



Jaworzno, dnia 05.03.2026 r.

## ZAPYTANIE O CENĘ nr 02/ZC/FESL.10.19-0C97

dotyczące określenia ceny usługi w ramach projektu pt. „Przepis na nową karierę”  
nr FESL.10.19-IP.02-0C97/24, współfinansowanego ze środków  
Funduszy Europejskich dla Śląskiego na lata 2021-2027  
w ramach Funduszu na rzecz sprawiedliwej transformacji,  
Działanie FESL.10.19-Outplacement FST

### I. ZAMAWIAJĄCY

**ŁĘTOWSKI CONSULTING Szkolenia, Doradztwo, Rozwój Mateusz Łętowski**  
43-600 Jaworzno, ul. Stanisława Staszica 20  
telefon: 728 450 317, e-mail: przepis\_kariera@letowskiconsulting.pl

### II. MIEJSCE I TERMIN SKŁADANIA OFERTY CENOWEJ

Formularz cenowy należy złożyć w terminie **do dnia 11.03.2026 r. do godz. 12:00**

a. **w formie pisemnej**, na adres biura Zamawiającego:  
43-600 Jaworzno, ul. Stanisława Staszica 20

lub

b. **mailowo** na adres: przepis\_kariera@letowskiconsulting.pl

### III. OPIS PRZEDMIOTU WYCENY

Przedmiotem wyceny są poniższe usługi:

- A. przeprowadzenie **szkolenia „Masaż KOBIDO”**
- B. przeprowadzenie **egzaminu i walidacji** potwierdzających nabyte kwalifikacje/kompetencje z zakresu tematyki szkolenia

#### Ad. A:

Program szkolenia powinien się składać z następujących elementów:

Lp.	Tematyka	Liczba godzin zajęć
1.	<b>Odmladzający dotyk – podstawy pracy manualnej</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jak prawidłowo dotykać twarzy – świadomy i uważny kontakt z tkankami.</li><li>• Rozpoznawanie napięć, asymetrii i reakcji ciała.</li><li>• Znaczenie delikatności i precyzji w masażu estetycznym.</li><li>• Wpływ dotyku na układ nerwowy, krążenia i limfatyczny.</li></ul>	2



Lp.	Tematyka	Liczba godzin zajęć
2.	<p><b>Dobór technik do problemów estetycznych i zdrowotnych</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiedy i jak stosować konkretne ruchy masażu w zależności od potrzeb skóry i mięśni twarzy.</li> <li>• Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu Kobido.</li> <li>• Personalizacja zabiegu – praca z indywidualnym klientem.</li> </ul>	1
3.	<p><b>Starzenie się twarzy – procesy biologiczne i ich skutki</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zmiany w strukturach twarzy: mięśniach, powięzi, tkance tłuszczowej i skórze.</li> <li>• Starzenie się skóry: fizjologia skóry jako organu, czynniki wpływające na jej kondycję.</li> <li>• Jak dbać o skórę w sposób holistyczny – styl życia, pielęgnacja, relaksacja.</li> <li>• Naturalne terapie i profilaktyka anti-aging: rola masażu, zdrowego odżywiania, snu, technik oddechowych.</li> </ul>	2
4.	<p><b>Historia i filozofia masażu Kobido</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korzenie japońskiej techniki masażu twarzy – tradycja i duchowość.</li> <li>• Rola Kobido w kulturze piękna Dalekiego Wschodu.</li> <li>• Masaż jako sztuka długowieczności i równowagi.</li> </ul>	1
5.	<p><b>Przygotowanie do zabiegu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizacja stanowiska pracy, higiena, przygotowanie klienta.</li> <li>• Rozpoznanie potrzeb skóry i napięć mięśniowych twarzy.</li> <li>• Zasady rozmowy i wstępnej konsultacji z klientem.</li> </ul>	2
6.	<p><b>Pełna procedura masażu Kobido – nauka etapów</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oczyszczenie i przygotowanie skóry.</li> <li>• Głębokie techniki liftingujące.</li> <li>• Techniki relaksacyjne i wygładzające.</li> <li>• Masaż głęboki i stymulacja punktów akupresurowych.</li> <li>• Drenaż limfatyczny i ujędrnianie konturu twarzy.</li> <li>• Finalizacja zabiegu – uziemienie, wyciszenie.</li> </ul>	22
7.	<p><b>Doskonalenie techniki – praca z modelem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia w parach i na modelach pod okiem instruktora.</li> <li>• Indywidualna korekta i wskazówki.</li> <li>• Nauka obserwacji reakcji klienta i dostosowania tempa pracy.</li> </ul>	5
8.	<p><b>Zielone kompetencje w branży beauty i masażu</b> <b>- Zrównoważony rozwój w branży beauty</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wprowadzenie do idei zrównoważonego rozwoju – co oznacza w kontekście gabinetów masażu i kosmetologii.</li> <li>• Odpowiedzialność ekologiczna w codziennej praktyce: oszczędność zasobów (wody, energii), redukcja odpadów.</li> </ul>	5



Lp.	Tematyka	Liczba godzin zajęć
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jak promować świadome, etyczne podejście do urody wśród klientów?</li> <li>- <b>Naturalne i ekologiczne produkty do pielęgnacji</b></li> <li>• Analiza składów kosmetyków – jak rozpoznawać produkty naturalne, organiczne i nietoksyczne?</li> <li>• Certyfikaty ekologiczne i ich znaczenie (np. COSMOS, ECOCERT, VEGAN).</li> <li>• Rola składników roślinnych w pielęgnacji skóry twarzy – korzyści i ograniczenia.</li> <li>- <b>Zielone gabinety – jak prowadzić bardziej ekologiczną praktykę</b></li> <li>• Wybór ekologicznych akcesoriów i materiałów (ręczniki z recyklingu, biodegradowalne opakowania, itp.).</li> <li>• Redukcja plastiku i jednorazowych produktów.</li> <li>• Zielone rozwiązania w aranżacji gabinetu – rośliny, oświetlenie LED, oczyszczacze powietrza.</li> <li>- <b>Świadome podejście do zdrowia – holistyczna pielęgnacja a środowisko</b></li> <li>• Jak łączyć naturalne techniki masażu z ideą less waste i eco-friendly lifestyle?</li> <li>• Edukacja klienta w duchu „mniej znaczy więcej” – minimalizm pielęgnacyjny.</li> <li>• Uwaga i kontakt z naturą w procesie regeneracji – znaczenie dla zdrowia i urody.</li> <li>- <b>Etyka, odpowiedzialność i komunikacja ekologiczna</b></li> <li>• Jak komunikować zielone wartości klientom bez greenwashingu?</li> <li>• Budowanie wizerunku terapeuty/masażysty jako świadomego i odpowiedzialnego specjalisty.</li> <li>• Wpływ trendów eko i slow beauty na przyszłość branży.</li> </ul>	
	<b>Razem</b>	<b>40</b>

Łączny czas trwania szkolenia: **40 godzin lekcyjnych.**

Zajęcia prowadzone będą:

- a) w formie wykładów i zajęć praktycznych;
- b) metodą tradycyjną (stacjonarną);
- c) w wymiarze godzinowym co najmniej 6 i co najwyżej 10 godzin lekcyjnych dziennie.



#### **Ad. B:**

Egzamin i walidacja powinny potwierdzać nabycie kwalifikacji/kompetencji z tematyki objętej.

Egzamin powinien być przeprowadzony jako egzamin zewnętrzny certyfikujący lub egzamin spełniający wymagania zawarte w Załączniku nr 2 – „Podstawowe informacje dotyczące uzyskiwania kwalifikacji w ramach projektów współfinansowanych z EFS+ oraz FST” do „Wytucznych w zakresie monitorowania postępu rzeczowego realizacji programów na lata 2021-2027”.

Usługa egzaminu co do zasady będzie realizowana w formie stacjonarnej.

#### **IV. TERMIN I MIEJSCE REALIZACJI USŁUGI**

##### **Termin realizacji usługi.**

Dokładne terminy realizacji usługi będą ustalane indywidualnie pomiędzy Zamawiającym a Wykonawcą wybranym do realizacji usługi.

Usługa będzie realizowana w tygodniu w dni robocze w godzinach rannych lub popołudniowych i/lub w weekend (sobota i niedziela) – w zależności od potrzeb i możliwości uczestników projektu.

##### **Miejsce realizacji usługi.**

Ze względu na obszar, z którego pochodzą uczestnicy projektu, usługa będzie realizowana **na terenie województwa śląskiego** na obszarze wskazanym w Terytorialnym Planie Sprawiedliwej Transformacji Województwa Śląskiego 2030 (TPST), tj. **7 podregionów górniczych województwa śląskiego, tj.: podregionu katowickiego, sosnowieckiego, tyskiego, bytomskiego, gliwickiego, rybnickiego oraz bielskiego**. Dokładne miejsce realizacji usługi uzależnione będzie od terenu województwa śląskiego, z którego pochodzą uczestnicy kierowani na szkolenie w ramach projektu.

#### **V. WYMAGANIA WOBEC WYKONAWCY WYBRANEGO DO REALIZACJI USŁUGI**

1. Wykonawca, który zostanie wybrany do realizacji usługi będzie musiał posiadać w całym okresie realizacji usługi aktualny **wpis do Bazy Usług Rozwojowych**.

##### **2. Wykonawca wybrany do realizacji usługi musi zapewnić:**

a. **Kadrę dydaktyczną do realizacji usługi: minimum 1 osobę zdolną do realizacji usługi** posiadającą następujące kwalifikacje oraz doświadczenie:

- wykształcenie wyższe/zawodowe lub certyfikaty, zaświadczenia, inne dokumenty potwierdzające kwalifikacje w kierunku zgodnym z tematyką szkolenia umożliwiające przeprowadzenie danego szkolenia,
- minimum 2-letnie doświadczenie zawodowe w danej dziedzinie, w której do prowadzenia szkolenia została przewidziana



Wykonawca, który zostanie wybrany do realizacji usługi, zobowiązany będzie do dostarczenia najpóźniej w dniu rozpoczęcia realizacji usługi kserokopii dokumentów potwierdzających spełnianie wymagań w stosunku do wykształcenia, kwalifikacji oraz doświadczenia dla wszystkich osób przewidzianych do realizacji usługi.

#### **b. Warunki techniczne do realizacji usługi:**

##### **Warunki techniczne dla usługi prowadzonej w formie stacjonarnej:**

Sale szkoleniowe powinny spełniać następujące warunki techniczne:

- spełnianie odpowiednich przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy, z zapleczem socjalnym i sanitarnym dla uczestników szkolenia,
- dostosowanie do potrzeb osób z niepełnosprawnością (tj. pozbawione barier architektonicznych) – w przypadku uczestnictwa w usłudze osób ze specjalnymi potrzebami,
- w okresie zimowym zapewnienie ogrzewania,
- wyposażenie w miejsce siedzące oraz ławka/stolik dla każdego uczestnika szkolenia,
- wyposażenie w narzędzia dydaktyczne i sprzęt niezbędne do realizacji szkolenia.

Jednocześnie materiały, sprzęt i środki techniczne użyte do realizacji usługi (zarówno do realizacji usługi w formie zdalnej jak i stacjonarnej) będą posiadały aprobaty techniczne dopuszczające do stosowania.

- c. **Materiały dydaktyczne** w formie skryptu lub opracowania własnego osób prowadzących zajęcia, nie naruszające praw autorskich osób trzecich. Powyższe materiały powinny być adekwatne do treści kursu oraz dobre jakościowo z zachowaniem standardu dostępności dla osób z niepełnosprawnościami oraz zasadami zrównoważonego rozwoju.

## **VI. OPIS SPOSOBU PRZYGOTOWANIA OFERTY CENOWEJ**

Oferent zainteresowany realizacją usługi powinien przedłożyć **formularz cenowy, zgodnie z wzorem znajdującym się w załączniku nr 1** do niniejszego zapytania o cenę.

## **VII. INFORMACJE DODATKOWE**

Z ubiegania się realizację usługi wykluczony jest Wykonawca, wobec którego zachodzą okoliczności i podstawy do zakazu udostępniania funduszy, środków finansowych lub zasobów gospodarczych oraz udzielania wsparcia w związku z agresją Rosji wobec Ukrainy<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Z możliwości udzielenia zamówienia publicznego podlegają wykluczeniu Wykonawcy, wobec których lub wobec podmiotów partnerskich/powiązanych z Wykonawcą występują okoliczności wskazane w art. 7 ust 1 ustawy z



Fundusze Europejskie  
dla Śląskiego

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Województwo  
Śląskie

Niniejsze zapytanie ofertowe nie stanowi zamówienia w trybie ustawy Prawo Zamówień Publicznych z dnia 11.09.2019r. (Dz.U. 2024r, poz. 1320 z późn. zm.).

**ZAŁĄCZNIKI:**

Załącznik nr 1 – Formularz cenowy

---

dnia 13 kwietnia 2022 r. o szczególnych rozwiązaniach w zakresie przeciwdziałania wspieraniu agresji na Ukrainę oraz służących ochronie bezpieczeństwa narodowego (Dz. U. 2022 poz. 835, z późn. zm.)



## Załącznik 1 do Zapytania o cenę nr 02/ZC/FESL.10.19-0C97

.....  
/Imię i nazwisko lub nazwa i adres Oferenta/.....  
/miejsowość i data/**FORMULARZ CENOWY**

Oferuję wykonanie usług w zakresie opisanym w zapytaniu o cenę, w następującej cenie:

Lp.	Rodzaj usługi	Cena osobogodziny (PLN brutto)	Cena usługi za 1 osobę (PLN brutto)
A.	Szkolenie z zakresu „ <b>Masaż KOBIDO</b> ” (40 godz.)		
B.	Egzamin i walidacja potwierdzające nabyte kwalifikacje/kompetencje z zakresu <b>tematyki szkolenia</b>		

**Oświadczam, że :**

- całkowita cena brutto podana w niniejszym formularzu zawiera wszystkie koszty wykonania usługi, jakie ponosi Zamawiający w przypadku wyboru go do realizacji usługi;
- przedstawiona oferta cenowa ma charakter informacyjny i nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu Art.66 par.1 Kodeksu Cywilnego.
- Oferent, którego reprezentuję nie podlega wykluczeniu z postępowania na podstawie art. 7 ust.1 ustawy z dnia 13 kwietnia 2022 r. o szczególnych rozwiązaniach w zakresie przeciwdziałania wspieraniu agresji na Ukrainę oraz służących ochronie bezpieczeństwa narodowego o braku okoliczności i podstawy do zakazu udostępniania funduszy, środków finansowych lub zasobów gospodarczych oraz udzielania wsparcia w związku z agresją Rosji wobec Ukrainy.

**Dane do kontaktu ws. niniejszej oferty:**

Nazwa Oferenta	
Adres Oferenta	
Nr NIP (jeśli dotyczy)	
Adres e-mail:	

.....  
(Podpis osoby uprawnionej do reprezentowania Oferenta)