



PHU DOMAR
DOMINIKA
GRZESIEWICZ

★★★★★ 4,8 / 5
40 ocen

Joga Twarzy i Automasaż Ekologiczny – Naturalne i Zrównoważone Techniki Odmładzania w Zielonej Gospodarcie (kwalifikacje)

Numer usługi 2025/10/01/176078/3050437

📍 Zabrze / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 11 h

📅 14.12.2025 do 14.12.2025

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

227,27 PLN brutto/h

227,27 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- osób dorosłych z branży beauty, wellness i usług pokrewnych,
- w szczególności: kosmetyczek, masażystów twarzy, trenerów jogi twarzy, terapeutów manualnych, właścicieli gabinetów i mobilnych stylistek,
- osób pracujących w sektorach SPA & wellness, rehabilitacji estetycznej i fizjoterapii.

Rozwijane kompetencje zielone:

- oszczędne gospodarowanie energią i wodą,
- stosowanie materiałów naturalnych i wielorazowych,
- minimalizacja odpadów i wdrażanie zasad GOZ oraz higieny „zero waste”,
- edukowanie klientów w zakresie świadomych wyborów konsumenckich (ESCO/GreenComp; RSI 2030 – Zielona Gospodarka).

Uczestnicy powinni być zainteresowani:

- naturalnymi, nieinwazyjnymi metodami liftingu i regeneracji,
- praktykami prośrodowiskowymi w pracy zawodowej,
- holistycznym podejściem do zdrowia i wellbeing.

Wymagania:

- brak konieczności wcześniejszego doświadczenia,
- gotowość do pracy manualnej i nauki praktycznej,

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

12-12-2025

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	11
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego i świadomego stosowania jogi twarzy, automasażu oraz ekologicznych narzędzi wspomagających jako naturalnych metod odmładzania i regeneracji skóry. Uczestnicy zdobędą wiedzę o zasadach eko-ergonomii, higieny „zero waste” i gospodarki obiegu zamkniętego (GOZ), nauczą się stosować techniki manualne w sposób zasobooszczędny oraz przekazywać klientom zalecenia proekologiczne wspierające codzienną pielęgnację i wybory konsumenckie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje anatomię mięśni mimicznych i wyjaśnia ich rolę w procesach starzenia	Wymienia podstawowe mięśnie mimiczne i ich funkcje	Test teoretyczny
	Wymienia znaczenie napięcia mięśniowego dla kondycji skóry	Test teoretyczny
Analizuje zasady eko-ergonomii, gospodarki obiegu zamkniętego i higieny „zero waste” Wyjaśnia znaczenie zielonych kompetencji w branży beauty i wellness	Wymienia sposoby oszczędzania energii, wody i materiałów	Test teoretyczny
	Omawia przykłady narzędzi wielorazowych i naturalnych	Test teoretyczny
	Przedstawia przykłady zastosowania zielonych kompetencji w codziennej pracy stylistki lub masażystki	Test teoretyczny
	Przedstawia wpływ proekologicznych praktyk na wizerunek i konkurencyjność gabinetu	Test teoretyczny
Wykonuje zestaw ćwiczeń jogi twarzy zgodnie z zasadami proekologii	Prezentuje techniki redukcji zmarszczek i modelowania owalu twarzy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera ćwiczenia do potrzeb i możliwości klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje techniki automasażu i wykorzystuje ekologiczne narzędzia wspomagające	Wykonuje masaż liftingujący, drenujący i rozluźniający	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Prawidłowo używa narzędzi takich jak Gua Sha, roller czy bańki	Obserwacja w warunkach symulowanych
Organizuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju	Przygotowuje stanowisko w oparciu o eko-ergonomię i minimalizację odpadów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera środki higieny i dezynfekcji przy minimalnym zużyciu zasobów	Obserwacja w warunkach symulowanych
Promuje zrównoważone praktyki w pracy z klientem	Edukuje klientów w zakresie ekologicznych nawyków pielęgnacyjnych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Zachęca do korzystania z naturalnych i biodegradowalnych produktów	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wspiera świadome wybory konsumenckie zgodne z zieloną gospodarką	Przekazuje informacje o alternatywach dla jednorazowych materiałów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Doradza rozwiązania ograniczające ślad środowiskowy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje postawę odpowiedzialności zawodowej w duchu RSI 2030	Komunikuje znaczenie zielonych kompetencji w branży beauty	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Prezentuje postawę etyczną i proekologiczną w pracy gabinetowej	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Szkolenie „**Joga Twarzy i Automasaż Ekologiczny – Naturalne i Zrównoważone Techniki Odmładzania w Zielonej Gospodarcie**” zostało opracowane w taki sposób, aby łączyć naturalne, manualne techniki odmładzania z aktualnymi wymaganiami dotyczącymi zielonych kompetencji oraz transformacji gospodarki w kierunku niskoemisyjnym i zasobooszczędnym. Każdy moduł teoretyczny i praktyczny uwzględnia zasady **eko-ergonomii, oszczędności zasobów, gospodarki obiegu zamkniętego (GOZ) oraz promowania świadomych wyborów konsumenckich** w branży beauty i wellness.

Uczestnicy uczą się m.in.:

- stosowania technik manualnych i automasażu jako alternatywy dla energochłonnych procedur estetycznych,
- korzystania z narzędzi wykonanych z naturalnych i ekologicznych materiałów (kamień Gua Sha, roller Lyapko, bańki próżniowe, piłeczki typu języki),
- wdrażania zasad **zero waste** w higienie i dezynfekcji narzędzi (minimalizacja zużycia wody, energii i chemii),
- promowania proekologicznych praktyk w codziennej pielęgnacji klienta,
- budowania **świadomości środowiskowej i zdrowotnej** zgodnie z kompetencjami **ESCO/GreenComp**.

Program obejmuje zarówno przygotowanie stanowiska zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju, jak i praktyczne ćwiczenia jogi twarzy i automasażu. Uczestnicy zdobywają wiedzę i umiejętności pozwalające im świadomie łączyć troskę o zdrowie i wygląd klientów z troską o środowisko. Efekty uczenia się obejmują **wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne**, kształtujące odpowiedzialną postawę zawodową i proekologiczne wzorce pracy.

Powiązanie z dokumentami strategicznymi:

Szkolenie wpisuje się w kierunki rozwoju regionu określone w **Programie Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego 2019–2030 (PRT WSL)**, w szczególności:

- **3.3 Gospodarowanie odpadami** – poprzez naukę minimalizacji i segregacji odpadów, stosowanie narzędzi wielorazowych oraz ograniczenie plastiku i produktów jednorazowych.
- **3.6 Zarządzanie środowiskiem** – poprzez wdrożenie zasad eko-ergonomii, optymalizację zużycia energii i wody oraz promowanie proekologicznych nawyków w codziennej pracy.

Szkolenie odpowiada także priorytetom **Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030 – „Inteligentne Śląskie”**, w obszarze inteligentnej specjalizacji **„Zielona gospodarka”**, poprzez:

- wdrażanie naturalnych metod odmładzania jako alternatywy dla wysokoemisyjnych procedur,
- promocję gospodarki obiegu zamkniętego (GOZ) i technik zero waste,
- rozwój świadomości ekologicznej wśród specjalistów branży beauty i wellness.

Elementy prośrodowiskowe i zrównoważonego rozwoju w szkoleniu:

- Zarządzanie odpadami i wdrażanie zasad GOZ w gabinecie beauty.
- Stosowanie naturalnych i ekologicznych produktów w masażu i pielęgnacji.
- Świadome zarządzanie zużyciem energii i wody.

- Minimalizacja odpadów poprzez narzędzia wielorazowe i higienę zero waste.
- Holistyczne podejście – joga twarzy, automasaż i świadome oddychanie jako alternatywa dla inwazyjnych i energochłonnych zabiegów.
- Przygotowanie stanowiska zgodnie z zasadami eko-ergonomii.
- Promowanie świadomych wyborów konsumenckich w duchu **Zielonego Śląska**.

Efekty: wiedza, umiejętności, kompetencje społeczne

Dokładne Efekty uczenia się znajdują się w zakładce **CEL** w sekcji **"Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i metody walidacji"**

Ramowy program usługi szkoleniowej

Joga Twarzy i Automasaż w duchu Zielonej Gospodarki

1. Teoria – Anatomia i filozofia jogi twarzy w duchu zrównoważonego rozwoju

- Anatomia mięśni mimicznych w kontekście jogi twarzy i profilaktyki zdrowia.
- Rola mięśni jako naturalnego „rusztowania” skóry oraz znaczenie aktywności manualnej bez użycia energochłonnych urządzeń.
- Filozofia pracy manualnej jako alternatywy dla wysokoemisyjnych procedur estetycznych (zgodność z RSI 2030 – Zielona Gospodarka, wellbeing).
- Przygotowanie stanowiska zgodnie z zasadami eko-ergonomii i gospodarki obiegu zamkniętego (GOZ) – oszczędność energii, naturalne materiały, minimalizacja odpadów.

Uczestnik będzie: rozpoznawać mięśnie mimiczne; charakteryzować zasady pracy manualnej w duchu GOZ; analizować eko-ergonomię i wpływ działań zawodowych na środowisko (ESCO: sustainability awareness).

2. Praktyka – Ćwiczenia wzmacniające i ujędrniające w modelu proekologicznym

- Techniki redukcji drugiego podbródka i modelowania owalu twarzy jako naturalne metody zamiast zabiegów aparaturowych (niska emisja, zero energii elektrycznej).
- Ćwiczenia wygładzające czoło, łwią zmarszczkę, kurze łapki i bruzdy nosowo-wargowe – jako narzędzie profilaktyki zdrowia w duchu RSI 2030: Zielone Śląskie – zdrowe społeczeństwo.
- Ergonomiczne wykorzystanie zasobów ciała, eliminacja zbędnych narzędzi i materiałów.

Uczestnik będzie: wykonywać zestawy ćwiczeń zgodnie z zasadami proekologii; stosować techniki wspierające wellbeing i profilaktykę zdrowia; dobierać ćwiczenia do potrzeb klienta, kierując się zasadami zasobooszczędności.

3. Teoria + dyskusja – Korzyści i eko-profilaktyka w pracy z klientem

- Codzienne ćwiczenia jako „zielona alternatywa” dla energochłonnych technologii.
- Wdrażanie proekologicznych zaleceń pielęgnacyjnych – naturalne olejki, kosmetyki biodegradowalne, minimalizacja plastiku (zgodność z PRT: Technologie dla ochrony środowiska).
- Budowanie świadomości zdrowotnej i środowiskowej klienta – ESCO: sustainability and wellbeing competencies.

Uczestnik będzie: wyjaśniać znaczenie regularności ćwiczeń w profilaktyce zdrowotnej; uzasadniać rolę ekologicznej pielęgnacji; edukować klientów w zakresie ograniczania śladu środowiskowego.

PRZERWA OBIADOWA 12:30 – 13:30

4. Praktyka – Techniki automasażu twarzy

- Masaż liftingujący i drenujący – wspieranie naturalnych procesów regeneracji skóry, eliminacja opuchlizny i zastojów bez użycia urządzeń.
- Masaż rozluźniający – profilaktyka psychospołeczna, redukcja stresu i napięć w duchu wellbeing i Zielonego Śląska.
- Automasaż jako narzędzie obniżania obciążenia środowiskowego branży beauty (zamiast energochłonnych terapii).

Uczestnik będzie: stosować automasaż liftingujący i rozluźniający w podejściu zasobooszczędnym; wykonywać drenaż limfatyczny jako proekologiczną metodę poprawy zdrowia; analizować wpływ technik manualnych na wellbeing klienta.

5. Teoria + praktyka – Ekologiczne narzędzia wspomagające

- **Kamień Gua Sha** – naturalny minerał, wielorazowy, zgodny z zasadami GOZ.
- **Bańki próżniowe** – poprawa krążenia i kolorytu skóry bez użycia energii.
- **Roller Lyapko i piłeczki typu języki** – narzędzia wielorazowe, ograniczające odpady i wspierające profilaktykę zdrowia.
- **Higiena zero waste** – czyszczenie i dezynfekcja narzędzi przy minimalnym zużyciu wody i chemii, zgodnie z zasadami technologii dla ochrony środowiska (PRT).

Uczestnik będzie: stosować ekologiczne narzędzia w praktyce; oceniać ich wpływ na skórę i środowisko; analizować metody utrzymania higieny w duchu zero waste.

6. Zastosowanie w pracy z klientem – podsumowanie i edukacja

- Przykłady zaleceń domowych: ekologiczne rytuały pielęgnacyjne, naturalne kosmetyki, minimalizacja odpadów.
- Promocja zielonych kompetencji wśród klientów – świadomość środowiskowa, wellbeing, odpowiedzialna konsumpcja.
- Holistyczne podejście – twarz i ciało w kontekście zdrowia człowieka i środowiska (zgodnie z ESCO/GreenComp, RSI 2030).
- **Uczestnik będzie:** przekazywać klientom zalecenia proekologiczne; promować zrównoważone praktyki w gabinecie; rozwijać umiejętność komunikacji w duchu Zielonego Śląska i Zielonej Gospodarki.

7. WALIDACJA - EGZAMIN

Podsumowanie:

Czas trwania usługi rozwojowej został określony

w godzinach dydaktycznych.

Łączna liczba godzin usługi wynosi

11 godzin dydaktycznych

co odpowiada 8 godzinom i 15 minutom zegarowym w tym:

- **Teoria:** 1h 30min
- **Praktyka:** 5h 15min
- **Obiad:** 1h
- **Walidacja:** 0h 30min
- **Łącznie:** 8h 15min

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi

Szkolenie realizowane jest w **kameralnej grupie do 6 uczestników**, co zapewnia komfort pracy, indywidualne podejście trenera oraz możliwość bieżącego nadzoru nad techniką wykonywanych zabiegów.

Szkolenie realizowane jest w formie intensywnych warsztatów praktycznych, umożliwiających uczestnikom aktywne ćwiczenie każdej prezentowanej techniki pod okiem prowadzącego. Każdy moduł oparty jest na demonstracji, pracy własnej oraz bezpośrednim wsparciu trenera, co zapewnia skuteczne przyswajanie wiedzy i umiejętności.

Na czas trwania szkolenia uczestnicy mają zapewniony dostęp do pełnego zestawu profesjonalnych narzędzi wykorzystywanych w pracy z twarzą, w tym:

- kamieni Gua Sha (różne kształty i materiały),
- baniek próżniowych do twarzy,
- rollerów Lyapko do mikrostymulacji,
- piłeczek typu język do rozluźniania mięśni żwaczy i czoła.

Szkolenie odbywa się w sali spełniającej wymogi sanitarne i BHP, z odpowiednią przestrzenią do pracy indywidualnej i pracy w parach

INFORMACJE DODATKOWE

- Harmonogram szkolenia przewiduje czas na realizację walidacji (egzaminu końcowego) oraz przerwy obiadowe, które są **wliczane do całkowitego czasu trwania usługi rozwojowej**. Łączna liczba godzin usługi obejmuje zarówno część dydaktyczną, jak i wskazane elementy organizacyjne, zgodnie z zasadami określonymi w Regulaminie BUR.

- Harmonogram szkolenia oparty jest na czasie rzeczywistym (zegarowym).
- Liczba godzin usługi jest podana w godzinach dydaktycznych
- Uczestnicy przystępują do walidacji, którą przeprowadza niezależna, wyznaczona do tego osoba. Uzyskane wyniki stanowią podstawę do wydania certyfikatu przez uprawnioną jednostkę certyfikującą – Fundację My Personality Skills – co będzie równoznaczne z potwierdzeniem zdobycia określonych kwalifikacji.
- Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji w zawodzie

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Powitanie i wprowadzenie do filozofii holistycznego podejścia do twarzy w duchu Zielonej Gospodarki (omówienie zasad zrównoważonego rozwoju, GOZ i zielonych kompetencji w branży beauty	Yelena Sobolevskaya	14-12-2025	09:00	09:30	00:30
2 z 7 Anatomia mięśni, zasady pracy z twarzą, znaczenie napięcia mięśniowego w kontekście eko-ergonomii (rola mięśni jako naturalnego „rusztowania” skóry, eliminacja urządzeń wysokoemisyjnych)	Yelena Sobolevskaya	14-12-2025	09:30	10:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 7 Ćwiczenia jogi twarzy – modelowanie i korekta napięcia mięśniowego w duchu proekologii, z omówieniem korzyści zdrowotnych i zasad eko-profilaktyki w pracy z klientem.	Yelena Sobolevskaya	14-12-2025	10:00	12:30	02:30
4 z 7 Przerwa obiadowa (wliczona w czas trwania usługi)	Yelena Sobolevskaya	14-12-2025	12:30	13:30	01:00
5 z 7 Wprowadzenie do automasażu i ekologicznych narzędzi: Gua Sha, bańki, roller, języki (narzędzia wielorazowe, naturalne materiały, higiena „zero waste”	Yelena Sobolevskaya	14-12-2025	13:30	14:00	00:30
6 z 7 Ćwiczenia automasażu, użycie narzędzi, symulacja pracy z klientem (masaże liftingujące, drenujące i relaksacyjne jako alternatywa dla energochłonnych procedur; edukacja klienta	Yelena Sobolevskaya	14-12-2025	14:00	16:45	02:45
7 z 7 Walidacja (test wiedzy)	-	14-12-2025	16:45	17:15	00:30

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	227,27 PLN
Koszt osobogodziny netto	227,27 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Yelena Sobolevskaya

Yelena Sobolevskaya – specjalistka w zakresie naturalnych terapii manualnych, technik relaksacyjnych i edukacji w branży beauty. W ostatnich 5 latach zdobyła doświadczenie zawodowe oraz ukończyła szereg szkoleń i kursów w Polsce i za granicą, potwierdzonych certyfikatami. Na co dzień prowadzi gabinet w Zabrze, gdzie pracuje z klientami, wykorzystując m.in. masaż Kobido, Gua Sha, kinesiotaping estetyczny i terapię powięziową, kładąc nacisk na holistyczne i proekologiczne podejście do pielęgnacji.

Od 2023 roku prowadzi profesjonalne szkolenia w branży beauty.
W ostatnich 5 latach ukończyła m.in.:

Dyplom ukończenia kursu „Naturopatia – naturalne metody leczenia” (Centrum Rozwoju Personalnego, 2025) – diagnoza metodami naturalnymi, wodo- i ziołolecznictwo, akupresura, elementy medycyny chińskiej.

Certyfikat „Holistic Fascia Release” z egzaminem (2024).

Beauty Industry Trainer Course (EY Academy KZ, 2023).

Kurs „Masaż stemplami ziołowymi”

Certyfikat Facefitness i Face Yoga – holistyczna praca z mięśniami twarzy.

Certyfikaty: „Zrównoważony rozwój w MŚP” „Gospodarka obiegu zamkniętego w MŚP (GOZ)” (2025)

Wszystkie kwalifikacje są udokumentowane certyfikatami i zaświadczeniami zgodnie z wymaganiami BUR, a prowadzone szkolenia łączą rozwój kompetencji beauty z elementami zielonych umiejętności i świadomego podejścia do zrównoważonego rozwoju.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W trakcie szkolenia zapewniamy wszystkie niezbędne produkty do praktyki oraz profesjonalne narzędzia do pracy, dzięki czemu uczestnicy mogą w pełni skoncentrować się na nauce i doskonaleniu umiejętności. Każdy uczestnik otrzymuje **skrypt szkoleniowy**, przygotowany przez doświadczonego instruktora, zawierający szczegółowe opisy technik, oraz praktyczne wskazówki, które będą pomocne również po zakończeniu kursu.

Warunki uczestnictwa

Aby wziąć udział w szkoleniu, konieczne jest posiadanie konta w Bazie Usług Rozwojowych (BUR) oraz zapisanie się na szkolenie bezpośrednio poprzez system BUR.

Informacje dodatkowe

- Przed zapisaniem się na szkolenie prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny lub mailowy w celu potwierdzenia dostępności miejsc oraz możliwości udziału w wybranym terminie.
- W przypadku uzyskania przez uczestnika dofinansowania ze środków publicznych w wysokości **co najmniej 70%**, usługa szkoleniowa będzie **zwolniona z podatku VAT**, zgodnie z § 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. 2013 poz. 1722, z późn. zm.).
- W przypadku szkoleń, które **nie są dofinansowane na poziomie minimum 70%**, do podanej ceny netto należy doliczyć **23% podatku VAT**.

Adres

ul. ks. Konstantego Damrota 2
41-800 Zabrze
woj. śląskie

Kontakt



Dominika Grzesiewicz

E-mail studio.jagodowe@gmail.com

Telefon (+48) 660 273 608