



Open Education
Group Spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością
★★★★★ 4,6 / 5
1 482 oceny

Weź twarz w swoje ręce – warsztaty masażu twarzy.

Numer usługi 2025/08/07/9279/2927710

📍 Augustów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 06.09.2025 do 07.09.2025

1 800,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

180,00 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Uroda

Grupa docelowa usługi

Szkolenie „Weź twarz w swoje ręce – warsztaty masażu twarzy” skierowane jest do osób dorosłych, które chcą zdobyć praktyczne umiejętności masażu twarzy możliwe do wykorzystania na rynku pracy w branży kosmetycznej i prozdrowotnej. Uczestnicy poznają podstawy anatomii twarzy, dowiedzą się, jak masaż wpływa na kondycję skóry, a także przećwiczą techniki relaksacyjne, liftingujące i drenujące. Kurs nie wymaga wcześniejszego doświadczenia i jest idealny dla osób początkujących, które chcą rozwijać swoje kompetencje zawodowe, a dodatkową wartością jest możliwość zastosowania zdobytej wiedzy w codziennej pielęgnacji i profilaktyce zdrowotnej.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

05-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

10

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo-Rozwojowych SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji uczestniczek w zakresie wykonywania masażu twarzy poprzez zdobycie wiedzy anatomicznej i opanowanie prostych technik manualnych wspierających kondycję skóry i redukujących napięcia mięśniowe. Umiejętności te mogą zostać wykorzystane na rynku pracy w branży usług kosmetycznych i prozdrowotnych, a dodatkową wartością jest możliwość stosowania masażu w codziennej pielęgnacji domowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestniczka opisuje budowę twarzy, szyi i dekoltu.	Wymienia główne struktury anatomiczne.	Test teoretyczny
Wyjaśnia wpływ stylu życia na kondycję skóry.	Wskazuje czynniki wpływające na wygląd twarzy.	Test teoretyczny
Rozpoznaje obszary napięcia i ich związek z emocjami.	Wskazuje miejsca napięcia i ich przyczyny.	Test teoretyczny
Wykonuje podstawowe techniki automasażu.	Stosuje prawidłowy kierunek i nacisk.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przygotowuje skórę do masażu.	Dobiera produkty i zachowuje higienę.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje poranną i wieczorną rutynę masażu.	Przedstawia poprawną sekwencję ruchów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozluźnia punkty napięcia, stosuje techniki liftingujące.	Lokalizuje i masuje newralgiczne obszary.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Określa wpływ masażu na samopoczucie.	Wymienia zauważalne efekty praktyki.	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

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?

Program

1. Podstawy: poznaj swoją twarz

- **Wprowadzenie do świadomej pielęgnacji** – czym jest automasaż twarzy i jakie daje korzyści.
- **Budowa anatomiczna twarzy, szyi i dekoltu** – mięśnie, powięzi, układ limfatyczny.
- **Napięcia w ciele a wygląd twarzy** – jak postawa i stres odbijają się w rysach.
- **Świadomość mimiki i emocji** – rozpoznawanie schematów napięć w mięśniach twarzy.

2. Prawidłowe przygotowanie do masażu

- **Przygotowanie skóry** – oczyszczanie, tonizacja, nawilżenie.
- **Dobór produktów** – olejki, kremy, serum dopasowane do typu skóry.
- **Higiena** – dłonie, paznokcie i przestrzeń pracy.
- **Atmosfera sprzyjająca relaksowi** – uważność, wyciszenie, odpowiednie otoczenie.

3. Dieta, nawodnienie i styl życia a kondycja skóry

- **Odżywianie a wygląd** – wpływ diety na jędrność, koloryt i napięcie skóry.
- **Znaczenie nawodnienia i mikrokrążenia.**
- **Codzienne nawyki prozdrowotne** – wspierające młody i świeży wygląd twarzy.

4. Bezpieczeństwo i przeciwwskazania

- **Podstawowe zasady BHP w masażu twarzy.**
- **Przeciwwskazania** – infekcje, stany zapalne, świeże zabiegi kosmetyczne, choroby autoimmunologiczne.
- **Indywidualne dostosowanie masażu** – jak uwzględniać stan zdrowia i kondycję skóry.

5. Techniki automasażu – praktyka

- **Podstawowe techniki** – głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, drenaż.
- **Masaż poranny** – pobudzenie i drenaż limfatyczny.
- **Masaż wieczorny** – rozluźnienie, wyciszenie i regeneracja.
- **Punkty napięcia** – żuchwa, czoło, skronie, szyja – jak je rozpracowywać.
- **Techniki liftingujące** – zastosowanie w codziennej pielęgnacji.

Efekty usługi będą walidowane przez inną osobę niż trener prowadzący zajęcia.

Osoba prowadzący walidację przeprowadzi ją w oparciu o zdefiniowane w karcie usługi kryteria i metody weryfikacji efektów uczenia się.

W ramach usługi szkoleniowej zostanie zachowana rozdzielność funkcji pomiędzy procesem kształcenia i walidacji.

Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Czas trwania jednej godziny to 45 minut.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Weź twarz w swoje ręce – warsztaty masażu twarzy	Alicja Anna Mieczkowska	06-09-2025	08:00	12:00	04:00
2 z 3 Weź twarz w swoje ręce – warsztaty masażu twarzy	Alicja Anna Mieczkowska	06-09-2025	12:30	15:15	02:45
3 z 3 Walidacja	-	06-09-2025	15:15	16:00	00:45

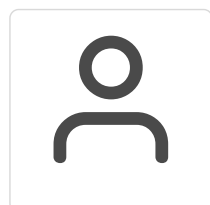
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Alicja Anna Mieczkowska

Od ponad 5 lat prowadzę warsztaty rozwojowe dla kobiet w całej Polsce, specjalizując się w naturalnych metodach odmładzania, automasażu twarzy i face fitness. Moje podejście opiera się na wiedzy anatomicznej i wieloletnim doświadczeniu ruchowym – od 27 lat pracuję z ciałem jako instruktorka tańca i fitness. Obecnie prowadzę własny gabinet, w którym wykonuję zabiegi Kobido Face, Kobido Up, Kobido Body oraz akupunkturę kosmetyczną. Jestem certyfikowaną trenerką face fitness oraz jogi twarzy (Yogatractive). Ukończyłam liczne specjalistyczne szkolenia z zakresu masażu Kobido, tapingu estetycznego, naturalnego liftingu i akupunktury twarzy. Prowadzę autorskie warsztaty takie jak: „Weź twarz w swoje ręce”, „Zabierz twarz na siłownię” czy „Taping twarzy dla urody”, w których uczę kobiety świadomej pielęgnacji, redukcji napięć oraz technik wspierających zdrowy wygląd. W pracy z uczestniczkami stawiam na indywidualne podejście, praktykę i budowanie sprawczości poprzez ciało.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach szkolenia "Weź twarz w swoje ręce – warsztaty masażu twarzy." uczestnicy otrzymają niezbędne materiały dydaktyczne:

- ćwiczenia – karty pracy, zadania praktyczne, instrukcje krok po kroku,
- skrypty – podsumowanie kluczowych zagadnień,
- pliki cyfrowe – PDF-y, filmy instruktażowe, szablony do ćwiczeń,

Warunki uczestnictwa

Uczestnik jest zobowiązany do uczestnictwa w co najmniej 80% zajęć. Frekwencja na zajęciach oraz uzyskanie pozytywnej oceny z walidacji osiągnięcia efektów uczenia się są warunkami uznania ukończenia szkolenia oraz wydania zaświadczenia potwierdzającego uczestnictwo i nabycie efektów uczenia się wynikających ze szkolenia.

Sposób potwierdzenia frekwencji:

W przypadku zajęć realizowanych w formie stacjonarnej:

- Obecność uczestnika będzie potwierdzana poprzez podpisywanie listy obecności na każdych zajęciach.
- Dziennik zajęć będzie prowadzony przez lektora, zawierający informacje o obecności uczestników oraz realizacji programu szkolenia.

Listy obecności oraz dziennik zajęć będą archiwizowane w dokumentacji szkolenia.

Informacje dodatkowe

Zaświadczenie wydano na podstawie § 14. ust. 3 Rozporządzenia Ministra Funduszy i Polityki Regionalnej z dnia 28 lipca 2023 r. w sprawie rejestru podmiotów świadczących usługi rozwojowe (Dz. U. 2023 poz. 1686).

Adres

ul. Zarzecze 1
16-300 Augustów
woj. podlaskie

Zajęcia realizowane w Międzyszkolnym Ośrodku Sportowy w Augustowie przy ul. Zarzecze 1.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Ewelina Popławska

E-mail e.popowska@openeducation.pl

Telefon (+48) 664 705 711