

**Szkolenie: Modern Face Lift**

Numer usługi 2025/11/10/178006/3138568

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

86,21 PLN brutto/h

86,21 PLN netto/h

CENTRUM
ZDROWIA GARBARY
64 SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

63 oceny

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 29 h

📅 12.02.2026 do 15.02.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest dla: - fizjoterapeutów/osteopatów/masażystów/terapeutów manualnych/lekarzy, - studentów powyższych kierunków, - kosmetologów
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	24
Data zakończenia rekrutacji	11-02-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	29
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

Usługa przygotowuje do samodzielnego wykonywania zabiegów terapii manualnej twarzy w nurcie anti-aging. Uczestnik nabytej wiedzy o procesach starzenia, nauczy się diagnostyki postawy, toru oddechowego i twarzy, rozpoznawania przeciwwskazań oraz „czerwonych flag”. Opanuje techniki pracy na powięzi, mięśniach i układzie limfatycznym oraz zdobędzie umiejętność budowania relacji z klientem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje mechanizmy starzenia się oraz czynniki wpływające na wygląd twarzy	Poprawnie podaje procesy i czynniki starzeniowe	Test teoretyczny
Rozróżnia przeciwwskazania i czerwone flagi do wykonania zabiegu	Identyfikuje sytuacje uniemożliwiające zabieg	Test teoretyczny
Planuje i przeprowadza diagnozę klienta (postawa, oddech, mimika)	Wykonuje pełny wywiad i ocenę wizualną	Obserwacja w warunkach symulowanych
Obsługuje techniki zabiegowe MFL zgodnie z procedurą	Wykonuje wszystkie etapy zabiegu poprawnie	Obserwacja w warunkach symulowanych
Organizuje komunikację z klientem i uzasadnia znaczenie pielęgnacji domowej	Tłumaczy zalecenia i odpowiada na pytania klienta	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

Sposób realizacji zajęć:

Część teoretyczna zajęć będzie prowadzona z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej wyświetlonej za pomocą projektora multimedialnego. Uczestnicy będą korzystali ze skryptów. Sala wyposażona będzie w krzesła i sprzęt rehabilitacyjny – stoły.

Zajęcia praktyczne odbywają się głównie na stołach rehabilitacyjnych, na jeden stół przypadają 2 osoby. Jeśli będzie nieparzysta liczba osób to będzie jedna trójka przy stole. Kursanci wykonują techniki na sobie nawzajem. Każdy uczestnik ma możliwość przećwiczenia każdej z technik. Cały sprzęt wykorzystywany do realizacji szkolenia zapewniony jest przez instytucję. W trakcie trwania szkolenia jest ogólnodostępny dla kursantów.

Czas trwania: 29 godzin zegarowych (w zakres godzinowy kursu są wliczane przerwy)

Godziny kursu :

termin 12-15 lutego 2026

- czwartek - 12:00 - 18:00
- piątek - 10:00-18:00
- sobota - 10:00 - 18:00
- niedziela -10:00 - 17:00

Program szkolenia

Dzień 1

- Wpływ upływu czasu na wygląd człowieka.
- Dodatkowe czynniki postarzające/odmładzające (szczegółowe omówienie) – dieta i suplementacja, używki, nawodnienie, aktywność fizyczne, oddech, sen.
- Profesjonalne i bezpieczne przyjęcie pacjenta w gabinecie.
- Budowanie relacji z klientem – umiejętne rozpoznawanie potrzeb i oczekiwań, określenie celu zabiegu/serii zabiegów.
- Badanie podmiotowe - prowadzenie wywiadu wstępnego.
- Badanie przedmiotowe – diagnostyka "czerwonych flag", obserwacja klienta, ocena postawy, toru oddechowego, czytanie twarzy, testy kliniczne dla odcinka szyjnego i piersiowego kręgosłupa, ocena węzłów chłonnych.
- Prowadzenie karty wywiadowej.
- Diagnostyka "czerwonych flag".
- Kosmetologiczne przygotowanie pacjenta do zabiegu (webinar udostępniony kursantom po zakończeniu szkolenia)

Dzień 2

- Podstawa anatomiczna – analiza postawy - badanie ruchomości kręgosłupa, omówienie położenia, funkcji oraz ocena napięcia mięśni posturalnych.
- Bodyreading ("czytanie twarzy") – szczegółowa analiza układu zmarszczek, omówienie położenia, funkcji oraz ocena napięcia mięśni mimicznych.
- Omówienie zależności pomiędzy postawą, a układem i pracą mięśni twarzy
- Globalne i miejscowe zastosowanie technik terapeutycznych o działaniu antyaging oraz omówienie technik terapeutycznych o działaniu oraz ich praktyczne zastosowanie:
 - - relaksacja,
 - - praca na tkankach głębokich,
 - - praca na punktach spustowych,
 - - techniki liftingujące,
 - - drenaż limfatyczny,
 - - techniki transbukalne – praca wewnątrz jamy ustnej.
- Zaprojektowanie indywidualnego zabiegu Modern Lifting dla danego pacjenta.

Dzień 3

- Trening praktyczny (od diagnozy do terapii) z przeprowadzenia zabiegu Modern Lifting w systemie zmianowym (terapeuta/klient) na co najmniej 3 partnerach.

Dzień 4

- Doskonalenie techniki wykonania zabiegu Modern Lifting (praktyczny trening).
- Praca z lustrem:
- - automasaż: edukacja klienta jak samodzielnie na co dzień dbać o młody wygląd twarzy.
- - Active Face Lift: trening mięśni mimicznych, modelowanie twarzy za pomocą ćwiczeń.
- Breathing for Beauty – trening oddechowy.

WALIDACJA

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 33

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 33 Omówienie konceptu MFL, opis kompozycji zabiegu, szczegółowe omówienie wskazań i przeciwwskazań do jego wykonania	Dorota Bukowska	12-02-2026	12:00	13:00	01:00
2 z 33 Teorie i mechanizmy starzenia się organizmu oraz wpływ procesów starzenia się na wygląd twarzy	Dorota Bukowska	12-02-2026	13:00	14:00	01:00
3 z 33 Czynniki dodatkowe, które mogą nas postarzać	Dorota Bukowska	12-02-2026	14:00	14:30	00:30
4 z 33 Wpływ postawy ciała na układ twarzy	Dorota Bukowska	12-02-2026	14:30	15:00	00:30
5 z 33 Przerwa obiadowa	Dorota Bukowska	12-02-2026	15:00	15:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 33 Profesjonalne i bezpieczne przyjęcie pacjenta w gabinecie.Diagnostyka przed zabiegiem- teoria i praktyka. Omówienie karty wywiadowej	Dorota Bukowska	12-02-2026	15:45	17:00	01:15
7 z 33 Pierwszy etap zabiegu- Relaksacja wprowadzająca- omówienie i trening praktyczny	Dorota Bukowska	12-02-2026	17:00	18:00	01:00
8 z 33 Trening praktyczny- diagnostyczne testy bezpieczeństwa	Dorota Bukowska	13-02-2026	10:00	10:30	00:30
9 z 33 Trening praktyczny- Relaksacja wprowadzająca do zabiegu	Dorota Bukowska	13-02-2026	10:30	11:00	00:30
10 z 33 Praca na powięzi- teoria i trening praktyczny	Dorota Bukowska	13-02-2026	11:00	12:00	01:00
11 z 33 Przerwa	Dorota Bukowska	13-02-2026	12:00	12:15	00:15
12 z 33 Praca na tkankach głębokich szyi i dekoltu- teoria i trening praktyczny większego	Dorota Bukowska	13-02-2026	12:15	14:00	01:45
13 z 33 Przerwa obiadowa	Dorota Bukowska	13-02-2026	14:00	14:40	00:40

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 33 Trening praktyczny- Relaksacja wprowadzająca do zabiegu, praca na powięzi, praca na mięśniach głębokich szyi i dekoltu	Dorota Bukowska	13-02-2026	14:40	16:00	01:20
15 z 33 Praca na tkankach głębokich głowy i twarzy- Omówienie anatomii i przedstawienie technik terapeutycznych dla mięśni głowy i mięśni mimicznych- część 1	Dorota Bukowska	13-02-2026	16:00	17:00	01:00
16 z 33 Przerwa	Dorota Bukowska	13-02-2026	17:00	17:15	00:15
17 z 33 Praca na tkankach głębokich głowy i twarzy- Omówienie anatomii i przedstawienie technik terapeutycznych dla mięśni głowy i mięśni mimicznych- część 2	Dorota Bukowska	13-02-2026	17:15	18:00	00:45
18 z 33 Trening praktyczny- praca na mięśniach głębokich szyi, dekoltu, głowy i twarzy	Dorota Bukowska	14-02-2026	10:00	12:00	02:00
19 z 33 Przerwa	Dorota Bukowska	14-02-2026	12:00	12:15	00:15
20 z 33 Drenaż limfatyczny- teoria i praktyka	Dorota Bukowska	14-02-2026	12:15	13:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 33 Techniki liftingujące- teoria i praktyka	Dorota Bukowska	14-02-2026	13:00	14:00	01:00
22 z 33 Przerwa obiadowa	Dorota Bukowska	14-02-2026	14:00	14:45	00:45
23 z 33 Trening praktyczny- wykonanie całego zabiegu MFL- Relaksacja wprowadzająca, praca na powięzi, praca na tkankach głębokich, drenaż limfatyczny, techniki liftingujące, relaksacja wyciszająca	Dorota Bukowska	14-02-2026	14:45	16:15	01:30
24 z 33 Przerwa	Dorota Bukowska	14-02-2026	16:15	16:30	00:15
25 z 33 Trening praktyczny- wykonanie całego zabiegu MFL (druga osoba z pary)	Dorota Bukowska	14-02-2026	16:30	18:00	01:30
26 z 33 Trening praktyczny- wykonanie całego zabiegu MFL	Dorota Bukowska	15-02-2026	10:00	11:30	01:30
27 z 33 Przerwa	Dorota Bukowska	15-02-2026	11:30	11:45	00:15
28 z 33 Trening praktyczny- wykonanie całego zabiegu MFL (druga osoba z pary)	Dorota Bukowska	15-02-2026	11:45	13:15	01:30
29 z 33 Przerwa obiadowa	Dorota Bukowska	15-02-2026	13:15	14:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
30 z 33 Budowanie relacji z klientem - umiejętność rozpoznawanie potrzeb i oczekiwań, określenie celu zabiegu/serii zabiegów	Dorota Bukowska	15-02-2026	14:00	15:00	01:00
31 z 33 Automasaż, autorelaksacja i trening mięśni mimicznych	Dorota Bukowska	15-02-2026	15:00	16:00	01:00
32 z 33 Trening mięśni posturalnych dla poprawy wyglądu twarzy. Trening oddechowy	Dorota Bukowska	15-02-2026	16:00	16:40	00:40
33 z 33 Walidacja	-	15-02-2026	16:40	17:00	00:20

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	86,21 PLN
Koszt osobogodziny netto	86,21 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1



Dorota Bukowska

Fizjoterapeutka, od 15 lat pracy z Pacjentami. Pasjonatka badań klinicznych niesamowita instruktorka.

Doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat wstecz.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Otrzymasz skrypt i webinaria
- Szkolenie prowadzone jest w języku polskim.
- Przed zapisaniem się prosimy o wcześniejszy kontakt mailowy: szkolenia@szkoleniauryzaj.pl.

Warunki uczestnictwa

- Przed zapisem na kurs prosimy o kontakt z organizatorem w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.
- W celu dokonania zgłoszenia na kurs należy wysłać maila na adres szkolenia@szkoleniauryzaj.pl lub zadzwonić pod numer +48 663 041 233
- Po potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.
- minimum 80% obecności aby ukończyć szkolenie
- weryfikacja obecności - papierowa lista obecności - podpis uczestnika

Adres

ul. Grażyny 15

02-548 Warszawa

woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



MARTA MICHALAK

E-mail szkolenia@szkoleniauryzaj.pl

Telefon (+48) 663 041 233