



LIFEPASS spółka z  
ograniczoną  
odpowiedzialnością  
★★★★★ 4,7 / 5  
455 ocen

## Powięziowy lifting twarzy i biustu

Numer usługi 2025/08/29/164038/2970677

3 600,00 PLN brutto

3 600,00 PLN netto

180,00 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

📍 Kielce / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 05.02.2026 do 06.02.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

### Grupa docelowa usługi

Grupą docelową szkolenia są kosmetolodzy, fizjoterapeuci, masażyści oraz specjaliści pracujący w branży beauty i wellness, którzy chcą poszerzyć ofertę o naturalne metody poprawy wyglądu twarzy i biustu. Uczestnicy powinni posiadać podstawową wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii skóry oraz doświadczenie w pracy manualnej z ciałem klienta. Szkolenie jest dedykowane osobom, które wykonują zabiegi estetyczne, masażę twarzy lub terapie manualne i pragną rozwijać swoje umiejętności w zakresie liftingu bez użycia inwazyjnych metod. Zalecane jest, aby uczestnicy posiadali doświadczenie zawodowe i wykonywali już zabiegi pielęgnacyjne bądź terapeutyczne. Program szkolenia szczególnie odpowiada osobom, które chcą podnieść efektywność swojej pracy, zwiększyć satysfakcję klientów oraz wyróżnić się na rynku dzięki nowoczesnym technikom powięziowym.

### Minimalna liczba uczestników

5

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

04-02-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

20

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Uczestnik wykona powięziowy lifting twarzy i biustu, łącząc oba zabiegi w spójną strategię gabinetową, uwzględniając anatomię funkcjonalną, regulację autonomicznego układu nerwowego, pracę na powięzi powierzchownej (w tym SMAS) oraz drenaż. Zaplanuje i przeprowadzi zabiegi w sposób bezpieczny, skuteczny i wspierający estetykę, funkcję oraz dobrostan klienta.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                   | Kryteria weryfikacji                                                                                    | Metoda walidacji                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Definiuje rolę powięzi twarzy i piersi oraz wyjaśnia zależności między strukturami anatomicznymi a efektem liftingu. | Określa funkcję powięzi powierzchownej twarzy/SMAS, czebca ścięgnistego i więzadeł Coopera.             | Test teoretyczny                    |
| Charakteryzuje wskazania, przeciwwskazania i zasady bezpieczeństwa w powięziowym liftingu twarzy i biustu.           | Wymienia minimum 5 przeciwwskazań do zabiegu, opisuje zasady higieny, drapingu i świadomej zgody.       | Test teoretyczny                    |
| Wykonuje pełny protokół powięziowego liftingu twarzy zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i kolejnością etapów.         | Przeprowadza regulację AUN, uwolnienia nerwowe, techniki powięziowe oraz drenaż w poprawnej kolejności. | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Projektuje plan serii zabiegów i modyfikuje techniki w zależności od stanu tkanek.                                   | Dobiera kolejność i siłę bodźców w serii zabiegów.                                                      | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Organizuje i prowadzi komunikację z klientem, uwzględniając cele terapii, świadomą                                   | Przedstawia realne efekty i czas terapii w sposób zrozumiały.                                           | Obserwacja w warunkach symulowanych |

# 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

**Tytuł:** Powięziowy lifting twarzy i biustu

**Forma świadczenia usługi:** stacjonarna

**Czas trwania usługi:** 20 godzin dydaktycznych

**Godziny realizacji:** 9:00 do 16:30

**Teoria:** 7 godzin dydaktycznych

**Praktyka:** 11 godzin dydaktycznych

**Przerwy:** 2 godziny dydaktyczne wliczone w czas szkolenia

## Cele szkolenia:

Uczestnik wykona powięziowy lifting twarzy i biustu, łącząc oba zabiegi w spójną strategię gabinetową, uwzględniając anatomię funkcjonalną, regulację autonomicznego układu nerwowego, pracę na powięzi powierzchownej (w tym SMAS) oraz drenaż. Zaplanuje i przeprowadzi zabiegi w sposób bezpieczny, skuteczny i wspierający estetykę, funkcję oraz dobrostan klienta.

## Grupa docelowa:

Grupą docelową szkolenia są kosmetolodzy, fizjoterapeuci, masażyści oraz specjaliści pracujący w branży beauty i wellness, którzy chcą poszerzyć ofertę o naturalne metody poprawy wyglądu twarzy i biustu. Uczestnicy powinni posiadać podstawową wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii skóry oraz doświadczenie w pracy manualnej z ciałem klienta. Szkolenie jest dedykowane osobom, które wykonują zabiegi estetyczne, masaże twarzy lub terapie manualne i pragną rozwijać swoje umiejętności w zakresie liftingu bez użycia inwazyjnych metod. Zalecane jest, aby uczestnicy posiadali doświadczenie zawodowe i wykonywali już zabiegi pielęgnacyjne bądź terapeutyczne. Program szkolenia szczególnie odpowiada osobom, które chcą podnieść efektywność swojej pracy, zwiększyć satysfakcję klientów oraz wyróżnić się na rynku dzięki nowoczesnym technikom powięziowym.

**Liczba osób:** max 20 uczestników

## Terener i walidator:

W ramach realizacji usługi zachowany jest wyraźny podział ról trenera i walidatora, zgodnie z wymaganiami systemu BUR.

Trener odpowiada za przygotowanie i przeprowadzenie procesu edukacyjnego, w tym za wsparcie uczestników w osiąganiu założonych efektów uczenia się oraz za zebranie wymaganych dowodów i deklaracji uczestników.

Walidator nie uczestniczy w procesie szkoleniowym i nie wpływa na sposób przygotowania dokumentacji. Jego zadaniem jest niezależna ocena efektów uczenia się osiągniętych przez uczestników, na podstawie przekazanych materiałów. Ocena ta odbywa się zgodnie z przyjętymi standardami walidacji, przy zachowaniu pełnej neutralności i obiektywizmu.

## Zakres tematyczny szkolenia:

### Dzień 1:

- **Anatomia funkcjonalna twarzy:** powięź powierzchowna/SMAS, czepiec ścięgnisty, strefy mimiczne; unerwienie, kierunki drenażu.
- **Anatomia i fizjologia piersi:** warstwy tkanek, więzadła Coopera, układ limfatyczny (węzły pachowe/podobojczykowe/mostkowe), unerwienie (międzyżebrowe, nad-/podobojczykowe).
- **Regulacja AUN i praca przygotowawcza:** oczy–nos–usta–gardło–uszy, oddech i torowanie relaksacji tkanek.
- **Uwolnienia nerwowe i normalizacja napięć:** twarz (n. nad-/podoczodołowy, bródkowy, uszno-skroniowy, wyjścia n. twarzowego), kark/obojczyki/mięśnie żwaczowe i skroniowe; nerwy międzyżebrowe i nadobojczykowe.
- **Techniki powięziowe i tkankowe:** stymulacja powięzi twarzy (czoło, policzki, skronie, okolica ust), praca na platysmą, używanie fałdu Kiblera, mobilizacja mostka, obojczyków i żeber.
- **Drenaż i integracja:** kierunki, dozowanie, drenaż końcowy twarz ↔ dekolt ↔ piersi; łączenie obu protokołów w zabieg „kombo”.

- **Bezpieczeństwo, etyka i komunikacja:** przeciwwskazania, komfort i prywatność, świadoma zgoda, dokumentacja i monitorowanie efektów.

Dzień 2:

- wykonanie pełnego protokołu **Powięziowego Liftingu Twarzy**: przygotowanie AUN, praca z czepcem, uwolnienia nerwowe i (opcjonalnie) techniki wewnątrzustne, stymulacja powięzi oraz drenaż końcowy,
- wykonanie pełnego protokołu **Powięziowego Liftingu Biustu**: przygotowanie osiowe (czepiec–twarz–szyja), uwolnienia nerwów nadobojczykowych/międzyżebrowych, praca z platysmą i fałdem Kiblera, mobilizacja mostka/obojczyków/żeber, stymulacja okostnej zsynchronizowana z oddechem, drenaż,
- **łączenie** obu sekwencji w jeden zabieg (dobór kolejności i siły bodźca, kryteria zakończenia),
- modyfikacje technik pod wrażliwość tkanek, blizny i różne typy budowy,
- bezpieczny **draping**, higiena i komfort pracy, klarowna komunikacja celu i zaleceń,
- planowanie serii zabiegów i dokumentowanie przebiegu terapii.

Metody szkoleniowe:

- Wykłady teoretyczne.
- Ćwiczenia praktyczne
- Konsultacje indywidualne i grupowe
- Dyskusje grupowe: Rozwiązywanie problemów i analiza przypadków.

Weryfikacja efektów uczenia się:

- Test wiedzy (pre- i post-test)
- Feedback od prowadzącego
- Test walidacyjny
- Ankieta ewaluacyjna

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                              | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 17</div> Anatomia funkcjonalna twarzy: powieź powierzchowna/SMAS, czepiec ścięgnisty, strefy mimiczne; unerwienie, kierunki drenażu.        | Michał Sternak | 05-02-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <div>2 z 17</div> Przerwa                                                                                                                            | Michał Sternak | 05-02-2026            | 10:30               | 10:40               | 00:10         |
| <div>3 z 17</div> Anatomia i fizjologia piersi: warstwy tkanek, więzadła Coopera, układ limfatyczny, węzły pachowe/podbrzojowe/mostkowe, unerwienie. | Michał Sternak | 05-02-2026            | 10:40               | 12:00               | 01:20         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                          | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>4 z 17</b> Przerwa obiadowa                                                                                                                                                                   | Michał Sternak | 05-02-2026            | 12:00               | 12:30               | 00:30         |
| <b>5 z 17</b> Regulacja AUN i praca przygotowawcza: oczy–nos–usta–gardło–uszy, oddech i torowanie relaksacji tkanek.                                                                             | Michał Sternak | 05-02-2026            | 12:30               | 13:45               | 01:15         |
| <b>6 z 17</b> Przerwa                                                                                                                                                                            | Michał Sternak | 05-02-2026            | 13:45               | 13:55               | 00:10         |
| <b>7 z 17</b> Uwolnienia nerwowe i normalizacja napięć: twarz, kark, obojczyki, mięśnie żwaczowe i skroniowe; nerwy międzyżebrowe i nadobojczykowe.                                              | Michał Sternak | 05-02-2026            | 13:55               | 15:10               | 01:15         |
| <b>8 z 17</b> Techniki powięziowe i tkankowe: stymulacja powięzi twarzy, praca na platysmą, użycie fałdu Kiblera, mobilizacja mostka, obojczyków i żeber, drenaż końcowy twarz ↔ dekolt ↔ piersi | Michał Sternak | 05-02-2026            | 15:10               | 16:30               | 01:20         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                                 | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>9 z 17</b> Wykonanie pełnego protokołu Powięziowego Liftingu Twarzy: przygotowanie AUN, praca z czepcem, uwolnienia nerwowe, techniki wewnętrzne, stymulacja powięzi, drenaż końcowy.                | Michał Sternak | 06-02-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>10 z 17</b> Przerwa                                                                                                                                                                                  | Michał Sternak | 06-02-2026            | 10:30               | 10:40               | 00:10         |
| <b>11 z 17</b> Wykonanie protokołu Powięziowego Liftingu Biustu: przygotowanie osiowe, uwolnienia nerwów, praca z platysmą i fałdem Kiblera, mobilizacja mostka, obojczyków i żeber, drenaż z oddechem. | Michał Sternak | 06-02-2026            | 10:40               | 12:00               | 01:20         |
| <b>12 z 17</b> Przerwa obiadowa                                                                                                                                                                         | Michał Sternak | 06-02-2026            | 12:00               | 12:30               | 00:30         |
| <b>13 z 17</b> Łączenie obu sekwencji w jeden zabieg: dobór kolejności i siły bodźca, kryteria zakończenia, modyfikacje technik pod wrażliwość tkanek, blizny i typ budowy                              | Michał Sternak | 06-02-2026            | 12:30               | 13:45               | 01:15         |
| <b>14 z 17</b> Przerwa                                                                                                                                                                                  | Michał Sternak | 06-02-2026            | 13:45               | 13:55               | 00:10         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                            | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>15 z 17</div> Bezpieczny draping, higiena i komfort pracy, klarowna komunikacja celu i zaleceń, planowanie serii zabiegów i dokumentowanie przebiegu terapii. | Michał Sternak | 06-02-2026            | 13:55               | 15:15               | 01:20         |
| <div>16 z 17</div> Omówienie trudnych przypadków i feedback trenera                                                                                                | Michał Sternak | 06-02-2026            | 15:15               | 16:00               | 00:45         |
| <div>17 z 17</div> Walidacja usługi                                                                                                                                | Michał Sternak | 06-02-2026            | 16:00               | 16:30               | 00:30         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 3 600,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 3 600,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 180,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 180,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Michał Sternak

Magister – Pionier Terapii Mięśniowo-Powięziowej, Założyciel Centrum Terapii HOLISTIC i Akademii Świadomości Ciała Z wykształcenia magister fizjoterapii (AWF Kraków, od 2001 r.), z zamiłowania przewodnik po zdrowiu i świadomym życiu. Jego profesjonalna podróż rozpoczęła się ponad dwie dekady temu a na bazie dziesiątek szkoleń i tysięcy wykonanych terapii zrozumiał, że fizjoterapia to

coś więcej niż tylko zmniejszanie bólu czy poprawa zakresu ruchu; to sztuka bycia przewodnikiem, który pomaga innym odkrywać drogę do lepszego zdrowia i samopoczucia. Jego misją jest przekraczanie tradycyjnych granic fizjoterapii przez integrację całościowego podejścia do funkcjonowania ciała człowieka, zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego, przekonując, że holistyczne podejście jest fundamentem prawdziwego zdrowia. Jest dumnym współzałożycielem Centrum Terapii Mięśniowo-Powięziowej HOLISTIC w Solcu Zdroju i Akademii Świadomości Ciała. Od 2016 roku prowadzi szkolenia dla fizjoterapeutów oraz regularnie bierze udział w licznych konferencjach naukowych, dzieląc się wiedzą i doświadczeniem, które zdobywał pracując z pacjentami z różnymi dysfunkcjami narządu ruchu i narządów wewnętrznych. Motto, które przyświeca mu w życiu i pracy, to „rozwijaj się dla siebie i innych”. Jest przekonany, że ciągły rozwój, odkrywanie nowych technik terapeutycznych i angażowanie pacjentów w ich własny proces zdrowienia są esencją holistycznego podejścia terapeutycznego. Jego pasją do biegania i praktykowania jogi

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje kompletny skrypt szkoleniowy zawierający najważniejsze informacje i materiały omawiane podczas zajęć.

### Warunki uczestnictwa

Niezbędnym warunkiem uczestnictwa w szkoleniach i doradztwie, które dofinansowane są z funduszy europejskich jest założenie konta indywidualnego, a później firmowego w Bazie Usług Rozwojowych. Następnie zapis na wybrane szkolenie za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych, spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, który dysponuje funduszami. Złożenie dokumentów o dofinansowanie do usługi rozwojowej u Operatora Usługi, zgodnie z wymogami jakie określił.

Ponadto niezbędnym warunkiem do nabycia kompetencji jest pełnoletność, wykształcenie co najmniej średnie, wypełnienie testu wiedzy lub odbycie rozmowy kwalifikacyjnej przed i po szkoleniu.

### Informacje dodatkowe

Planujemy dwie 10 minutowe przerwy pomiędzy modułami oraz jedną 30 minutową obiadową. Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

Warunkiem zaliczenia jest napisanie pre i post testów oraz testu walidacyjnego.

Uczestnictwo w min. 80% zajęć liczone na podstawie listy obecności w każdym dniu szkolenia.

Uczestnicy są świadomi, że usługa realizowana z dofinansowaniem może podlegać monitoringowi ze strony Operatora lub PARP i wyrażają zgodę na jego przeprowadzenie.

Uczestnik otrzyma zaświadczenie ze szkolenia.

## Adres

ul. 1 Maja 191  
25-607 Kielce  
woj. świętokrzyskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Lucyna Kuchta**

**E-mail** [kontakt@edumeo.pl](mailto:kontakt@edumeo.pl)

**Telefon** (+48) 577 203 338