Frydrychowska Marta	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:55-12:40	Regeneracja i higiena psychiczna	Frydrychowska Marta	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:40-13:10	PRZERWA		
	13:10-14:40	Wsparcie i działania profilaktyczne w zespole	Frydrychowska Marta	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	14:40-16:10	Organizacja pracy przeciw przeciążeniu	Frydrychowska Marta	ul. Olsztyńska 17; Ostróda



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

