



Akademia Spa  
Tomasz Tomasiak

★★★★★ 4,9 / 5

665 ocen

## ANTI – AGING PROCESS - szkolenie

Numer usługi 2025/11/25/166474/3171293

📍 Kołobrzeg / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 21.02.2026 do 23.02.2026

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

107,14 PLN brutto/h

107,14 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób prowadzących działalność związaną z pielęgnacją twarzy i ciała, takich jak kosmetolodzy, masażyści czy terapeuci, którzy chcą poszerzyć swoją ofertę o techniki anti-aging. Również osoby indywidualne, chcące się w tym kierunku rozwijać by w przyszłości świadczyć takie usługi, osoby zainteresowane rozpoczęciem swojej przygody z profesjonalną pielęgnacją skóry, automasażem oraz naturalnymi metodami opóźniania procesów starzenia, znajdą tu praktyczną wiedzę i umiejętności do samodzielnego stosowania w codziennej pielęgnacji.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

8

### Data zakończenia rekrutacji

20-02-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

28

### 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

Szkolenie przygotowuje uczestnika do samodzielnego stosowania technik automasażu twarzy, szyi i dekoltu, a także wykonywania auto drenażu limfatycznego w celu poprawy wyglądu skóry oraz opóźnienia procesów starzenia. Uczestnik będzie również potrafił analizować zmiany estetyczne twarzy na podstawie biomechanizmu starzenia i rozluźniać napięcia mięśniowe dla lepszej elastyczności skóry.

**Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji**

| Efekty uczenia się                                                         | Kryteria weryfikacji                                                                                                                    | Metoda walidacji             |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Charakteryzuje anatomię i fizjologię twarzy w kontekście pracy zabiegowej. | Opisuje podstawowe struktury anatomiczne twarzy (mięśnie, tkanki, unerwienie, unaczynienie).                                            | Test teoretyczny             |
|                                                                            | Wyjaśnia funkcje wybranych mięśni mimicznych w kontekście mimiki i pracy manualnej.                                                     | Test teoretyczny             |
|                                                                            | Omawia fizjologiczne procesy zachodzące w tkankach skóry twarzy.                                                                        | Test teoretyczny             |
|                                                                            | Wskazuje znaczenie znajomości anatomii i fizjologii dla bezpieczeństwa i skuteczności zabiegów..                                        | Test teoretyczny             |
| Opisuje biomechanizm starzenia i jego wpływu na wygląd skóry               | Omswia, jak napięcie mięśniowe wpływa na estetykę twarzy i jakie zmiany są związane z wiekiem.                                          | Test teoretyczny             |
| Stosuje efektywne techniki automasażu i drenażu limfatycznego              | Demonstruje techniki automasażu i drenażu limfatycznego, wskazując poprawne ruchy i nacisk.                                             | Analiza dowodów i deklaracji |
| Analizuje zmiany estetyczne na podstawie biomechanizmu starzenia           | Łączy teorię biomechaniki starzenia z praktycznymi technikami poprawy wyglądu skóry.                                                    | Test teoretyczny             |
| Komunikuje i doradza w zakresie pielęgnacji skóry                          | Doradza klientom lub osobom indywidualnym w zakresie doboru technik pielęgnacyjnych, odpowiadając na pytania i rozwiewając wątpliwości. | Analiza dowodów i deklaracji |
| Stosuje nabytą wiedzę w codziennej pielęgnacji                             | Ocenia skuteczność wprowadzonych technik na podstawie obserwacji i osobistych odczuć, a także dostosować je w razie potrzeby.           | Analiza dowodów i deklaracji |

**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

## Moduł I

### Struktura anatomiczna twarzy oraz jej fizjologia

- Wprowadzenie do anatomii twarzy, szczegółowe omówienie struktur mięśniowych, tkankowych oraz funkcji fizjologicznych.
- Zrozumienie podstaw, które pozwolą na lepsze zrozumienie procesów starzenia oraz skuteczne przeciwdziałanie im.

### Mięśnie twarzy – lokalizacja oraz palpacyjne określenie ich napięcia

- Praktyczne zajęcia z identyfikacji głównych mięśni twarzy oraz ocena ich napięcia.
- Nauka technik palpacyjnych, które pozwalają określić stan mięśniowy i napięciowy.

### Biomechanizm zmian estetycznych na twarzy

- Analiza zmian zachodzących na twarzy wraz z wiekiem.
- Omówienie, jak napięcie w różnych strefach wpływa na estetykę twarzy oraz które zmiany są bezpośrednio związane z procesami starzenia.

### Wykonanie zdjęć i analiza w oparciu o biomechanizm starzenia

- Praktyczne sesje fotograficzne oraz szczegółowa analiza zdjęć w kontekście biomechanizmu starzenia.
- Ocenianie napięć mięśniowych i ich wpływu na wygląd twarzy.

## Moduł II

### Automasaż – nauka efektywnych technik masażu twarzy, szyi i dekoltu

- Wprowadzenie do technik automasażu, które poprawiają krążenie, uelastyczniają skórę oraz wspomagają regenerację.
- Praktyczne ćwiczenia obejmujące twarz, szyję i dekolt.

### Rola drenażu limfatycznego – nauka auto drenażu limfatycznego

- Teoria i praktyka drenażu limfatycznego.
- Nauka technik, które pomagają w redukcji obrzęków, poprawiają krążenie limfy oraz wpływają na zdrowy wygląd skóry.

### Korzyści z masażu twarzy i technik relaksacyjnych

- Szczegółowe omówienie korzyści masażu twarzy, w tym poprawy krążenia krwi, produkcji kolagenu oraz relaksu całego organizmu.
- Praktyka technik relaksacyjnych poprawiających samopoczucie i zdrowie skóry.

### Elementy odmładzającej pracy z ciałem

- Nauka technik pracy z ciałem, które wspomagają odmładzanie i regenerację.
- Integracja ruchów i masażu, które wspomagają zdrowy i młody wygląd skóry

### Budowa anatomiczna twarzy

– przyczyny powstawiania zmarszczek i zmian

estetycznych

• **Podstawy tapingu twarzy i ciała**- rodzaje korekcji z zastosowaniem

taśm.

• **Rola właściwej postawy i statyki szyi** – aplikacje uwalniające

napięcie.

• **Aplikacje uwalniające napięcie oraz modelujące w obszarze twarzy** –

żwacz, podbródek okolica oczu , czoło , policzki

• **Techniki aktywacji układu limfatycznego** , aplikacje wspomagające

drenaż limfatyczny twarzy i ciała

Walidacja

Usługa realizowana w formule godzin dydaktycznych 45 min.

Na każde 4 godziny usług uczestnikom przysługuje przerwa 15 min.

Przerwy nie wliczają się w liczbę godzin usługi, usługa będzie wydłużona o czas realizowanych przerw.

Walidacja wlicza się w liczbę godzin usługi.

Szkolenie skierowane jest do osób prowadzących działalność związaną z pielęgnacją twarzy i ciała, takich jak kosmetyczki, masażyści czy terapeuci, którzy chcą poszerzyć swoją ofertę o techniki anti-aging. Również osoby indywidualne, chcące się w tym kierunku rozwijać by w przyszłości świadczyć takie usługi, osoby zainteresowane rozpoczęciem swojej przygody z profesjonalną pielęgnacją skóry, automasażem oraz naturalnymi metodami opóźniania procesów starzenia, znajdą tu praktyczną wiedzę i umiejętności do samodzielnego stosowania w codziennej pielęgnacji.

Uczestnicy ćwiczą podczas części i praktycznej na sobie w grupach dwu osobowych.

Każda grupa ma swoje stanowisko.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

| Przedmiot / temat zajęć                                                            | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 16</b> Struktura anatomiczna twarzy oraz jej fizjologia                     | Justyna Młodawska | 21-02-2026            | 09:00               | 11:00               | 02:00         |
| <b>2 z 16</b> Mięśnie twarzy – lokalizacja oraz palpacyjne określenie ich napięcia | Justyna Młodawska | 21-02-2026            | 11:00               | 13:00               | 02:00         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                           | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>3 z 16</b> Przerwa                                                             | Justyna Młodawska | 21-02-2026            | 13:00               | 13:15               | 00:15         |
| <b>4 z 16</b><br>Biomechanizm zmian estetycznych na twarzy                        | Justyna Młodawska | 21-02-2026            | 13:15               | 15:00               | 01:45         |
| <b>5 z 16</b> Wykonanie zdjęć i analiza w oparciu o biomechanizm starzenia        | Justyna Młodawska | 21-02-2026            | 15:00               | 17:15               | 02:15         |
| <b>6 z 16</b> Automasaż – nauka efektywnych technik masażu twarzy, szyi i dekoltu | Justyna Młodawska | 22-02-2026            | 09:00               | 12:00               | 03:00         |
| <b>7 z 16</b> Przerwa                                                             | Justyna Młodawska | 22-02-2026            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |
| <b>8 z 16</b> Rola drenażu limfatycznego – nauka auto drenażu limfatycznego       | Justyna Młodawska | 22-02-2026            | 12:15               | 14:00               | 01:45         |
| <b>9 z 16</b> Korzyści z masażu twarzy i technik relaksacyjnych                   | Justyna Młodawska | 22-02-2026            | 14:00               | 15:30               | 01:30         |
| <b>10 z 16</b> Elementy odmładzającej pracy z ciałem                              | Justyna Młodawska | 22-02-2026            | 15:30               | 17:15               | 01:45         |
| <b>11 z 16</b> Budowa anatomiczna twarzy                                          | Justyna Młodawska | 23-02-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>12 z 16</b> Podstawy tapingu twarzy i ciała-                                   | Justyna Młodawska | 23-02-2026            | 10:30               | 11:30               | 01:00         |
| <b>13 z 16</b> Przerwa                                                            | Justyna Młodawska | 23-02-2026            | 11:30               | 11:45               | 00:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>14 z 16</b> Rola właściwej postawy i statyki szyi   | Justyna Młodawska | 23-02-2026            | 11:45               | 12:45               | 01:00         |
| <b>15 z 16</b> Techniki aktywacji układu limfatycznego | Justyna Młodawska | 23-02-2026            | 12:45               | 14:00               | 01:15         |
| <b>16 z 16</b> Walidacja                               | -                 | 23-02-2026            | 14:00               | 14:15               | 00:15         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 3 000,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 3 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 107,14 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 107,14 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Justyna Młodawska

Justyna Młodawska –absolwentka Wyższej Szkoły Fizjoterapii we Wrocławiu na kierunku Kosmetologia , certyfikowana terapeutka Zoga Face Integration™, terapeutka czaszkowo – krzyżowa w ujęciu biodynamicznym, trenerka oddechu metodą Butejko®, terapeutka Ajana – holistycznej harmonizującej pracy z biopolem . Ukończyłam wiele szkoleń z zakresu manualnych terapii odmładzających i innych dotyczących zarówno twarzy jak i ciała (m.in., Facemodeling, drenaż i masaż transbukalny Dr Sergey Shchurevich integracja strukturalna czaszki Sharon Wheler, praca ze stawem skroniowo – żuchwowym i wiele innych ) . Jestem nieustannie w procesie nauki. Moją pasją jest działanie holistyczne. Swoje zainteresowanie kieruję w stronę psychosomatyki i zintegrowanej , wielopłaszczyznowej pracy z klientem. Na co dzień prowadzę gabinet w którym wykonuję zabiegi oraz od 2018 roku współpracuję z Akademia SPA Tomasik jako instruktor masażu. Posiada duże doświadczenie zawodowe i kwalifikacje związane z tematyką usługi zdobyte nie wcześniej niż 5 lat liczone przed datą rozpoczęcia realizacji usługi rozwojowej

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypt szkoleniowy

## Informacje dodatkowe

Informacje:

- Po zrealizowanym szkoleniu uczestnik otrzyma certyfikat potwierdzający uczestnictwo w szkoleniu - wymagane jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć wraz z zaliczeniem testu.
- Uczestnicy usługi nie muszą wykazywać się minimalnym doświadczeniem / stażem aby uczestniczyć w usłudze rozwojowej
- Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej musi zostać potwierdzony przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora liście obecności
- Uczestnicy usługi nie muszą wykazywać się minimalnym doświadczeniem / stażem aby uczestniczyć w usłudze rozwojowej
- Usługa zwolniona z VAT w przypadku gdy jest dofinansowana minimum 70% ze środków publicznych.

## Adres

ul. św. Macieja 15  
78-100 Kołobrzeg  
woj. zachodniopomorskie

## Kontakt



**Aleksandra Brukiewa**

**E-mail** [info@akademia-spa.pl](mailto:info@akademia-spa.pl)

**Telefon** (+48) 889 109 396