



Ekomentor Patrycja  
Kondracka

Brak ocen dla tego dostawcy

**Kurs Certyfikowany Trener Facefitness (CTF) przygotowuje do poprawnego wykonywania izotonicznych i izometrycznych autoćwiczeń mięśni twarzy i szyi, oddziałując na ogólny dobrostan psychofizyczny człowieka z uwzględnieniem procesów odmładzających i regenerujących skórę twarzy**

Numer usługi 2024/05/14/10964/2149436

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 21.09.2024 do 22.09.2024

2 800,00 PLN brutto

2 800,00 PLN netto

175,00 PLN brutto/h

175,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Kurs skierowany jest do: studentów kosmetologii, fizjoterapeutów, masażyistów, kosmetyczek, osób chcących rozwijać wiedzę i umiejętności w zakresie bezinwazyjnych zabiegów odmładzających i liftingujących twarzy. Szkolenie dedykowane jest zarówno osobom posiadającym doświadczenie w masażu i kosmetyce jak również osobom początkującym w tym zakresie.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	6
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	8
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	20-09-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	16
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest zapoznanie się z wiedzą ogólną z zakresu anatomii i fizjonomii twarzy oraz mechanizmami pracy poszczególnych partii mięśni twarzy. Po szkoleniu uczestnik posiada kompetencje do prawidłowego wykonania instruktażu u klienta wyuczoną metodą Facefitness, z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań, posiada kompetencje z zakresu biomechaniki pracy mięśni twarzy oraz posiada kompetencje z budowania prawidłowej relacji i odpowiedniej komunikacji z klientem.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza i umiejętności z zakresu wykonywania ćwiczeń mięśni twarzy	1. Uzyskanie minimum 60% punktów z testu teoretycznego. 2. Prawidłowe wykonanie wszystkich zadanych ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Test teoretyczny
Prowadzenie instruktażu/treningu, anatomii i biomechaniki mięśni twarzy	1. Uzyskanie minimum 60% punktów z testu teoretycznego.	Test teoretyczny
Budowanie relacji z klientem	1. Prawidłowe wykonanie wszystkich zadanych ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?**

Po szkoleniu uczestnik uzyskuje kompetencje Certyfikowanego Trenera Facefitness, potwierdzającą nabycie wiedzy i umiejętności z zakresu wykonywania ćwiczeń mięśni twarzy, prowadzenia instruktażu/treningu, anatomii i biomechaniki mięśni twarzy oraz budowania relacji z klientem.

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

Tak dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria dotyczące wiedzy i umiejętności z zakresu wykonywania ćwiczeń mięśni twarzy, prowadzenia instruktażu/treningu, anatomii i biomechaniki mięśni twarzy oraz budowania relacji z klientem

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Wydawany certyfikat potwierdza zastosowanie zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

# Program

## 1. Część teoretyczna:

- Charakterystyka i definicja Facefitness
- Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń metodą Facefitness
- Budowa, położenie, działanie mięśni mimicznych – wpływ na powstawanie zmarszczek, udział w kształtowaniu rysów twarzy
- Analiza zmian estetycznych na twarzy, w oparciu o biomechanizm starzenia.
  - Mechanizm działania i kontrolowanie pracy mięśni twarzy
  - Procesy starzenia się skóry twarzy, szyi i dekoltu
  - Wpływ postawy ciała na wygląd twarzy
  - Biomechanizmy starzenia się skóry
  - Pielęgnacja twarzy

## 2. Część praktyczna

- Zapoznanie się z prawidłowym demakijażem twarzy niwelującym tworzenie się zmarszczek
- Zapoznanie się z metodą Facefitness
- Etap I Ćwiczenia rozgrzewkowe
- Etap II Część właściwa. Ćwiczenia górnej części twarzy: czoło
  - Etap II Część właściwa. Ćwiczenia środkowej części twarzy: oczy
  - Etap II Część właściwa. Ćwiczenia środkowej części twarzy: policzki
  - Etap II Część właściwa. Ćwiczenia środkowej części twarzy: usta
  - Etap II Część właściwa. Ćwiczenia dolnej części twarzy: podbródek i szyji.
  - Etap III Automasaż- Ćwiczenia rozluźniające: czoło, oczy, policzki, usta, szyja
- Instruktaż w zakresie poprawności wykonywania ćwiczeń techniką Facefitness.
- Nauka poszczególnych sekwencji Facefitness
- Praca w parach pod opieką trenera

## Warsztaty grupowe

- Zasady prowadzenia zajęć (psychologia pracy z klientem, wywiad wstępny, badanie oczekiwań i potrzeb klienta, feedback)
- Egzamin teoretyczno-praktyczny

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 9</b> Charakterystyka i definicja Facefitness	Patrycja Kondracka	21-09-2024	11:00	13:00	02:00
<b>2 z 9</b> Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń metodą Facefitness	Patrycja Kondracka	21-09-2024	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 9</b> Budowa, położenie, działanie mięśni mimicznych; wpływ na powstawanie zmarszczek, udział w kształtowaniu rysów twarzy	Patrycja Kondracka	21-09-2024	14:00	16:00	02:00
<b>4 z 9</b> Część praktyczna: Ćwiczenia Facefitness: czoło, oczy, policzki, szyja	Patrycja Kondracka	21-09-2024	16:00	19:00	03:00
<b>5 z 9</b> Analiza zmian estetycznych na twarzy, w oparciu o biomechanizm starzenia.	Patrycja Kondracka	22-09-2024	10:30	12:00	01:30
<b>6 z 9</b> Mechanizm działania i kontrolowanie pracy mięśni twarzy	Patrycja Kondracka	22-09-2024	12:00	13:30	01:30
<b>7 z 9</b> Instruktaż w zakresie poprawności wykonywania ćwiczeń techniką Facefitness. Nauka poszczególnych sekwencji Facefitness	Patrycja Kondracka	22-09-2024	13:30	16:00	02:30
<b>8 z 9</b> Zasady prowadzenia zajęć (psychologia pracy z klientem, wywiad wstępny, badanie oczekiwań i potrzeb klienta, feedback)	Patrycja Kondracka	22-09-2024	16:00	17:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>9 z 9</b> Egzamin teoretyczno-praktyczny- (walidacka)-przeprowadzi dr Julia Roshko	Patrycja Kondracka	22-09-2024	17:30	18:30	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	2 800,00 PLN
Koszt usługi netto	2 800,00 PLN
Koszt godziny brutto	175,00 PLN
Koszt godziny netto	175,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Patrycja Kondracka

dr Patrycja Kondracka- uzyskała stopień dr na Wydziale Fizjoterapii wrocławskiego AWF. Autorka książki "Z miłości do twarzy" oraz poradnika „Sekret młodości Facefitness” Właścicielka firmy Ekomentor i akredytowana coach ICF. Ekspertka w DDTVN, TVP PnŚ i TNV style. Autorka licznych artykułów, w tym naukowych. Od kilkunastu lat propaguje i praktykuje oporowe ćwiczenia mięśni twarzy, stworzyła autorski program Facefitness12- to zestaw prostych i niezwykle skutecznych ćwiczeń anti-aging dla każdego i w każdym wieku. Prowadzi indywidualne lekcje Facefitness oraz Certyfikowane kursy dla przyszłych Trenerów Facefitness. Jej pasją i zarazem misją jest upowszechnianie ekologicznego stylu życia, promowanie naturalnej metody redukcji zmarszczek – Facefitness oraz pomoc kobietom w znalezieniu swojego potencjału i wdrażania zdrowych, proekologicznych zmian w ich życiu. Twarz to jej pasja, koncentruje się na anatomii twarzy, wbrew stereotypowi przyjmującemu, że mięśnie kończą się na szyi.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje materiały szkoleniowe w tym: skrypty szkoleniowe, poradnik „Sekret Młodości Facefitness”, notatnik i długopis, Certyfikat laminowany (dostępny także w języku angielskim)

## Warunki uczestnictwa

Kurs skierowany jest do: studentów kosmetologii, fizjoterapeutów, masażystów, kosmetyczek, osób chcących rozwijać wiedzę i umiejętności w zakresie bezinwazyjnych zabiegów odmładzających i liftingujących twarz. Szkolenie dedykowane jest zarówno osobom posiadającym doświadczenie w masażu i kosmetyce jak również osobom początkującym w tym zakresie.

## Adres

al. Aleje Jerozolimskie 49

00-697 Warszawa

woj. mazowieckie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami
- Klimatyzacja

## Kontakt



**Patrycja Kondracka**

**E-mail** [facefitness@ekomentor.pl](mailto:facefitness@ekomentor.pl)

**Telefon** (+48) 500 447 009