



FHS Face Holistic System - kompleksowa terapia twarzoczaszki oparta na pracy mięśniowo-powięziowej w kontekście fizjo-estetycznym - Kurs

Numer usługi 2025/10/02/20897/3052414

2 890,00 PLN brutto
2 890,00 PLN netto
111,15 PLN brutto/h
111,15 PLN netto/h

Medical Sport
Bartłomiej Flis

★★★★★ 4,6 / 5
43 oceny

- 📍 Kraków
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 26:00 h
- 📅 22.05.2026 do 24.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Szkolenie FHS – Face Holistic System skierowane jest do osób z branży kosmetologii, terapii manualnej i fizjoterapii, które chcą poszerzyć swój warsztat o holistyczne podejście do modelowania twarzy. Grupa docelowa obejmuje kosmetologów, masażyстів, fizjoterapeutów, techników usług kosmetycznych oraz studentów tych kierunków. Kurs przeznaczony jest zarówno dla osób początkujących, jak i praktykujących. Wymagana jest znajomość anatomii oraz chęć rozwijania umiejętności manualnych. Szkolenie umożliwi natychmiastowe wdrożenie zdobytej wiedzy, a także dostęp do kolejnych modułów edukacyjnych i platformy wspierającej rozwój.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

15-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

26

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

Kurs Face Holistic System przygotowuje do samodzielnego i świadomego prowadzenia terapii manualnej w obrębie twarzy, szyi i dekoltu z uwzględnieniem analizy postawy ciała oraz pracy w systemie mięśniowo-powięziowym, a także rozwijania umiejętności budowania indywidualnego planu terapeutycznego dla klienta.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera techniki manualne FHS w oparciu o analizę postawy i napięć w obrębie twarzy, szyi i dekoltu.	Rozpoznaje wzorce napięciowe i asymetrie postawy u klienta oraz dobiera odpowiednie techniki manualne w ramach terapii FHS.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Charakteryzuje zależności między systemem mięśniowo-powięziowym a procesami starzenia się twarzy.	Wyjaśnia wpływ napięć mięśniowo-powięziowych na wygląd i funkcje struktur twarzy w kontekście terapii FHS.	Test teoretyczny
Stosuje techniki mięśniowo-powięziowego modelowania twarzy zgodnie z zasadami FHS.	Wykonuje pełną sekwencję zabiegu FHS zgodnie z protokołem, zachowując kolejność i precyzję ruchów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje relację terapeutyczną z klientem opartą na zaufaniu, komunikacji i etyce zawodowej.	Prowadzi wywiad z klientem, aktywnie słucha, przedstawia przebieg terapii i reaguje na potrzeby klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Ocenia efekty zastosowanej terapii FHS i modyfikuje plan działania.	Analizuje zmiany po terapii, dokumentuje wyniki i proponuje dalsze działania terapeutyczne.	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

Czas trwania:

- **Łącznie:** 26 godzin dydaktycznych (w tym 9 godz. teorii + 14 godz. i 15 min + 120 min walidacja)
- **Tryb szkolenia:** stacjonarny
- **Zajęcia realizowane w godzinach dydaktycznych**
- W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 2,5 h. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy realizowane w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy i potrzeb uczestników podczas szkolenia.

DZIEŃ 1 – 9:00–17:00 (9 godzin dydaktycznych teorii)

- **9:00–10:30** – *Teoria*
- Anatomia twarzy, szyi i dekoltu: mięśnie, powięzi, układ żylny-limfatyczny
- **10:45–12:00** – *Teoria*
- Taśmy anatomiczne wg Myersa: przednia, tylna, boczna, spiralna
- **12:30–13:45** – *Teoria*
- Powięź a postawa, model tensegracyjny, SMAS
- **14:00–15:30** – *Teoria*
- Starzenie się twarzy: skóra, tłuszcz, mięśnie, kości, unerwienie
- **15:30–17:00** – *Teoria*
- Kinesiotaping estetyczny, rola powięzi, strategia pracy FHS

DZIEŃ 2 – 9:00–17:00 (7h dydaktycznych)

- **9:00–10:30** – *Praktyka*
- Ocena postawy, analiza twarzy, lokalizacja napięć
- **10:45–12:00** – *Praktyka*
- Opracowanie taśm: tylna, boczna, przednia
- **12:30–13:45** – *Praktyka*
- Praca z przeponą, MOS, platyzma, region szyjno-piersiowy
- **14:00–15:30** – *Praktyka*
- Obszar ucha, kość jarzmowa, staw S-Ż
- **15:30–17:00** – *Praktyka*
- Techniki przeciwmarszchkowe, kapilaroterapia, masaż transbukkalny

DZIEŃ 3 – 8:00–14:30 (5h dydaktycznych + 0,5h walidacji)

- **8:00–9:30** – *Praktyka*
- Okolica oka, punkty beauty, szwy czaszki; Modelowanie policzków, praca na nerwach czaszkowych
- **9:30–10:30** – *Praktyka*
- Drenaż limfatyczny, kinesiotaping estetyczny twarzy; Tworzenie schematów terapii FHS, karta klienta, edukacja
- **11:00–11:30** – *Teoria/Podsumowanie*
- Omówienie strategii, sesja Q&A, zakończenie
- **11:30–13:30** – *Walidacja*

Każdy uczestnik otrzymuje **skrypt szkoleniowy**, dostęp do zamkniętej grupy edukacyjnej oraz **certifikat ukończenia** szkolenia.

Istnieje możliwość kontynuacji nauki w ramach **modułu II systemu FHS**.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Teoria Anatomia twarzy, szyi i dekoltu: mięśnie, powięzi, układ żylnolimfatyczny	Agata Skorupa	22-05-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 14 Teoria Taśmy anatomiczne wg Myersa: przednia, tylna, boczne, spiralna	Agata Skorupa	22-05-2026	10:45	12:00	01:15
3 z 14 Teoria Powięź a postawa, model tensegracyjny, SMAS	Agata Skorupa	22-05-2026	12:30	13:45	01:15
4 z 14 Teoria Starzenie się twarzy: skóra, tłuszcz, mięśnie, kości, unerwienie	Agata Skorupa	22-05-2026	14:00	15:30	01:30
5 z 14 Teoria Kinesiotaping estetyczny, rola powięzi, strategia pracy FHS	Agata Skorupa	22-05-2026	15:30	17:00	01:30
6 z 14 Praktyka Ocena postawy, analiza twarzy, lokalizacja napięć	Agata Skorupa	23-05-2026	09:00	10:30	01:30
7 z 14 Praktyka Opracowanie taśm: tylna, boczna, przednia	Agata Skorupa	23-05-2026	10:45	12:00	01:15
8 z 14 Praktyka Praca z przeponą, MOS, platyzma, region szyjno-piersiowy	Agata Skorupa	23-05-2026	12:30	13:45	01:15
9 z 14 Praktyka Obszar ucha, kość jarzmowa, staw S-Ż	Agata Skorupa	23-05-2026	14:00	15:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 14 Praktyka Techniki przeciwzmarszczkowe, kapilaroterapia, masaż transbukkalny	Agata Skorupa	23-05-2026	15:30	17:00	01:30
11 z 14 Praktyka Okolica oka, punkty beauty, szwy czaszki; Praktyka Modelowanie policzków, praca na nerwach czaszkowych; Praktyka Modelowanie policzków, praca na nerwach czaszkowych	Agata Skorupa	24-05-2026	08:00	09:30	01:30
12 z 14 Praktyka Drenaż limfatyczny, kinesiotaping estetyczny twarzy; Praktyka Tworzenie schematów terapii FHS, karta klienta, edukacja	Agata Skorupa	24-05-2026	09:30	10:30	01:00
13 z 14 Teoria/Podsumowanie Omówienie strategii, sesja Q&A, zakończenie	Agata Skorupa	24-05-2026	11:00	11:30	00:30
14 z 14 Walidacja	-	24-05-2026	11:30	14:00	02:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 890,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 890,00 PLN
--	--------------

Koszt osobogodziny brutto	111,15 PLN
---------------------------	------------

Koszt osobogodziny netto	111,15 PLN
--------------------------	------------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agata Skorupa

Trenerka z ponad 10-letnim doświadczeniem zawodowym w branży beauty i fizjoterapii – doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących usługi. Terapeutka manualna, szkoleniowiec i wykładowczyni akademicka. Od 2021 roku prowadzi wykłady oraz laboratoria dla studentów i absolwentów kierunku kosmetologia, m.in. na Wyższej Szkole Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie.

Wieloletni praktyk w zakresie terapii estetycznej, masażu i pracy z układem limfatycznym – przez ponad 10 lat związana z Podkarpackim Centrum Rehabilitacji, gdzie pracowała z pacjentami z obrzękami. Swoje kwalifikacje systematycznie rozwija na szkoleniach z zakresu kosmetologii, masażu, fizjoterapii i osteopatii – kwalifikacje nabywane sukcesywnie, nie wcześniej niż 5 lat przed zgłoszeniem usługi.

Organizuje szkolenia, warsztaty i wystąpienia dla specjalistów z branży beauty, pomagając im wdrażać skuteczne rozwiązania w pracy gabinetowej. Ceniona za umiejętność przekazywania wiedzy w sposób przystępny i inspirujący. Po ukończeniu szkolenia uczestnik zyskuje pełne zrozumienie terapeutycznego celu każdej techniki oraz gotowość do ich świadomego stosowania w praktyce gabinetowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje:

- **Skrypt szkoleniowy** zawierający treści teoretyczne, opisy technik oraz schematy pracy metodą FHS.
- **Szablony dokumentacji gabinetowej**, w tym karta klienta i wzory programów terapeutycznych.
- **Materiały pomocnicze do ćwiczeń praktycznych**, m.in. wykresy taśm powięziowych, instrukcje automasażu.
- **Certyfikat ukończenia szkolenia**, potwierdzający nabycie kwalifikacji z zakresu terapii FHS.

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa:

- Szkolenie adresowane jest do osób posiadających **podstawowe doświadczenie zawodowe w obszarze kosmetologii, masażu lub fizjoterapii**.
- Wymagana jest **podstawowa znajomość anatomii i fizjologii człowieka**, szczególnie w zakresie układu mięśniowego i powięziowego.
- Uczestnik zobowiązany jest do aktywnego udziału w zajęciach praktycznych.

- Obecność na wszystkich zajęciach jest **obowiązkowa** i warunkuje uzyskanie certyfikatu.

Informacje dodatkowe

- Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.
- Szkolenie jest zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 26 podpunkt a ustawa o VAT lub w przypadku kursów dofinansowanych ze środków publicznych w min. 70% zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 29 c.
- Godziny przerw są orientacyjne - w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.

Adres

Kraków 1

Kraków

woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MAGDALENA KOPERSKA-WOLAK

E-mail akademia@medicalsport.pl

Telefon (+48) 797 553 801