



TREMENTI NATALIA  
PIOTROWSKA  
GROCHOŁA

★★★★★ 4,9 / 5

8 227 ocen

## Zielone kompetencje- Podologia I stopnia- szkolenie z uwzględnieniem produktów eko i świadomości proekologicznej

Numer usługi 2025/08/01/10458/2918591

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 29.10.2025 do 31.10.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

166,67 PLN brutto/h

166,67 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest przeznaczone dla wszystkich osób pragnących poszerzyć swoje umiejętności w zakresie ekologicznych praktyk w zabiegach podologicznych. Skierowane jest do osób indywidualnych, które chcą rozpocząć pracę w salonie kosmetycznym, w tym pracowników salonów kosmetycznych.

Szkolenie jest w szczególności skierowane do:

**Nowych pracowników salonów kosmetycznych:** Osób, które planują rozpocząć pracę w branży kosmetycznej i chcą zdobyć umiejętności w zakresie ekologicznych zabiegów kosmetycznych

**Doświadczonych kosmetyczek i kosmetologów:** Profesjonalistów, którzy pragną zaktualizować swoje umiejętności i wdrożyć ekologiczne praktyki w swojej codziennej pracy.

**Osób zainteresowanych ekologicznymi trendami w kosmetyce:** Każdego, kto jest zainteresowany wprowadzeniem zielonych praktyk w branży kosmetycznej i chce poznać nowoczesne, ekologiczne techniki zabiegowe.

**Wszystkie osoby zainteresowane ochroną środowiska w branży beauty**

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

3

Data zakończenia rekrutacji

28-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do wykonywania zabiegów podologicznych- podstawowych z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju, zielonych technologii oraz produktów ekologicznych. Uczestnicy nauczą się, jak stosować produkty przyjazne dla środowiska, wdrażać zasady efektywnego zarządzania odpadami oraz oszczędności zasobów naturalnych(energia, woda) Celem kursu jest rozwijanie świadomości ekologicznej w branży beauty i budowanie zielonej gospodarki.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik szkolenia charakteryzuje czym jest zabieg podologiczny oraz rozpoznaje zasady świadomości proekologicznej w zakresie zrównoważonego rozwoju i ekologicznych praktyk w codziennym życiu.	Definiuje wskazania i przeciwwskazania do wykonania zabiegu podologicznego	Test teoretyczny
	Rozróżnia preparaty i materiały niezbędne do wykonania zabiegu podologicznego	Test teoretyczny
	Definiuje podstawy funkcjonowania gabinetu  Definiuje czym jest świadomość ekologiczna oraz w jaki sposób rozwijać praktyki ekologiczne w codziennym życiu oraz pracy z naciskiem na recykling, gospodarowanie odpadami oraz oszczędność materiałów podczas wykonywania zabiegów.	Test teoretyczny  Test teoretyczny
	Uczestnik szkolenia opisuje jak przechowywać materiały skażone wytwarzane podczas zabiegu oraz stosuje tą wiedzę w praktyce podczas wykonywania zabiegu.	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik szkolenia wykonuje samodzielnie zabieg podologiczny z praktycznym zastosowaniem ekologicznych materiałów i technik, zmniejszeniem zużycia wody, praktycznym zastosowaniem zasad recyklingu i segregacji odpadów oraz materiałów stanowiących zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa</p>	<p>Organizuje stanowisko pracy do zabiegu podologicznego stosując w praktyce zasady świadomości proekologicznej takie jak: zmniejszenie zużycia wody, recykling, segregacja odpadów, minimalizowanie systemów ogrzewania w miejscu pracy</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Organizuje niezbędne materiały oraz narzędzia do zabiegu podologicznego z praktycznym wykorzystaniem materiałów i technik, zmniejszeniem zużycia wody, praktycznym zastosowaniem zasad recyklingu i segregacji odpadów, minimalizowaniem systemów ogrzewania w miejscu pracy oraz wprowadzeniem zasad przechowywania i utylizacji materiałów stanowiących zagrożenie dla zdrowia</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Opracowuje holistyczną pielęgnację po zabiegową promując świadomość proekologiczną wśród klientów</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Przeprowadza prawidłowo wywiad z pacjentem</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Sterylizuje i dezynfekuje narzędzia</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Przeprowadza prawidłowo zabieg podologiczny – w zakresie pękających pięt i odcisków, brodawek wirusowych oraz pracuje ze skłapelem</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Charakteryzuje preparaty stosowane w gabinecie podologicznym</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>Charakteryzuje hiperkeratozy – przyczyny biomechaniczne</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>Stosuje odciążenia w gabinecie podologicznym oraz elektrokoagulację w procesie terapii brodawek</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Różnicuje odciski i inne podologiczne zmiany na stopach</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
	<p>Uczestnik szkolenia planuje swój dalszy rozwój zawodowy, poznaje potrzebę własnego rozwoju budując również swoją świadomość proekologiczną z zakresu odnawialnych źródeł energii, recyklingu i zasobooszczędności, stosując w praktyce zdobytą wiedzę z obszaru zielonych umiejętności.</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
<p>Uczestnik szkolenia ocenia znaczenie komunikacji z klientem przy samodzielnym wykonaniu zabiegu podologicznym oraz buduje świadomość proekologiczną w pracy</p>	<p>Uczestnik szkolenia nabywa umiejętności komunikacji interpersonalnej oraz buduje pewność siebie związaną ze zdobyciem nowych umiejętności zabiegowych oraz świadomości proekologicznej w zakresie usprawniania pracy oraz odnawialnych źródeł energii, recyklingu i zasobooszczędności.</p> <p>Uczestnik szkolenia nabywa umiejętności komunikacji interpersonalnej oraz buduje pewność siebie związaną ze zdobyciem nowych umiejętności. oraz uświadamia klienta w zakresie ochrony środowiska, promując zrównoważony rozwój i odpowiedzialne zachowania konsumenckie.</p>	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Wywiad swobodny</p>
<p>Uczestnik szkolenia definiuje odpowiednio świadomość proekologiczną</p>	<p>Uczestnik szkolenia w praktyce stosuje wiedzę na temat recyklingu segregacji odpadów poprzez stosowanie pojemników do segregacji odpadów oraz wie i wybiera produkty ekologiczne stosowane w kosmetyce.</p> <p>Uczestnik szkolenia omawia dostępne na rynku produkty ekologiczne; opracowuje zasady ochrony środowiska w trakcie wykonywania zabiegu jak i po jego zakończeniu (produkty, wyposażenie stanowiska i gabinetu); rozwija wiedzę na temat ograniczenia stosowania produktów nieekologicznych.</p>	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Przestrzega przepisów prawa i norm dotyczących ochrony środowiska w odniesieniu do gospodarowania odpadami w salonie kosmetycznym.</p>	<p>Wdraża przepisy dotyczące zarządzaniem odpadami; stosuje się do reguł segregacji i recyklingu odpadów; pilnuje zgodności z przepisami segregacji odpadów.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Optymalizuje wpływ na środowisko podczas wykonywania zabiegów kosmetycznych stosując ekologiczne materiały i techniki.</p>	<p>Wykorzystuje materiały i narzędzia przyjazne środowisku; zmniejsza zużycie energii, wody i materiałów podczas wykonywania zabiegów; analizuje wpływ stosowanych metod zabiegowych na środowisko naturalne.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Wdraża zasady gospodarowania odpadami oraz stosuje je w praktyce.</p>	<p>Analizuje wdrożone praktyki w zakresie zrównoważonego rozwoju i minimalizacji odpadów oraz wprowadza usprawnienia; stosuje praktyczne rozwiązania w zakresie gospodarowania odpadami w swojej pracy; Wdraża efektywne gospodarowanie odpadami, w tym recykling i minimalizację odpadów</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Rozwija wiedzę na temat minimalizacji wpływu systemów ogrzewania w miejscu pracy na środowisko i wdraża środki usprawniające</p>	<p>Definiuje porady i zalecenia dotyczące efektywności energetycznej; wdraża rozwiązania z zakresu ochrony środowiska w systemach ogrzewania w pracy; analizuje wyniki wdrożonych środków i ich wpływ na środowisko</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Uczestnik szkolenia uświadamia klientów w zakresie praktyki zrównoważonego rozwoju angażując ich w działania proekologiczne.</p>	<p>Organizuje działania promujące zrównoważony rozwój oraz sprawdza wpływ działań na świadomość ekologiczną swoich klientów</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Uczestnik szkolenia ocenia wpływ osobistych zachowań na środowisko</p>	<p>Przyjmuje w codziennym życiu postawę zorientowaną na zrównoważony rozwój i zastanawia się nad swoim własnym podejściem do ekologii oraz nad wpływem własnych zachowań na środowisko - promuje tą postawę wśród klientów</p>	<p>Test teoretyczny</p>

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

## Program

Tematyka zajęć: Podologia zabiegi podstawowe

Podczas szkolenia uczestnicy dowiadują się co należy do zabiegów podologicznych. Zostają omówione punkty wywiadu podologicznego. Jak funkcjonuje, wygląda gabinet podologiczny, procedury rozcieńczania i przechowywania poszczególnych preparatów do dezynfekcji narzędzi. Poznają przyczyny biomechaniczne powstawania hiperkeratoz. Zostaje omówiona kwestia profilaktyki w procesie powstawania hiperkeratoz. Omówiona zostaje specyfika wirusa hpv oraz zostają przedstawione badania naukowe dotyczące jego zwalczania. Uczestnicy poznają procedury zabiegowe stosowane do zwalczania zmian patologicznych dotkniętych wirusem hpv : elektrokoagulacja, terapie z zastosowaniem kwasów organicznych, terapie z zastosowaniem kwasów chemicznych.

Zakres szkolenia i kompetencje, które nabędzie uczestnik są zielone na podstawie bazy danych ESCO – wykazu przykładowych zielonych umiejętności opracowanych przez KE w ramach klasyfikacji ESCO

- Budowanie świadomości ekologicznej wśród klientów i promowanie działań proekologicznych
- Optymalizacja zużycia energii elektrycznej, ogrzewania oraz wody podczas wykonywania zabiegów kosmetycznych
- Zmniejszenie zużycia materiałów podczas wykonywania zabiegów kosmetycznych
- Stosowanie zasad recyklingu i segregacji odpadów podczas wykonywania zabiegów kosmetycznych
- Przechowywanie i utylizacja materiałów skażonych wytwarzanych podczas zabiegu

Plan szkolenia:

Dzień I:

Zajęcia teoretyczne (4h)

- Produkty i producenci EKO w zabiegu
- Świadomość proekologiczna w branży beauty
- Utylizacja odpadów i produkty wielokrotnego użytku
- Zastosowanie produktów ekologicznych w wyposażeniu gabinetu
- Produkty organiczne
- Sposoby budowania świadomości proekologicznej wśród klientów
- Zasady recyklingu i segregacji odpadów
- Przechowywanie materiałów skażonych
- Metody zmniejszenia zużycia wody podczas wykonywania zabiegów
- Metody minimalizacji wpływu systemów ogrzewania w miejscu pracy na środowisko

-Podstawy podologii

- Budowa stopy

-Wywiad podologiczny

Przerwa obiadowa

Zajęcia praktyczne (3:30h):

- Uczestnicy samodzielnie wykonują pedicure za pomocą frezarki podologicznej, narzędzi, frezów podologicznych. Wykonują pedicure podologiczny z zastosowaniem nośników o różnych gradacjach z zastosowaniem zmniejszenia zużycia energii, wody oraz segregacji odpadów podczas wykonywania zabiegu

Samodzielnie skracają paznokcie wykorzystując walce podologiczne. Przygotowują roztwór do dezynfekcji narzędzi w myjce ultradźwiękowej, wykonują samodzielnie proces sterylizacji z zastosowaniem zmniejszenia zużycia energii, wody oraz segregacji odpadów podczas wykonywania zabiegu

Dzień II:

Zajęcia teoretyczne (4h):

- narzędzia, preparaty, meble w gabinecie podologicznym
- Umówienie pracy ze skalpelem podologicznym

Przerwa obiadowa

Zajęcia praktyczne (3:30h):

- uczestnicy wykonują samodzielnie zabieg podologiczny z zastosowaniem skalpela podologicznego z zastosowaniem zmniejszenia zużycia energii, wody oraz segregacji odpadów podczas wykonywania zabiegu
- uczestnicy wykonują samodzielnie zabieg podologiczny z zastosowaniem skalpela podologicznego oraz nośnika mocnej gradacji z zastosowaniem zmniejszenia zużycia energii, wody oraz segregacji odpadów podczas wykonywania zabiegu
- uczestnicy samodzielnie usuwają modzele za pomocą dłuta podologicznego bez okluzji z zastosowaniem zmniejszenia zużycia energii, wody oraz segregacji odpadów podczas wykonywania zabiegu

Dzień III

Zajęcia teoretyczne (4h):

- Przyczyny biomechaniczne powstawania hiperkeratoz.
- Terapia brodawek - Omówiona zostaje specyfika wirusa hpv oraz zostają przedstawione badania naukowe dotyczące jego zwalczania. Uczestnicy poznają procedury zabiegowe stosowane do zwalczania zmian patologicznych dotkniętych wirusem hpv : elektrokoagulacja, terapie z zastosowaniem kwasów organicznych, terapie z zastosowaniem kwasów chemicznych.

Przerwa obiadowa

Zajęcia praktyczne (2:30h):

- uczestnicy samodzielnie usuwają modzele za pomocą dłuta podologicznego z okluzją
- uczestnicy samodzielnie usuwają odciski za pomocą dłuta podologicznego bez okluzji
- Uczestnicy samodzielnie usuwają brodawki z zastosowaniem elektrokoagulacji
- Uczestnicy samodzielnie usuwają brodawki z zastosowaniem kwasów organicznych
  - Walidacja (1h) - czas walidacji wlicza się w całkowity czas trwania usługi - jest jej integralnym elementem.

Uczestnik szkolenia otrzyma certyfikat w momencie osiągnięcia celu głównego szkolenia

Główny cel szkolenia jest osiągnięty w momencie samodzielnego wykonania zabiegu zgodnie z przyswojoną wiedzą – ocenia to osoba prowadząca walidację

Konkretnej tematyki szkolenia uczestnik nauczy się podczas trwania kursu.

Liczba stanowisk pracy podczas szkolenia uzależniona jest od ilości uczestników praca w grupach maksymalnie 3 osobowych

Każdy uczestnik pracuje przy oddzielnym stanowisku pracy w skład którego wchodzi łóżko podologiczne, lampa, hoker, przybornik na kółkach z narzędziami i preparatami podologicznymi.

Liczba modelek na szkoleniu uzależniona jest od tempa pracy kursanta (na każdego uczestnika szkolenia przewidziany jest minimum jeden model na dzień szkolenia, model zewnętrzny lub osoba z pary).

\*Na szkolenie zapraszamy z modelkami, w razie braku po wcześniejszym poinformowaniu zapewniamy modelki do zabiegów

\*\*Podczas trwania zajęć, przewidziane są przerwy.

Harmonogram szkolenia może ulegać nieznacznemu przesunięciu czasowemu ze względu na czas wykonywanych zabiegów i umiejętności uczestników.

Przerwa obiadowa nie jest wliczona w czas szkolenia

Usługa szkoleniowa odbywa się w jednostkach dydaktycznych.

Jedna godzina szkoleniowa = 45 minut dydaktycznych

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 11</b> Zajęcia teoretyczne: Produkty eko, świadomość proekologiczna zgodna z wykazem zielonych umiejętności opracowanych przez KE w ramach klasyfikacji ESCO	Aleksandra Król	29-10-2025	08:00	10:00	02:00
<b>2 z 11</b> zajęcia teoretyczne - podstawy podologii	Aleksandra Król	29-10-2025	10:00	12:00	02:00
<b>3 z 11</b> przerwa obiadowa	Aleksandra Król	29-10-2025	12:00	12:30	00:30
<b>4 z 11</b> zajęcia praktyczne - praca na modelkach - podstawowy zabieg podologiczny z zastosowaniem zmniejszenia zużycia energii, wody oraz segregacji odpadów podczas wykonywania zabiegu	Aleksandra Król	29-10-2025	12:30	16:00	03:30



Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 11 Zajęcia teoretyczne- narzędzia, preparaty, meble w gabinecie podologicznym , skalpel podologiczny	Aleksandra Król	30-10-2025	08:00	12:00	04:00
6 z 11 przerwa obiadowa	Aleksandra Król	30-10-2025	12:00	12:30	00:30
7 z 11 Zajęcia praktyczne na modelkach(zabieg z zastosowaniem skalpela oraz nośnika mocnej gradacji i dłuta podologicznego) z zastosowaniem zmniejszenia zużycia energii, wody oraz segregacji odpadów	Aleksandra Król	30-10-2025	12:30	16:00	03:30
8 z 11 Zajęcia teoretyczne - terapia brodawek , hiperkeratozy	Aleksandra Król	31-10-2025	08:00	12:00	04:00
9 z 11 przerwa obiadowa	Aleksandra Król	31-10-2025	12:00	12:30	00:30
10 z 11 Zajęcia praktyczne- praca na modelkach( usuwanie modzeli i odcisków za pomocą dłuta podologicznego z okluzją, usuwanie brodawek za pomocą elektokoagulacji oraz kwasów organicznych)	Aleksandra Król	31-10-2025	12:30	15:00	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>11 z 11</b> Walidacja: Test teoretyczny zamknięty (jedno lub wielokrotnego wyboru); Test teoretyczny otwarty; Obserwacja w warunkach rzeczywistych; obserwacja w warunkach symulowanych; Wywiad swobodny	-	31-10-2025	15:00	16:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	166,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	166,67 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Aleksandra Król

Pani Aleksandra ukończyła studia magisterskie na kierunku kosmetologia w specjalności podologii w roku 2016 i od tego czasu stale świadczy usługi podologiczne w gabinecie kosmetycznym oraz prowadzi szkolenia podologiczne z zakresu podologii podstawowej i zaawansowanej a w 2018 roku otworzyła własną działalność gospodarczą. Pani Aleksandra stale podnosi swoje kompetencje poprzez udział w szkoleniach specjalistycznych oraz świadczenie usług podologicznych. Szkoleniowiec posiada aktualną wiedzę z zakresu gospodarki odpadami w firmach które wchodzi w zakres zielonych kompetencji i wiedzę tą stosuje w praktyce kosmetycznej.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Notatnik, długopis, skrypt szkoleniowy,

Korzystanie z materiałów niezbędnych do realizacji części praktycznej szkolenia (preparaty kosmetyczne i pomocnicze do wykonywania zabiegów)- wykorzystywane na szkoleniu. Własność instytucji szkoleniowej- uczestnik szkolenia nie otrzymuje tych materiałów na własność.

## Warunki uczestnictwa

Przed zapisaniem się na usługę, bardzo proszę o kontakt pod numerem telefonu 500553796 lub 512826117 w celu potwierdzenia dostępności miejsca w grupie szkoleniowej.

## Informacje dodatkowe

Kurs zostanie przeprowadzony zgodnie z obecnie obowiązującymi przepisami prawa oraz zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Usługa zwolniona z VAT na podstawie Art. 43 ust.1, pkt. 26 lit.a Ustawy z dnia 11.03.2004r. o podatku od towarów i usług Dz.U. 2004 Nr 54 poz 535

Program szkolenia stanowi własność intelektualną firmy TREMENTI.

Obowiązkiem uczestnika przed zapisem na usługę jest wcześniejsze poinformowanie Dostawcy Usług z jakiego projektu otrzymał dofinansowanie.

**Zakres szkolenia i kompetencje, które nabędzie uczestnik są zielone na podstawie bazy danych ESCO – wykazu przykładowych zielonych umiejętności opracowanych przez KE w ramach klasyfikacji ESCO**

## Adres

ul. Wincentego Wajdy 10  
40-175 Katowice  
woj. śląskie

Sala szkoleniowa przeznaczona do zajęć teoretycznych oraz ćwiczeń praktycznych

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**Małgorzata Kwiatkowska**

**E-mail** malgorzata@trementi.pl

**Telefon** (+48) 505 583 130