



PHU DOMAR
DOMINIKA
GRZESIEWICZ

★★★★★ 4,8 / 5
40 ocen

Masaż transbukalny twarzy – naturalna terapia manualna z elementami zielonej gospodarki, GOZ i zrównoważonego rozwoju. Eko-ergonomia i zielone kompetencje. (kwalifikacje)

Numer usługi 2025/10/03/176078/3055365

📍 Zabrze / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 9 h

📅 16.12.2025 do 16.12.2025

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

277,78 PLN brutto/h

277,78 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: masażystek, kosmetyczek, właścielek gabinetów, mobilnych stylistek,

osób z sektorów SPA, rehabilitacji i fizjoterapii.

Rozwijane kompetencje zielone:

oszczędne gospodarowanie energią i wodą,

stosowanie rękawiczek biodegradowalnych i materiałów wielorazowych,

minimalizacja odpadów i wdrażanie gospodarki obiegu zamkniętego,

stosowanie eko-ergonomii w pracy manualnej.

Uczestnicy powinni być zainteresowani:

naturalnymi metodami liftingu i regeneracji twarzy,

holistycznym podejściem do pielęgnacji w duchu eko-beauty,

wdrażaniem praktyk prośrodowiskowych w usługach beauty i wellness.

Wymagania:

brak konieczności wcześniejszego doświadczenia,

gotowość do pracy manualnej w bezpośrednim kontakcie z klientem,

otwartość na ekologiczne praktyki i zasady zrównoważonego rozwoju.

Maksymalna liczba uczestników	4
Data zakończenia rekrutacji	15-12-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	9
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego wykonywania masażu transbukalnego twarzy w duchu zielonej gospodarki, z poszanowaniem zasad eko-ergonomii, GOZ i zrównoważonego rozwoju. Uczestnicy zdobywają wiedzę z zakresu anatomii, BHP i ekologicznych praktyk, nabywają umiejętności manualne zgodne z technikami zero waste oraz rozwijają kompetencje społeczne, promując świadome, proekologiczne wybory w branży beauty.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia zasady masażu transbukalnego w kontekście zdrowia, wellbeing i zielonej gospodarki.	Wskazuje poprawne informacje dotyczące historii i celów masażu jako alternatywy dla zabiegów wysokoemisyjnych.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje efekty estetyczne i terapeutyczne zgodne z ideą zrównoważonego rozwoju.	Test teoretyczny
Charakteryzuje anatomię i fizjologię twarzy, szyi i dekoltu w odniesieniu do eko-ergonomii pracy.	Wskazuje prawidłowe odpowiedzi dotyczące głównych mięśni i układów powiązanych z masażem transbukalnym.	Test teoretyczny
	Identyfikuje, w jaki sposób znajomość anatomii wspiera bezpieczną i energooszczędną pracę manualną.	Test teoretyczny
Opisuje zasady BHP, higieny, GOZ i minimalizacji odpadów w praktyce beauty & wellness.	Wybiera poprawne zasady organizacji stanowiska zgodnie z GOZ.	Test teoretyczny
	Wskazuje właściwe sposoby ograniczania zużycia wody, energii i materiałów.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje mobilizację tkanek i drenaż limfatyczny z uwzględnieniem technik zero waste.	Wykonuje prawidłowo drenaż limfatyczny twarzy i szyi.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje ograniczoną ilość preparatów i wybiera produkty biodegradowalne.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Realizuje masaż transbukalny z użyciem biodegradowalnych rękawiczek i technik liftingujących.	Stosuje rękawiczki ekologiczne i zachowuje zasady higieny pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje techniki liftingujące i relaksacyjne zgodnie z zasadami eko-beauty.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Organizuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami eko-ergonomii i zielonej gospodarki. Promuje świadome, proekologiczne wybory konsumenckie w branży beauty.	Rozmieszcza narzędzia i materiały tak, aby ograniczyć zużycie energii i odpadów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dostosowuje intensywność pracy do potrzeb klienta i zasad zrównoważonego rozwoju.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wyjaśnia klientowi znaczenie stosowania naturalnych i ekologicznych rozwiązań.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Zachęca do wyboru usług i produktów zgodnych z ideą zielonej gospodarki.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Pracuje w duchu eko-ergonomii i profilaktyki zdrowia własnego oraz klienta.	Przestrzega zasad higieny i bezpieczeństwa pracy zgodnych z RSI 2030.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje ergonomiczne techniki minimalizujące obciążenie środowiska i organizmu.	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

Masaż transbukalny twarzy – naturalna terapia manualna z elementami zielonej gospodarki, GOZ i zrównoważonego rozwoju. Eko-ergonomia i zielone kompetencje.

Czas trwania: 1 dzień (9:00 – 18:00)

Prowadząca: Yelena Sobolevskaya

Moduł 1: Teoria – wprowadzenie do masażu transbukalnego (09:00 – 10:00)

- Historia i filozofia masażu transbukalnego jako naturalnej alternatywy dla inwazyjnych procedur wysokoemisyjnych.
- Anatomia i fizjologia twarzy, szyi i dekoltu – układ mięśniowo-powięziowy i limfatyczny w kontekście **zdrowia i zielonej gospodarki (RSI 2030)**.
- Efekty estetyczne i terapeutyczne zabiegu w perspektywie **dobrostanu i zrównoważonego rozwoju**.
- Wskazania i przeciwwskazania.
- **Higiena, BHP i eko-ergonomia** – organizacja stanowiska zgodnie z zasadami **gospodarki obiegu zamkniętego (PRT 2019–2030, GOZ)**, minimalizacja zużycia wody, energii i materiałów.

Moduł 2: Praktyka kursantów na sobie nawzajem (10:00 – 11:30)

- Wstępna mobilizacja tkanek jako element **holistycznej, niskoemisyjnej pielęgnacji**.
- Techniki wspierające mikrokrążenie i elastyczność mięśniowo-powięziową z naciskiem na **manualne metody zgodne z RSI 2030 – Zielona Gospodarka**.
- **Ekologiczny drenaż limfatyczny** – techniki wspierające naturalną regenerację organizmu bez stosowania wysoko przetworzonych preparatów.

Moduł 3: Praca zewnętrzna – praktyka na modelkach (11:30 – 12:30)

- Manualne opracowanie tkanek twarzy jako metoda **zero waste w beauty**.
- Mięśniowo-powięziowe rozluźnianie obszarów napięć w duchu **zrównoważonej pielęgnacji**.
- Techniki drenażu limfatycznego z wykorzystaniem **biodegradowalnych materiałów higienicznych**.
- Przygotowanie tkanek do pracy transbukalnej z zachowaniem zasad **eko-ergonomii i GOZ (PRT 2019–2030)**.

Moduł 4: Praca wewnątrzustna i liftingująca – praktyka na modelkach (12:30 – 15:00)

- Masaż transbukalny wykonywany w **rękawiczkach biodegradowalnych** z poszanowaniem zasad **zrównoważonej gospodarki odpadami (RSI 2030, PRT 3.3 – GOZ)**.
- Techniki manualne dla mięśni policzków, żwaczy i ust wspierające naturalny lifting twarzy w duchu **eko-beauty**.
- Praca z mięśniami głębokimi i techniki liftingujące – naturalna alternatywa dla procedur wysokoenergetycznych.
- Masaż relaksacyjny zamykający rytuał – element **holistycznego, zasobooszczędnego podejścia w beauty & wellness**.

Przerwa obiadowa (15:00 – 16:00)

- Rekomendacja **posiłków niskoemisyjnych, lokalnych i sezonowych** – zgodnie z priorytetami RSI 2030 (Zielona Gospodarka).

Moduł 5: Doskonalenie rytuału (16:00 – 17:30)

- Integracja pracy zewnętrznej i wewnętrznej w spójny rytuał zgodny z **zasadami zielonej gospodarki i GOZ (PRT 2019–2030)**.
- Ergonomia pracy masażysty – profilaktyka zdrowia w duchu **zrównoważonego rozwoju i eko-ergonomii**.
- **Green marketing i etyczna komunikacja** – jak promować manualne, naturalne techniki w branży beauty zgodnie z kierunkami RSI 2030.

Moduł 6: Walidacja i podsumowanie (17:30 – 18:00)

Szkolenie trwa **9 godzin zegarowych**, w tym:

- 1 godzina teorii,
- 6,5 godzin praktyki,
- 1 godzina przerwy obiadowej,
- 0,5 godziny walidacji.

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"

Szkolenie „**Masaż transbukalny twarzy – naturalna terapia manualna z elementami zielonej gospodarki, GOZ i zrównoważonego rozwoju. Eko-ergonomia i zielone kompetencje.**” zostało opracowane w taki sposób, aby łączyć innowacyjne manualne techniki wewnętrzne z aktualnymi wymaganiami dotyczącymi zielonych kompetencji i transformacji gospodarki w kierunku niskoemisyjnym. Każdy moduł teoretyczny i praktyczny uwzględnia zasady **eko-ergonomii, oszczędności zasobów, gospodarki obiegu zamkniętego (GOZ) oraz promowania świadomych wyborów konsumenckich**.

Uczestnicy uczą się m.in. **minimalizacji zużycia wody, energii i materiałów, stosowania rękawiczek biodegradowalnych, ograniczania odpadów w praktykach zabiegowych, zarządzania stanowiskiem pracy w duchu eko-ergonomii oraz promowania naturalnych technik manualnych jako alternatywy dla wysokoemisyjnych zabiegów estetycznych**. Program obejmuje także **edukację klienta w zakresie codziennych eko-praktyk, świadomej pielęgnacji i wyborów konsumenckich zgodnych z ideą zielonej gospodarki (RSI 2030)**.

Harmonogram zajęć zapewnia równowagę między teorią a praktyką, a efekty uczenia się obejmują wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne.

Szkolenie wpisuje się w kierunki rozwoju regionu określone w PRT WSL 2030, w szczególności:

- **3.3 Gospodarowanie odpadami** – poprzez stosowanie materiałów biodegradowalnych i wielorazowych, minimalizację odpadów zabiegowych i wdrażanie zasad gospodarki obiegu zamkniętego w beauty & wellness.
- **3.6 Zarządzanie środowiskiem** – poprzez wprowadzenie zasad eko-ergonomii, optymalizację zużycia energii i wody, redukcję śladu środowiskowego oraz kształtowanie postaw proekologicznych w pracy z klientem.

Szkolenie wpisuje się także w Regionalną Strategię Innowacji Województwa Śląskiego 2030 – „**Inteligentne Śląskie**”, w obszar **inteligentnej specjalizacji „Zielona gospodarka”, poprzez:**

- wdrażanie ekologicznych i efektywnych metod gospodarowania zasobami,
- promocję naturalnych, manualnych technik beauty jako innowacyjnych i niskoemisyjnych rozwiązań,
- edukację proekologiczną w branży wellness, beauty i SPA.

Elementy prośrodowiskowe i zrównoważonego rozwoju w szkoleniu

- Zarządzanie odpadami i wdrażanie zasad gospodarki obiegu zamkniętego.
- Stosowanie biodegradowalnych i ekologicznych produktów w masażu transbukalnym.
- Świadome zarządzanie zużyciem energii i wody podczas zabiegów.
- Minimalizacja odpadów poprzez **techniki zero waste** w organizacji stanowiska.
- Holistyczne podejście – manualne techniki liftingu i relaksacji jako alternatywa dla energochłonnych procedur.
- Przygotowanie stanowiska zgodnie z zasadami **eko-ergonomii**.
- Promowanie świadomych wyborów konsumenckich w branży beauty i wellness.

INFORMACJE DODATKOWE

- Czas trwania usługi rozwojowej został określony w **godzinach zegarowych**
- 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 zegarowych

Walidacja

- Ocena kompetencji kursantów odbywa się **niezależnie od procesu dydaktycznego**.
- Trener prowadzący szkolenie **nie dokonuje sprawdzania efektów kształcenia w zakresie, którego sam nauczał. Ostateczna walidacja jest przeprowadzana przez osobę zewnętrzną, która nie brała udziału w procesie szkoleniowym.**
- Pozytywne ukończenie walidacji skutkuje uzyskaniem certyfikatu wydanego przez uprawnioną jednostkę certyfikującą – Fundację My Personality Skills – potwierdzającego nabycie wymaganych kwalifikacji
- Usługa prowadzi do nabycia kwalifikacji

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Moduł 1: Teoria – masaż transbukalny jako naturalna alternatywa, anatomia i fizjologia twarzy, wskazania i przeciwwskazania, eko-ergonomia i zasady GOZ	Yelena Sobolevskaya	16-12-2025	09:00	10:00	01:00
2 z 7 Moduł 2: Praktyka na sobie nawzajem – mobilizacja tkanek, ekologiczny drenaż limfatyczny, ograniczanie preparatów i materiałów zgodnie z zieloną gospodarką RSI 2030	Yelena Sobolevskaya	16-12-2025	10:00	11:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 7 Moduł 3: Praktyka na modelkach – praca zewnętrzna: rozluźnianie mięśniowo-powięziowe, drenaż limfatyczny, zastosowanie biodegradowalnych materiałów zero waste	Yelena Sobolevskaya	16-12-2025	11:30	12:30	01:00
4 z 7 Moduł 4: Praktyka na modelkach – techniki wewnętrzne (transbukalne), manualny lifting i relaksacja w duchu zielonej gospodarki, użycie rękawiczek biodegradowalnych	Yelena Sobolevskaya	16-12-2025	12:30	15:00	02:30
5 z 7 Przerwa obiadowa (wliczona w czas trwania usługi)	Yelena Sobolevskaya	16-12-2025	15:00	16:00	01:00
6 z 7 Moduł 5: Praktyka na modelkach – doskonalenie rytuału transbukalnego, integracja pracy wewnętrznej i zewnętrznej, ergonomia, profilaktyka zdrowia, green marketing	Yelena Sobolevskaya	16-12-2025	16:00	17:30	01:30
7 z 7 Moduł 6: Walidacja - egzamin	-	16-12-2025	17:30	18:00	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	277,78 PLN
Koszt osobogodziny netto	277,78 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 Zabrzu, 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, ilustracje 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

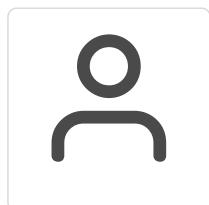
Informacje dodatkowe

- 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