



PIMIK SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

73 oceny

SZKOLENIE ONLINE: LONGEVITY I KOSMETOLOGIA REGENERECYJNA - NAJNOWSZE KIERUNKI I TECHNOLOGIE/ BLIZNY W KOSMETOLOGII ESTETYCZNEJ - DIAGNOSTYKA, TERAPIE I NOWOCZESNE TECHNOLOGIE

Numer usługi 2025/08/28/166235/2967148

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 05.11.2025 do 12.11.2025

2 460,00 PLN brutto

2 000,00 PLN netto

123,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób zainteresowanych zdobyciem lub poszerzeniem wiedzy z zakresu nowoczesnych technik zabiegowych, niezależnie od dotychczasowego doświadczenia.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

04-11-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

20

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

SZKOLENIE ONLINE: LONGEVITY I KOSMETOLOGIA REGENERECYJNA - NAJNOWSZE KIERUNKI I TECHNOLOGIE/ BLIZNY W KOSMETOLOGII ESTETYCZNEJ - DIAGNOSTYKA, TERAPIE I NOWOCZESNE TECHNOLOGIE szkolenie przygotowuje do planowania i prowadzenia nowoczesnych terapii regeneracyjnych i przeciwbliźnowych w oparciu o

wiedzę z zakresu procesów starzenia, diagnostyki blizn, działania składników aktywnych i technologii hi-tech w celu poprawy kondycji i jakości skóry.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia procesy starzenia się skóry w kontekście kosmologii regeneracyjnej i longevity	1. Omawia różnice między starzeniem wewnątrzpochodnym i zewnątrzpochodnym 2. Wskazuje rolę hormonów, mikrobiomu i stylu życia 3. Opisuje wpływ stresu oksydacyjnego, glikacji i immunosenescencji	Test teoretyczny
Charakteryzuje podejścia klasyczne i regeneracyjne w kosmologii estetycznej	1. Wyjaśnia założenia koncepcji longevity 2. Porównuje tradycyjne i nowoczesne metody anti-aging 3. Wskazuje cele terapii regeneracyjnych i profilaktycznych	Test teoretyczny
Dobiera składniki aktywne do potrzeb skóry w terapiach anti-aging i blizn	1. Klasyfikuje składniki aktywne wg mechanizmu działania 2. Dobiera kosmeceutyki do rodzaju problemu skóry 3. Analizuje składy INCI w kontekście efektywności	Test teoretyczny
Opisuje mechanizmy działania technologii hi-tech w kosmologii estetycznej	1. Charakteryzuje działanie RF mikroigłowej, HIFU, LED i IPL 2. Wskazuje wskazania i przeciwwskazania do zabiegów 3. Opisuje efekty biologiczne stosowanych technologii	Test teoretyczny
Planuje i dobiera terapie łączone w zależności od typu skóry i celu terapeutycznego	1. Dobiera odpowiednie technologie i preparaty 2. Tworzy schemat terapii 3–6–12 miesięcy 3. Uwzględnia pielęgnację domową i edukację pacjenta	Test teoretyczny
Rozpoznaje rodzaje blizn i wskazuje odpowiednie metody terapeutyczne	1. Różnicuje blizny atroficzne, przerostowe i keloidy 2. Opisuje odpowiednie procedury zabiegowe 3. Wskazuje możliwe ograniczenia terapii	Test teoretyczny
Omawia zasady łączenia peelingów chemicznych z innymi metodami estetycznymi	1. Określa głębokość działania peelingów i ich zastosowanie 2. Dobiera peeling do fototypu i stanu skóry 3. Łączy peelings z innymi procedurami w sposób bezpieczny	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady bezpieczeństwa i prawidłowej dokumentacji w pracy kosmetykologa	1. Wskazuje przeciwwskazania i strefy ryzyka 2. Opisuje sposób udzielania świadomej zgody 3. Charakteryzuje prawidłowe prowadzenie dokumentacji zabiegowej	Test teoretyczny
Kształtuje własny rozwój oraz zdolność autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu zawodowym	1. stosuje zasady komunikacji interpersonalnej 2. definiuje swoje słabe i mocne strony	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

1 DZIEŃ 09:00-20:00

LONGEVITY I KOSMETOLOGIA REGENERACYJNA - NAJNOWSZE KIERUNKI I TECHNOLOGIE

Blok I: Wprowadzenie do koncepcji longevity w kosmetologii 09:00 – 11:00

- Czym jest „longevity” i dlaczego staje się trendem globalnym
- Podstawy filozofii longevity w kosmetologii estetycznej
- Różnice między podejściem klasycznym a regeneracyjnym
- Lifestyle beauty – wpływ snu, diety, stresu i aktywności fizycznej na skórę
- Rola edukacji pacjenta w pielęgnacji pro-longevity

Przerwa 11:00 – 11:15

Blok II: Anatomia i fizjologia starzenia się skóry 11:15 – 12:45

- Starzenie genetyczne (chronoaging) vs. środowiskowe (photoaging)
- Zmiany w strukturze skóry: naskórek, skóra właściwa, tkanka podskórna

- Udział fibroblastów, kolagenu, elastyny, kwasu hialuronowego
- Zjawiska biologiczne: glikacja, stres oksydacyjny, immunosenescencja
- Wpływ hormonów, mikrobiomu oraz oś jelito–skóra–mózg na procesy starzenia
- Znaczenie menopauzy i andropauzy w kondycji skóry

Przerwa obiadowa 12:45 – 13:00

Blok III: Substancje aktywne w kosmetologii regeneracyjnej 13:00 – 14:45

- Kluczowe składniki anti-aging i pro-longevity:
 1. Retinoidy i pochodne witaminy A
 2. Peptydy biomimetyczne
 3. Czynniki wzrostu, egzosomy
 4. Antyoksydanty i adaptogeny (resweratrol, niacynamid, astaksantyna, koenzym Q10)
- Kosmeceutyki wspierające regenerację skóry i odbudowę bariery
- Nanotechnologia i nośniki transdermalne
- Kosmeceutyki probiotyczne i prebiotyczne
- Analiza składów INCI – jak odróżnić marketing od faktycznego działania
- Przegląd marek i linii produktowych: anti-aging, pro-regeneracyjne, longevity

Przerwa 14:45 – 15:00

Blok IV: Technologie regeneracyjne w praktyce gabinetowej 15:00 – 16:45

- Przegląd technologii hi-tech w kosmetologii regeneracyjnej:
 1. RF mikroigłowa, HIFU, LED, IPL, lasery niskoenergetyczne
- Nowoczesne metody stymulacji fibroblastów i angiogenezy
- Terapie łączone: np. LED + mezoterapia bezigłowa, RF + infuzja
- Omówienie realnych efektów i ograniczeń technologii
- Protokoły zabiegowe: dla skóry młodej (profilaktyka) i dojrzałej (regeneracja)
- Wybór technologii do skóry z bliznami, przebarwieniami, rumieniem

Przerwa kawowa 16:45 – 17:00

Blok V: Planowanie terapii długofalowych 17:00 – 20:00

- Budowanie terapii długoterminowych – longevity plan
- Tworzenie cykli terapeutycznych: 3–6–12 miesięcy
- Łączenie preparatów, zabiegów hi-tech i pielęgnacji domowej
- Dobór terapii do typu skóry, wieku i stylu życia pacjenta
- Rola świadomego planowania i komunikacji z pacjentem

2 DZIEŃ 09:00-20:00

BLIZNY W KOSMETOLOGII ESTETYCZNEJ - DIAGNOSTYKA, TERAPIE I NOWOCZESNE TECHNOLOGIE

Blok I: Anatomia skóry i mechanizmy powstawania blizn 09:00 – 11:00

- Budowa anatomiczna skóry w kontekście procesów regeneracyjnych
- Fazy gojenia rany i czynniki wpływające na regenerację
- Mechanizmy powstawania różnych rodzajów blizn
- Wpływ czynników wewnętrznych (wiek, hormony, genetyka)
- Wpływ czynników zewnętrznych (UV, pielęgnacja, urazy)

Przerwa 11:00 – 11:15

Blok II: Typologia i charakterystyka blizn 11:15 – 12:45

- Rodzaje blizn: atroficzne, przerostowe, keloidy
- Blizny potrądzikowe: rolling, ice-pick, boxcar – różnice kliniczne
- Blizny pourazowe i pooperacyjne
- Blizny po oparzeniach – trudności terapeutyczne
- Różnicowanie typów blizn w praktyce gabinetowej

Przerwa obiadowa 12:45 – 13:00

Blok III: Metody terapii blizn w kosmetologii estetycznej 13:00 – 14:45

- Peelingi chemiczne: TCA CROSS, kwasy średnie i głębokie
- Mikrodermabrazja, dermabrazja, mikronakłuwanie
- Terapie światłem: LED, terapia fotodynamiczna
- Zabiegi łączone: np. mikronakłuwanie + kosmeceutyki regeneracyjne
- Wskazania, przeciwwskazania i ograniczenia stosowanych metod

Przerwa 14:45 – 15:00

Blok IV: Technologie hi-tech i terapie hybrydowe 15:00 – 16:45

- Radiofrekwencja mikroigłowa – działanie i zastosowanie
- Lasery frakcyjne (CO₂, Er:YAG, 1570 nm) – wskazania, ryzyka
- Terapie hybrydowe: laser + infuzja, RF + peelingi
- Bezpieczne protokoły zabiegowe – standardy pracy kosmetologa
- Planowanie terapii w zależności od typu i lokalizacji blizny

Przerwa kawowa 16:45 – 17:00

Blok V: Kosmeceutyki, pielęgnacja domowa i planowanie terapii 17:00 – 19:30

- Substancje aktywne wspierające terapię blizn: retinoidy, witamina C, kwasy AHA/BHA, peptydy
- Kosmetyki barierowe i przeciwzapalne (ceramidy, pantenol)
- Kosmetyki z silikonem – przegląd, działanie, fakty i mity
- Dobór pielęgnacji domowej – edukacja i compliance pacjenta
- Planowanie terapii długoterminowych: 3–6–12 miesięcy
- Współpraca z dermatologiem i lekarzem medycyny estetycznej – kiedy kierować pacjenta
- Case study – analiza dokumentacji fotograficznej pacjentów

WALIDACJA 19.30-20.00

Uczestnik otrzymuje test zamknięty, sprawdzający poziom wiedzy.

WARUNKI ORGANIZACYJNE

Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób zainteresowanych zdobyciem lub poszerzeniem wiedzy z zakresu nowoczesnych technik zabiegowych, niezależnie od dotychczasowego doświadczenia.

Kurs prowadzony jest w godzinach zegarowych.

Kurs obejmuje 20 **godz.** zegarowych w tym walidacja.

Każdego dnia przewidziana jest godzinna przerwa, która nie wlicza się w czas trwania usługi.

Szkolenie prowadzone jest w 30 osobowych grupach, trener w czasie rzeczywistym nadzoruje pracę każdego kursanta.

Osoba przeprowadzająca walidację nie uczestniczy w części edukacyjnej. Na walidację przewidziane jest 30 min.. Jest to test zamknięty, który zostanie przekazany uczestnikom pod koniec kursu

Po kursie następuje zakończenie wraz z wręczeniem certyfikatu każdemu uczestnikowi, który zaliczył dane szkolenie na podstawie oceny walidatora.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Blok I: Wprowadzenie do koncepcji longevity w kosmetologii	mgr Magdalena Rak	05-11-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 19 Przerwa	mgr Magdalena Rak	05-11-2025	11:00	11:15	00:15
3 z 19 Blok II: Anatomia i fizjologia starzenia się skóry	mgr Magdalena Rak	05-11-2025	11:15	12:45	01:30
4 z 19 Przerwa obiadowa	mgr Magdalena Rak	05-11-2025	12:45	13:00	00:15
5 z 19 Blok III: Substancje aktywne w kosmetologii regeneracyjnej	mgr Magdalena Rak	05-11-2025	13:00	14:45	01:45
6 z 19 Przerwa	mgr Magdalena Rak	05-11-2025	14:45	15:00	00:15
7 z 19 Blok IV: Technologie regeneracyjne w praktyce gabinetowej	mgr Magdalena Rak	05-11-2025	15:00	16:45	01:45
8 z 19 Przerwa kawowa	mgr Magdalena Rak	05-11-2025	16:45	17:00	00:15
9 z 19 Blok V: Planowanie terapii długofalowych	mgr Magdalena Rak	05-11-2025	17:00	20:00	03:00
10 z 19 Blok I: Anatomia skóry i mechanizmy powstawania blizn	mgr Magdalena Rak	12-11-2025	09:00	11:00	02:00
11 z 19 Przerwa	mgr Magdalena Rak	12-11-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 19 Blok II: Typologia i charakterystyka blizn	mgr Magdalena Rak	12-11-2025	11:15	12:45	01:30
13 z 19 Przerwa obiadowa	mgr Magdalena Rak	12-11-2025	12:45	13:00	00:15
14 z 19 Blok III: Metody terapii blizn w kosmetologii estetycznej	mgr Magdalena Rak	12-11-2025	13:00	14:45	01:45
15 z 19 Przerwa	mgr Magdalena Rak	12-11-2025	14:45	15:00	00:15
16 z 19 Blok IV: Technologie hi-tech i terapie hybrydowe	mgr Magdalena Rak	12-11-2025	15:00	16:45	01:45
17 z 19 Przerwa kawowa	mgr Magdalena Rak	12-11-2025	16:45	17:00	00:15
18 z 19 Blok V: Kosmeceutyki, pielęgnacja domowa i planowanie terapii	mgr Magdalena Rak	12-11-2025	17:00	19:30	02:30
19 z 19 Walidacja: Test zamknięty	-	12-11-2025	19:30	20:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 460,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

mgr Magdalena Rak

Magister kosmetologii, podolog, specjalista antiaging.

Absolwentka licencjatu w Lubuskiej Wyższej Szkole Zdrowia publicznego w Zielonej Górze o kierunku Kosmetologii I st specjalizacja dermatologia. Absolwentka Wyższej Szkoły Fizjoterapii we Wrocławiu kierunek magister Kosmetologii specjalizacja dermatologia i antiaging. Kosmetolog z pasją podchodzący do pacjenta holistycznie, który pragnie znaleźć przyczynę, a nie tylko leczyć skutek. Ukończyła liczne szkolenia w trakcie swojej długoletniej praktyki między innymi pracę urządzeniami takimi jak: hifu, karboksyterapia, laser tulowy, laser diodowy, IPL, mezoterapia rf, maximus, dermapen, mezoterapia igłowa, oxybrazja i wiele innych. Od 10 lat zajmuję się medycyną estetyczną, od kwietnia 2023 roku jest trenerem w zakresie medycyny estetycznej, przeszkoliła 132 osoby. W ostatnich pięciu latach prowadziła szkolenia z zakresu: wolumetrii full face, ust na płasko, nici mono, nici COG, osocza bogatopłytkowego z fibryną, wypełniacza autologicznego, kwasów TCA, induktorów tkankowych, najnowszych technik lipolizy iniekcyjnej. Od ponad 3 lat swoją praktyką dzieli się na co dzień w klinice operacji plastycznych gdzie współpracuje z najwyższej klasy specjalistami.

Stawia na ciągły rozwój, dlatego uczestniczy w licznych konferencjach dotyczących kosmetologii i medycyny estetycznej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje na skrzynkę mail, przed rozpoczęciem kursu, skrypt merytoryczny zawierający ryciny

Informacje dodatkowe

Przewidziana jest godzinna przerwa w godzinach 11:00 - 11:15, 12:45-13:00, 14:45-15:00 oraz 16:45-17:00

Zwolnienie z VAT zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2020 r., poz. 1983 – t.j. ze zm.)

Organizator ma prawo zmienić wykładowcę na danym szkoleniu z ważnej przyczyny. Organizator gwarantuje w takim przypadku odpowiednie przygotowanie merytoryczne nowego wykładowcy. Zmiana wykładowcy nie może być podstawą żądania zwrotu opłaty za szkolenie przez uczestnika. Wszystkie zmiany będą zgłaszane uczestnikowi szkolenia.

Warunki techniczne

Szkolenie online zostanie przeprowadzone z wykorzystaniem platformy Click Meeting. Platforma nie wymaga, od uczestnika kursu, posiadania konta. Uczestnik po kliknięciu w link, który otrzyma drogą mailową, przed rozpoczęciem kursu, przechodzi do wydarzenia/kursu. Link umożliwiający uczestnictwo w spotkaniu będzie aktywny tylko przez okres trwania szkolenia, ponieważ tak jak nie nagrywamy szkoleń

stacjonarnych, tak nie udostępniamy szkoleń online.

Uczestnik może połączyć się z komputera stacjonarnego bądź laptopa. Nie polecamy łączenia się przez smartfony czy tablety.

Warunki techniczne, które muszą zostać spełnione przez uczestnika:

- sprzęt komputerowy musi być wyposażony w głośnik, kamerę oraz mikrofon,
- procesor klasy Core 2 Duo, Core i5 2,5GHz i wyższe,
- parametry łącza sieciowego: pobieranie 10Mb/s, wysyłanie: 5Mb/s,
- aby wziąć udział w szkoleniu nie jest potrzebne specjalne oprogramowanie, potrzebny jest komputer bądź laptop.

Kontakt



Iwona Kozłowska

E-mail k.buda@pimik.pl

Telefon (+48) 733 661 669