



Medical Sport
Bartłomiej Flis



FHS - Face Holistic System- MODUŁ I

Numer usługi 2025/01/29/20897/2529289

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 22 h

📅 23.05.2025 do 25.05.2025

2 690,00 PLN brutto

2 690,00 PLN netto

122,27 PLN brutto/h

122,27 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- kosmetologów
- studentów kosmetologii
- dyplomowanych masażyistów
- fizjoterapeutów
- studentów fizjoterapii
- techników usług kosmetycznych

Szkolenie jest skierowane do osób, które posiadają powyższe specjalności i chcą zgłębić, rozwinąć lub utrwalić swoje umiejętności i wiedzę w zakresie skutecznej terapii manualnej twarzy w ujęciu fizjo-estetycznym.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

16-05-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

22

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wyposażenie kosmetologów, masażyстів i fizjoterapeutów w kompleksową wiedzę na temat holistycznej terapii twarzy. FHS to rodzaj pracy z klientem, która polega na manualnym, fizjoestetycznym modelowaniu twarzy przy pomocy technik i manipulacji systemu mięśniowo – powięziowego. Holistyczna terapia FHS pozwoli Ci na wielopłaszczyznową pracę w obrębie twarzy, szyi i dekoltu. Także w obrębie taśm napięciowych, które mają wpływ na proces starzenia się twarzy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje indywidualną terapię łączoną (holistyczną). Charakteryzuje i organizuje pracę w systemie mięśniowo – powięziowym. Charakteryzuje napięcia w ciele i sposoby niwelowania. Planuje holistycznie pracę z klientem	W oparciu o analizę postawy ciała kursant charakteryzuje jak dobrać klientce indywidualną terapię łączoną (holistyczną). Pracuje w systemie mięśniowo – powięziowym, tego jak pracować z napięciami w ciele i jak je niwelować. Kursant wykorzystuje różnorodne techniki terapeutyczne. Wykorzystuje wiedzę i narzędzia do efektywnej i holistycznej pracy z klientem.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak. Po ukończeniu kursu i uzyskaniu pozytywnej oceny przeprowadzonego procesu walidacji, Uczestnik otrzymuje certyfikat oraz zaświadczenie zawierające opis efektów uczenia się.

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 ich weryfikacji

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

Tak. Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

TEORIA

1. Anatomia mm. Twarzy szyi i dekoltu – budowa i funkcje.
2. Podstawy anatomii i fizjologii układu mięśniowo – powięziowego twarzoczaszki oraz powięzi szyjno – piersiowej.
3. Anatomia systemu żylnego i limfatycznego czaszki oraz odcinka szyjno – piersiowego.
4. Powięź przebieg anatomiczny.
5. Przebieg taśmy powięziowej przedniej wg Myersa.
6. Przebieg taśmy powięziowej tylnej wg Myersa.
7. Przebieg taśm powięziowych bocznych wg Myersa.
8. Przebieg taśmy spiralnej i taśmy głębokiej przedniej wg Myersa.
9. Łańcuch powięziowy w poszczególnych taśmach.
10. Wpływ powięzi na postawę ciała.
11. Zrozumienie przyczyn i charakterystyka napięć względem powstawania zmarszczek.
12. Rola powięzi w kontekście regeneracji poszczególnych tkanek i detoksykacji.
13. Omówienie modelu tensegracyjnego - zależności struktur ciała i ich napięcia względem siebie.
14. Omówienie SMAS – systemu powięziowego twarzy.
15. Zrozumienie roli wsparcia układu mięśniowo – powięziowego w procesie
16. Omówienie procesu starzenia się twarzy na poziomie
 - a) Skóry
 - b) Tkanki tłuszczowej
 - c) Mięśni i powięzi
 - d) Kości
17. Anatomia unerwienia twarzy i głowy (3 n. czaszkowe)
18. Szwy czaszki – omówienie w kontekście powstawania napięć.
19. Wynaczynienia w kapilaroterapii jako proces podciśnieniowo – naprawczy.
20. Rola kinesiotalingu estetycznego w terapii manualnej twarzy.
21. Poznanie strategii pracy w systemie FHS.

PRAKTYKA

1. Kompleksowe badanie oceny postawy ciała i jej wpływ na zmiany w obrębie twarzoczaszki:
 - a) Analiza postawy w trzech płaszczyznach w ujęciu globalnym
 - b) Lokalna ocena asymetrii w obrębie twarzy
 - c) Analiza pod kątem trofiki oraz zaburzeń zastoinowych w obrębie twarzy
 - d) Rozpoznanie obszarów napięć mięśniowo – powięziowych
2. Globalne opracowanie taśmy tylnej w kontekście napięć struktur powodujących zmarszczki w okolicy czołowej oraz opadanie powiek.
3. Globalne opracowanie taśmy bocznej.

4. Regionalne opracowanie górnego otworu klatki piersiowej.
5. Opracowanie taśmy przedniej względem opadania owalu twarzy oraz napięcia mięśni żwaczy.
6. Opracowanie taśmy spiralnej i głębokiej przedniej
7. Praca na przeponie – rozluźnienie napięć
8. Nauka prawidłowego oddechu torem żebrowym i brzuszny.
9. Praca w powięzi (poziom I, II, III) – nauka czucia pracy warstwowej.
10. Techniki rozprężania na obszary strategiczne dla układu naczyniowego.
11. Praktyczne opracowanie regionu szyjno – piersiowego:
 - a) Obręcz barkowa – struktura powięziowa
 - b) Region mostkowo – obojczykowy
 - c) Region piersiowy
12. Rozluźnienie powięzi grzbietowo – potylicznej.
13. Platyzma – opracowanie powięzi powierzchownej szyjnej w obszarze przednio – bocznym w kontekście opadania owalu twarzy.
14. MOS (mięsień mostkowo – obojczykowo – sutkowy) – techniki mobilizacyjno – manipulacyjne.
15. Opracowanie mięśni głębokich szyi.
16. Normalizacja kości skroniowej.
17. Opracowanie obszaru ucha w kontekście połączeń mięśniowo – powięziowych.
18. Opracowanie stawu S-Ż skroniowo – żuchwowego:
 - a) Mięśnie skroniowy
 - b) Mięśnie żwacz
 - c) Techniki rozluźniające struktury mięśniowo – powięziowe wpływające na staw s.-ż
 - d) Masaż transbukkalny - wewnątrz jamy ustnej - okolic mięśnia żwacza
 - e) Kinesiotaping w obszarze s.-ż.
19. Praca na kości jarzmowej.
20. Opracowanie mięśni twarzoczaszki.
21. Praca na zmarszczkach:
 - a) Techniki manipulacyjne
 - b) Techniki „chusteczkowe”
 - c) Techniki oszcypywania
 - d) Techniki podważania
 - e) Techniki zeszkrobywania
 - f) Techniki rolowania
 - g) Techniki gumkowania
22. Opracowanie struktur mięśniowo – powięziowych w okolicy oka.
23. Praca na szwach czaszki – szew klinowo – czołowy jako obszar strategiczny przy opóźnieniu procesu starzenia się okolicy oka.
24. Opracowanie obszaru obejmującego kość czołową oraz czepec ściągnisty.

25. Manipulacje powięziowe pkt beauty..
 26. Modelowanie policzków, szyi i dekoltu – techniki mioplastyczne.
 27. Masaż transbukkalny.
 28. Kapilaroterapia – Fascial Cupping – praca na bańkach szklanych i silikonowych. Techniki rozluźniające blokady mięśniowo – powięziowe, regenerujące oraz silnie liftingujące.
 29. Praca na 3 nerwach czaszkowych.
 30. Drenaż limfatyczny twarzy:
 - a) Opracowanie naczyń limfatycznych i węzłów chłonnych regionu szyjno – czaszkowego
 - b) Limfatycznie – powięziowe techniki pośrednie – wybrane aspekty
 31. Kinesiotaping estetyczny w obszarze twarzy, szyi i dekoltu:
 - a) Techniki podtrzymujące efekt po terapii FHS
 - b) Techniki na zastoje limfatyczne
 32. System pracy i łączenie technik kosmetycznych z elementami fizjoterapii estetycznej.
 33. Wybór i zastosowanie technik mięśniowo – powięziowych w terapii FHS.
 34. Schemat pracy metodą FHS na wybranych przypadkach.
 35. Tworzenie spersonalizowanego programu FHS.
 36. Tworzenie karty klienta.
 37. Edukacja klientów w zakresie automasażu oraz ćwiczeń (face to face) – gotowe schematy masażu dla klienta.
 38. Omówienie strategii terapeutyczno – kosmetycznych.
 39. Indywidualna praca na modelkach.
- Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 TEORIA	Agata Skorupa	23-05-2025	09:00	17:00	08:00
2 z 3 PRAKTYKA	Agata Skorupa	24-05-2025	09:00	17:00	08:00
3 z 3 PRAKTYKA	Agata Skorupa	25-05-2025	08:00	14:00	06:00

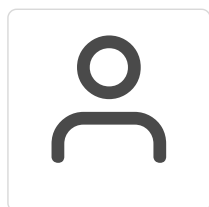
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 690,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 690,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	122,27 PLN
Koszt osobogodziny netto	122,27 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agata Skorupa

Terapeuta, wykładowca, szkoleniowiec. Przedsiębiorca, aktywnie działający w branży beauty od ponad 10 lat. Wieloletni praktyk w dziedzinie zdrowia i urody. Swój warsztat rozwijała również przez ponad 10letnią pracę w Podkarpackim Centrum Rehabilitacji, pracując z pacjentami borykającymi się z obrzękami limfatycznymi. Od 2021 roku prowadzi wykłady i laboratoria dla kosmetologów oraz absolwentów kierunku kosmetologia między innymi na Wyższej Szkole Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie. Stale organizuje szkolenia, publiczne wystąpienia, warsztaty i doradztwo dla ambitnych specjalistów z branży beauty, które ułatwiają wprowadzenie trwałych zmian w życie gabinetów. Kwalifikacje zawodowe zdobywała i zdobywa poprzez liczne szkolenia z zakresu kosmetologii, masażu, fizjoterapii i osteopatii. Dziś łączy swoje pasje wykonując masaże twarzy i ciała w zamyśle fizjo-estetycznym. Opisywana jest jako świetny mówca, z lekkością przekazuje wiedzę, którą odbiorca z łatwością zapamiętuje i wdraża w życie gabinetu. Po zakończeniu jej szkolenia będziesz mieć wiedzę i narzędzia do efektywnej i holistycznej pracy z klientem. Najważniejsze jest to abyś miał/a po szkoleniu świadomość czemu służy każdy ruch i umiał/a tę umiejętność wykorzystać w terapeutycznej pracy z klientem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje:

- skrypt szkoleniowy
- możliwość przystąpienia do modułu II
- certyfikat
- dostęp do zamkniętej grupy na fb

Warunki uczestnictwa

Kurs skierowany jest do:

- kosmetologów
- studentów kosmetologii
- dyplomowanych masażyстів
- fizjoterapeutów
- studentów fizjoterapii
- techników usług kosmetycznych

Adres

al. Aleja Krakowska 235

02-180 Warszawa

woj. mazowieckie

Hotel Golden Tulip Warsaw Airport

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Wioleta Nucia

E-mail akademia@medicalsport.pl

Telefon (+48) 797 553 801