



BROADWAY
BEAUTY ŻANETA
GORTAT-
STANISŁAWSKA

★★★★★ 4,8 / 5

3 163 oceny

Zielone Kompetencje: Manualna terapia mięśniowa i autoterapia Katowice ZK Zrównoważony rozwój.KWALIFIKACJE

Numer usługi 2025/10/29/12578/3114574

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 10.12.2025 do 10.12.2025

2 192,50 PLN brutto

2 192,50 PLN netto

219,25 PLN brutto/h

219,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Do szkolenia może przystąpić każdy. Szkolenie jest polecane osobom zajmującym się kosmetologią lub będącym w trakcie nabywania kwalifikacji w tym zakresie.

Szkolenie rekomendowane jest w szczególności dla:

- osób wykonujących usługi w zakresie kosmetyki i wizażu,
- osób będących w trakcie nabywania kwalifikacji zawodowych związanych z branżą beauty,
- osób planujących podjęcie działalności lub zatrudnienia w sektorze usług kosmetycznych,
- uczestników zainteresowanych wdrażaniem rozwiązań proekologicznych w branży beauty,
- osób pragnących rozwijać kompetencje w zakresie stosowania produktów przyjaznych środowisku,
- osób zainteresowanych kształtowaniem tzw. zielonych kompetencji, w szczególności w obszarze oszczędzania zasobów, recyklingu oraz gospodarowania odpadami,
- osób dążących do poszerzenia wiedzy dotyczącej zasad zrównoważonego rozwoju w branży beauty.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

05-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

10

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego wykonywania podstawowych technik manualnej terapii mięśniowej oraz autoterapii z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju, zielonych technologii oraz ekologicznych produktów. Uczestnicy nauczą się, jak stosować produkty przyjazne dla środowiska, wdrażać zasady efektywnego zarządzania odpadami oraz oszczędności zasobów naturalnych, takich jak energia i woda. Celem kursu jest rozwijanie świadomości ekologicznej w branży kosmetycznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady higieny, BHP i organizacji zielonego gabinetu.	Wymienia środki dezynfekcyjne i sterylizacyjne, rozróżnia produkty ekologiczne i opakowania biodegradowalne.	Test teoretyczny
Stosuje zasady zrównoważonego rozwoju i zielonych praktyk w pracy podologicznej.	Organizuje stanowisko zgodnie z zasadami gospodarki odpadami i ograniczania zużycia energii i wody.	Analiza dowodów i deklaracji
Rozpoznaje podstawową budowę mięśni kończyn dolnych i ich rolę w terapii manualnej.	Wskazuje główne grupy mięśni i potrafi opisać ich funkcje.	Test teoretyczny
Przeprowadza wywiad z klientem zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, empatii i ochrony danych (PRT 4.5.1).	Formułuje pytania diagnostyczne, uwzględnia przeciwwskazania i planuje terapię.	Analiza dowodów i deklaracji
Określa wskazania i przeciwwskazania do terapii manualnej w podologii.	Rozróżnia przypadki, w których terapia jest bezpieczna lub wymaga konsultacji lekarskiej.	Test teoretyczny
Dobiera techniki terapii manualnej do rodzaju napięcia i problemu mięśniowego (PRT 4.7.4).	Wykazuje umiejętność doboru właściwego chwytu i ruchu w zależności od celu terapii.	Analiza dowodów i deklaracji
Wykonuje podstawowe techniki manualne w pracy podologicznej.	Prawidłowo stosuje techniki palpacyjne, rozluźniające i mobilizacyjne.	Analiza dowodów i deklaracji
Analizuje efekty terapii i potrafi zaplanować dalsze działania.	Ocenia skuteczność zabiegu i formułuje zalecenia dla klienta.	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje zasady ergonomii pracy i autoterapii (PRT 3.1).	Utrzymuje prawidłową postawę, minimalizuje przeciążenia, stosuje ćwiczenia profilaktyczne.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Korzysta z narzędzi cyfrowych w dokumentacji i planowaniu zabiegów.	Wypełnia cyfrowe karty klienta, planuje harmonogram terapii przy użyciu narzędzi online.	Analiza dowodów i deklaracji
Wdraża ekologiczne rozwiązania w praktyce zawodowej zgodnie z klasyfikacją ESCO.	Stosuje produkty z certyfikacją eko, ogranicza odpady i promuje świadomość ekologiczną wśród klientów.	Test teoretyczny
Edukuje klientów w zakresie zasad pielęgnacji i ekoświadomości.	Formułuje zalecenia proekologiczne, zachęca do świadomej pielęgnacji domowej.	Analiza dowodów i deklaracji

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	ICVC Sp. z o.o.
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	ICVC Sp. z o.o.
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Usługa szkoleniowa odbywa się w jednostkach dydaktycznych

Jedna godzina szkoleniowa = 45 minut dydaktycznych

Przerwy nie wliczamy w czas szkolenia

Szkolenie odnosi się do:

- PRT 3.1 – Zasady zrównoważonego rozwoju i zielone praktyki w miejscu pracy
- PRT 3.3 – Gospodarowanie odpadami i zasobami w procesach zawodowych
- PRT 4.2.3 – Wykorzystanie technologii i narzędzi w pracy manualnej
- PRT 4.5.1 – Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ochrona danych
- PRT 4.7.4 – Użycie nowoczesnych technik terapeutycznych i diagnostycznych

W zakresie klasyfikacji ESCO, szkolenie rozwija m.in. zielone kompetencje:

- „Promowanie zrównoważonych praktyk w usługach”,
- „Ograniczanie wpływu działalności zawodowej na środowisko”,
- „Stosowanie zasad eco-designu i odpowiedzialnej konsumpcji”,

oraz cyfrowe:

- „Tworzenie i przetwarzanie treści cyfrowych”,
- „Bezpieczne korzystanie z technologii informacyjnych w pracy zawodowej”.

CZĘŚĆ TEORETYCZNA (1,5 godziny)

1. Zasady higieny, BHP i zielony gabinet (PRT 3.1, 3.3, 4.5.1)

- Wymagania sanitarne i organizacyjne dla gabinetu kosmetycznego/podologicznego.
- Dezynfekcja i sterylizacja – etapy, dobór środków, kontrola skuteczności.
- Środki antyseptyczne i dezynfekcyjne – rodzaje, ekologiczne alternatywy.
- Postępowanie z odpadami niebezpiecznymi (medycznymi).
- Zasady BHP podczas wykonywania zabiegów manualnych.
- Prawidłowe wyposażenie stanowiska pracy, ergonomia, oświetlenie i wentylacja.
- Utylizacja odpadów oraz dezynfekcja narzędzi wielokrotnego użytku.
- Produkty biodegradowalne i opakowania wielokrotnego użytku.
- Wdrażanie zasad zielonego gabinetu i świadomości proekologicznej w codziennej praktyce.

2. Anatomia i diagnostyka (PRT 4.7.4)

- Anatomia mięśni kończyn dolnych i ich znaczenie w terapii manualnej.
- Diagnostyka palpacyjna i wizualna – jak rozpoznawać napięcia, zrosty i przeciążenia.
- Znaczenie układu mięśniowo-szkieletowego w procesie korekcji postawy i pracy stóp.

3. Wywiad z klientem (PRT 4.5.1)

- Zasady przeprowadzania wywiadu – komunikacja, empatia, bezpieczeństwo danych.
- Ustalanie oczekiwań klienta, planowanie terapii i prowadzenie dokumentacji.
- Rola edukacji klienta w zakresie samopielęgnacji i ekoświadomości.

4. Terapia manualna – podstawy (PRT 4.2.3)

- Czym jest terapia manualna i jakie ma zastosowanie w podologii.
- Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu.
- Wytyczne dotyczące częstotliwości i czasu trwania terapii.
- Dobór technik manualnych do rodzaju dysfunkcji mięśniowej.
- Wykorzystanie narzędzi cyfrowych do planowania terapii (karty elektroniczne, harmonogramy online).

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA (5 godzin)

1. Pokaz terapii manualnej (PRT 4.7.4)

- Demonstracja przez instruktora technik terapii manualnej stosowanych w podologii.
- Omówienie technik rozluźniających i mobilizacyjnych.
- Zasady bezpiecznego kontaktu z ciałem klienta.

2. Techniki pracy (PRT 4.2.3)

- Nauka wyczuwania zmian mięśniowych – praca palpacyjna.
- Techniki wykonywania poszczególnych ruchów manualnych.

- Techniki rozluźniające – praca z napięciem i przeciążeniem mięśni.
- Łączenie terapii manualnej z zabiegami podologicznymi.

3. Autoterapia i ergonomia pracy (PRT 3.1, 4.2.3)

- Ćwiczenia autoterapii – profilaktyka przeciążeń zawodowych.
- Ergonomia pracy podologa – pozycja ciała, ułożenie narzędzi, ograniczenie zmęczenia.
- Zasady bezpiecznego wykonywania pracy w duchu zrównoważonego rozwoju.

4. Praktyka eko i cyfrowa (PRT 3.3, 4.5.1)

- Organizacja zielonego stanowiska pracy – ograniczenie zużycia wody i energii.
- Cyfrowe narzędzia do ewidencji zabiegów i planowania terapii.
- Odpowiedzialne gospodarowanie odpadami i materiałami eksploatacyjnymi.

Część walidacyjna (1h)

- Test teoretyczny – ocena wiedzy z zakresu ekologii, bezpieczeństwa i technik zabiegowych.
- Analiza dowodów i deklaracji – ocena pracy praktycznej i wdrożenia zielonych zasad (portfolio zdjęć, karty zabiegowe, obserwacja instruktora).

Organizator szkolenia zapewnia kompleksowo wyposażoną salę szkoleniową, która umożliwia przeprowadzenie szkolenia tj.:

-materiały i akcesoria potrzebne do pracy, wraz z materiałami jednorazowego użytku oraz preparatami niezbędnymi do wykonania zabiegu.

-w pełni wyposażone stanowisko pracy wraz z niezbędnymi urządzeniami w zależności o tematyki szkolenia (np. łóżko kosmetyczne, taboret kosmetyczny, lampa kosmetyczna, stolik kosmetyczny na kółkach).

Szkolenia przeprowadzane są w grupach maksymalnie 4 osobowych, każdy uczestnik ma zapewnione własne stanowisko pracy w trakcie trwania szkolenia. Liczba stanowisk pracy podczas szkolenia uzależniona jest od ilości uczestników.

Podczas trwania szkolenia kursant wykonuje zabiegi na modelkach, ich ilość zależna jest od umiejętności i doświadczenia Uczestników, a także tempa ich pracy. Zabiegi na modelkach wykonywane są na kilku obszarach, jedna modelka często udostępnia kilka okolic. Minimalna ilość modelek do ćwiczeń zabiegowych :1. Usługodawca odpowiada na miejscu za zorganizowanie modelek, trener decyduje o pracy praktycznej.

Dostawca usługi zapewnia kursantom materiały dydaktyczne w formie skryptu.

Harmonogram szkolenia może ulegać nieznacznemu przesunięciu czasowemu ze względu na czas wykonywanych zabiegów i umiejętności uczestników.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Wprowadzenie do szkolenia	Katarzyna Klaja	10-12-2025	09:00	09:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 8 Część teoretyczna Wprowadzenie do ekologii i zielonych kompetencji w branży kosmetycznej	Katarzyna Klaja	10-12-2025	09:15	10:30	01:15
3 z 8 Praca kursantek na sobie Zasady zrównoważonego rozwoju	Katarzyna Klaja	10-12-2025	10:30	12:00	01:30
4 z 8 Część praktyczna. Pokaz na modelce przez szkoleniowca. Oszczędność zasobów i zasady zrównoważonego rozwoju w kosmetyce	Katarzyna Klaja	10-12-2025	12:00	13:00	01:00
5 z 8 Przerwa	Katarzyna Klaja	10-12-2025	13:00	13:30	00:30
6 z 8 Autoterapia. Zasady zrównoważonego rozwoju.	Katarzyna Klaja	10-12-2025	13:30	14:30	01:00
7 z 8 Część praktyczna Praca na modelkach Zarządzanie odpadami i utylizacja produktów medycznych	Katarzyna Klaja	10-12-2025	14:30	16:00	01:30
8 z 8 Walidacja	-	10-12-2025	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 192,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 192,50 PLN
Koszt osobogodziny brutto	219,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	219,25 PLN
W tym koszt walidacji brutto	500,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	500,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	175,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	175,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Klaja

Specjalizacja zawodowa i szkoleniowa

Manualna terapia mięśniowa i autoterapia, Terapia Bańką chińską i podstawy terapii powięziowej

Doświadczenie zawodowe

2019-2020- Studio Masażu i Fizjoterapii Balans

-Masażystka i fizjoterapeutka w siedzibie w Chorzowie

-Masażystka i fizjoterapeutka w siedzibie Hussars academy Katowice

Od 2020- Własna działalność

Specjalistyczne szkolenia i kursy zawodowe 2015- Kurs Kinesiotaping

2019- Kurs Bańki Chińskiej

2021-2022- Kurs Suchego Igłowania (III Stopień)

Wykształcenie 2015-2018 Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach-
Stopień licencjat

2018-2021 Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach- Stopień

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe (skrypty) będą przekazywane w formie elektronicznej po zakończonym szkoleniu.

Informacje dodatkowe

Aby zaliczyć szkolenie niezbędne jest spełnienie następujących wymagań: 100% obecność na zajęciach realizowanych zgodnie z programem szkolenia, aktywny udział w zajęciach, pozytywna ocena nabytych umiejętności praktycznych na podstawie sposobu przygotowania i wykonywania zabiegu kosmetycznego w trakcie szkolenia oraz uzyskanego efektu końcowego.

Nasze szkolenia są przeprowadzane zgodnie z reżimem sanitarnym.

Zapraszamy do zapoznania się z naszą ofertą na <https://broadwaybeauty.pl/>

Podstawa prawna zwolnienia z Vat: art. 43 ust.1 pkt.26 lit. a ustawy o Vat

Podstawa prawna zwolnienia z Vat: art.3ust.1pkt14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U.z2020r.,poz.1983)

Adres

ul. ks. Ściegiennego 2

40-113 Katowice

woj. śląskie

Placówka Broadway Beauty.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Agnieszka Wójcik

E-mail dofinansowanie@broadwaybeauty.pl

Telefon (+48) 510 746 484