



Menopauza – Nowy rozdział Twojej skóry - szkolenie

Numer usługi 2025/08/12/186856/2935114

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

156,25 PLN brutto/h

156,25 PLN netto/h

E-INNOVATIONS
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 11.09.2025 do 12.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Uroda
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do specjalistów w branży wellness i beauty: kosmetologów, trenerów zdrowia, edukatorów, dietetyków, którzy chcą poszerzyć wiedzę na temat zmian skórnych w okresie menopauzy i wdrażać zdobytą wiedzę w pracy z klientkami.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	10-09-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16
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

Usługa przygotowuje do świadomego rozpoznawania i reagowania na potrzeby skóry w okresie menopauzy, poprzez zdobycie wiedzy o zmianach hormonalnych, psychosomatycznych oraz praktycznych umiejętności w zakresie pielęgnacji, suplementacji i stylu życia, wspierających zdrowie i wygląd skóry kobiet 40+

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje główne objawy skórne związane z menopauzą i ich rozróżnienie od objawów dermatologicznych	Wskazuje objawy skóry typowe dla zmian hormonalnych na podstawie opisu przypadków	Test teoretyczny
Dobiera pielęgnację domową do konkretnego typu skóry w okresie menopauzy	Opracowuje schemat rutyny pielęgnacyjnej na podstawie potrzeb skóry i składu kosmetyków	Test teoretyczny
Wskazuje skuteczne składniki aktywne i zabiegi rekomendowane dla skóry dojrzałej	Rozpoznaje działania i zastosowania składników aktywnych w pielęgnacji skóry w oparciu o konkretny problem skórny	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?

TAK

Program

Dzień 1: Jak zrozumieć swoją skórę w menopauzie

Cel dnia: Zrozumieć zmiany w skórze podczas menopauzy, poznać ich przyczyny, przygotować fundamenty pielęgnacji i regeneracji.

Moduł 1: Skóra a menopauza

- Spadek estrogenów i progesteronu – co robi z naszą skórą i ciałem
- Cieńsza, sucha, wiotka skóra – dlaczego tak się dzieje
- Hormony a mikrobiom, bariera hydrolipidowa, zmiany naczyniowe.
- Psychosomatyka skóry – jak emocje, stres i hormony „malują” Twoją twarz

Moduł 2: Objawy skóry w okresie menopauzy

- Co mówi skóra? Suchość, zaczerwienienia, rumień, trądzik menopauzalny, przebarwienia.
- Jak rozróżnić zmiany hormonalne od innych problemów skórnych?
- Lista badań przy menopauzie – hormony, tarczycy, witamina D, ferrytyna, homocysteina.
- Checklista: 10 rzeczy, które warto wiedzieć o swojej skórze przed wyborem pielęgnacji.

Moduł 3: Menopauza na talerzu – dieta i suplementacja dla skóry 40+

- Co jeść, by skóra była sprężysta, a przebarwienia bledły
- Czego unikać, by nie sabotować skóry – cukier, alkohol, fast foody.
- Superfoods dla skóry w menopauzie – 10 składników, które warto mieć na talerzu.
- Suplementy must-have: kolagen, omega-3, witamina D, antyoksydanty.
- Przykładowe menu dla skóry 40+ – proste, szybkie, do wdrożenia od zaraz.

Moduł 4: Pielęgnacja skóry w okresie menopauzy

- Jak zbudować skuteczną rutynę pielęgnacyjną 40+
- Składniki aktywne: retinol, peptydy, kwasy, niacynamid, azeloglicyna.
- Czego unikać – pułapki marketingu, które nie działają.
- Zabiegi dla skóry w menopauzie – co naprawdę działa, a co to strata kasy

Dzień 2: Skóra i Ty – jak zbudować nową relację z ciałem w menopauzie?

Cel dnia: Odbudować pewność siebie, poczucie kobiecości i stworzyć swój plan dbania o siebie z czułością i mądrością.

Moduł 5: Twoja skóra, Twoja historia – emocje, stres i akceptacja

- Skóra jako lustro emocji – jak stres i presja przyspieszają starzenie.
- Menopauza a poczucie atrakcyjności – jak zmienia się kobiece postrzeganie siebie
- „Nie jestem już młoda – i co z tego?” – uwalniamy się od presji wyglądu.

Moduł 6: Skóra vs przebarwienia, zmarszczki, wiotkość – konkretne strategie

- Przebarwienia – co działa naprawdę (bez filtrów, bez Photoshopa)
- Elastyczność skóry – domowe metody, masaże, składniki, zabiegi.
- „Lifting w tubce” – retinoidy, peptydy, kwasy – jak działają, co warto mieć

Moduł 7: Twój plan działania dla zdrowej i pięknej skóry

- Jak nie odpuścić po tygodniu – budowanie nawyków.
- Rytuały dla skóry i duszy – proste techniki, które naprawdę wspierają.
- Przewodnik zakupowy – jak dobierać kosmetyki i zabiegi, by nie przepłacać.

Moduł 8: Q&A – wsparcie, wymiana doświadczeń, pytania i odpowiedzi

- Czas na szczere rozmowy – pytania, wątpliwości, inspiracje.
- Ćwiczenie: Moja mapa intencji – jak chcę się czuć w swoim ciele i skórze po tym kursie.
- Zakończenie kursu / Inspiracje, wsparcie, dalsze ścieżki rozwoju.

Szkolenie odbywa się w godzinach edukacyjnych (1h-45min).

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Wprowadzenie, omówienie celu szkolenia. Skóra a menopauza	Katarzyna Roter	11-09-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 11 Moduł 2: Objawy skóry w okresie menopauzy	Katarzyna Roter	11-09-2025	10:30	12:00	01:30
3 z 11 Moduł 3: Menopauza na talerzu – dieta i suplementacja	Katarzyna Roter	11-09-2025	12:00	13:30	01:30
4 z 11 Przerwa	Katarzyna Roter	11-09-2025	13:30	14:00	00:30
5 z 11 Moduł 4: Pielęgnacja skóry w okresie menopauzy	Katarzyna Roter	11-09-2025	14:00	15:30	01:30
6 z 11 Moduł 5: Twoja skóra, Twoja historia	Katarzyna Roter	12-09-2025	09:00	10:30	01:30
7 z 11 Moduł 6: Skóra vs przebarwienia, zmarszczki, wiotkość	Katarzyna Roter	12-09-2025	10:30	12:00	01:30
8 z 11 Moduł 7: Twój plan działania dla zdrowej i pięknej skóry	Katarzyna Roter	12-09-2025	12:00	13:30	01:30
9 z 11 Przerwa	Katarzyna Roter	12-09-2025	13:30	14:00	00:30
10 z 11 Moduł 8: Q&A i ćwiczenie końcowe	Katarzyna Roter	12-09-2025	14:00	15:15	01:15
11 z 11 Walidacja	-	12-09-2025	15:15	15:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	156,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	156,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Roter

Certyfikowana Skin Ekspertka z 10 letnim doświadczeniem w pracy z cerą problematyczną oraz w holistycznym podejściu do pielęgnacji skóry. Przez 5 lat współpracowała z gabinetami kosmetycznymi w całej Polsce. Specjalizuje się w terapiach przeciw przebarwieniom, anti-aging oraz wsparciu skóry wrażliwej i skóry w okresie menopauzy.

Autorka innowacyjnych programów pielęgnacyjnych opartych na wiedzy z zakresu kosmetologii, dietytyki kosmetycznej i psychodermatologii. Twórczyni marki mySKINtuition™, której misją jest nauka intuicyjnego słuchania skóry i budowania z nią relacji.

Prowadzi kursy, tworzy e-booki i edukacyjne projekty online oraz szkolenia dla kobiet 30+, które chcą dbać o swoją skórę świadomie, bez filtrów i bez presji. Aktywna uczestniczka branżowych wydarzeń, oraz edukatorka w szkołach z zakresu zdrowia psychicznego i pielęgnacji skóry u nastolatków.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt przesłany e-mail.

Informacje dodatkowe

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z VAT ze zgodnie z podstawą prawną: Stosownie do treści § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 roku w sprawie zwolnień od podatku towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień zwolnione od podatku od towarów i usług są usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych, oraz świadczenie usług i dostawa towarów ściśle z tymi usługami związane.

Warunki techniczne

1. **Sprzęt:** komputer/laptop z kamerą, mikrofonem i głośnikami (lub słuchawkami); ewentualnie tablet lub smartfon – tylko awaryjnie.
2. **Internet:** stabilne łącze min. 2 Mbps (zalecane 10 Mbps); najlepiej połączenie kablowe lub dobre Wi-Fi.
3. **Oprogramowanie:** aktualna przeglądarka internetowa (Chrome, Firefox, Edge) oraz dostęp do platformy szkoleniowej (Zoom/Teams/Meet itp.); wymagany e-mail do komunikacji i odbioru materiałów.

Kontakt



Artur Wala

E-mail walaartur14@gmail.com

Telefon (+48) 661 954 736