

Malowana Centrum
Szkoleniowe Sylwia
Obrzut

★★★★★ 5,0 / 5

28 ocen

Face Lift Master - Szkolenie indywidualne

Numer usługi 2025/12/12/194463/3209824

4 500,00 PLN brutto

4 500,00 PLN netto

450,00 PLN brutto/h

450,00 PLN netto/h

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 28.02.2026 do 28.02.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Uroda

Grupa docelowa usługi

Celem szkolenia jest rozwinięcie zaawansowanych kompetencji w manualnych, fizjoterapeutycznych i osteopatycznych technikach pracy na twarzy, szyi i dekolcie. Uczestnik zdobywa wiedzę i umiejętności niezbędne do bezpiecznego wykonywania terapii ukierunkowanych na poprawę napięcia tkanek, funkcji mięśni oraz naturalny lifting twarzy.

Szkolenie przygotowuje do samodzielnej pracy z technikami głębokiego rozluźniania, mobilizacją powięzi, drenażem limfatycznym, stymulacją nerwu błędnego oraz masażem transbukalnym. Program obejmuje intensywną praktykę, diagnostykę funkcjonalną twarzy i stawów skroniowo-żuchwowych oraz metody pracy z napięciami, asymetrami i postawą ciała.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

27-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

10

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 Lift Master przygotowuje uczestnika do samodzielnego wykonywania zaawansowanych terapii manualnych twarzy, szyi i dekolту, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb tkanek, napięć mięśniowych oraz dysfunkcji w obrębie żuchwy i postawy ciała. Szkolenie przeznaczone jest dla: kosmetologów, fizjoterapeutów, masażyistów i terapeutów manualnych, osób wykonujących zabiegi estetyczne, liftingujące oraz terapie przeciwbólowe.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje budowę mięśni twarzy, szyi oraz struktur powięziowych, kostnych i nerwowych, wyjaśniając ich znaczenie w mimice, ustawieniu głowy, funkcjach żucia oraz naturalnym liftingu tkanek. Rozróżnia wskazania i przeciwwskazania do wykonywania manualnych terapii twarzy i szyi, w tym przeciwwskazania dotyczące pracy na głębokich strukturach, stawach skroniowo-żuchwowych oraz układzie limfatycznym. Analizuje wpływ terapii manualnych Face Lift Master na układ limfatyczny, nerwowy oraz mięśniowo-powięziowy, w szczególności w kontekście: – redukcji napięć w obrębie żuchwy i mięśni żucia, – poprawy drenażu twarzy i szyi, – regulacji układu autonomicznego (stymulacja nerwu błędnego), – poprawy postawy i ustawienia głowy. Organizuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami higieny, BHP i ergonomii. Wykonuje pełną sekwencję masażu Kobido – rozgrzewanie, lifting, drenaż limfatyczny i rytuał końcowy – zachowując poprawną technikę. Dostosowuje tempo, siłę i intensywność pracy do potrzeb i reakcji klienta.	Wymienia główne mięśnie twarzy i szyi oraz określa ich funkcje w kontekście terapii manualnych. Klasyfikuje wskazania i przeciwwskazania do pracy manualnej, również przy technikach głębokich. Opisuje efekty fizjologiczne, estetyczne i relaksacyjne, wynikające z pracy na mięśniach, powięzi i układzie limfatycznym. Prawidłowo przygotowuje modelkę oraz narzędzia, zgodnie z checklistą higieniczno-organizacyjną. Wykonuje pełną sekwencję masażu Kobido bez błędów krytycznych, zachowując właściwą technikę. Uzasadnia dobór tempa i siły masażu, odnosząc je do potrzeb i reakcji klientki.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Komunikuje się z klientem profesjonalnie, empatycznie i etycznie, wyjaśniając przebieg zabiegu.	Spełnia kryteria profesjonalnej komunikacji z klientem.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Ocenia efekty masażu – wizualne i odcuciowe – oraz udziela zaleceń pozabiegowych.	Udziela prawidłowych zaleceń i ocenia efekty zabiegu wg checklisty.	
Dokumentuje przebieg sesji i rekomenduje indywidualny cykl pielęgnacyjny.	Analizuje rezultaty i rekomenduje indywidualny plan pielęgnacyjny.	

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

08:00–10:00 – BLOK TEORETYCZNY (2 h)

1. Wprowadzenie do pracy manualnej na twarzy

- Rola terapii tkanek w estetyce i profilaktyce starzenia
- Anatomia funkcjonalna twarzy, szyi i dekoltu

- Biomechanika napięć, linie pociągania i kompensacje

2. Diagnoza i analiza indywidualna

- Ocena jakości tkanek, torów napięciowych i asymetrii
- Wskazania i przeciwwskazania
- Dobór tempa, siły i głębokości pracy – zasady bezpieczeństwa

10:00–12:00 – BLOK PRAKTYCZNY I (2 h)

3. Przygotowanie modelki / klienta

- Prawidłowa pozycja, podparcie, ustawienie modelki
- Przygotowanie narzędzi i stanowiska zgodnie z checklistą

4. Techniki rozluźniające

- Praca na powięzi powierzchownej
- Techniki wstępnego drenażu i mobilizacji tkanek

12:00–14:00 – BLOK PRAKTYCZNY II (2 h)

5. Techniki liftingujące i modelujące

- Praca z głębokimi warstwami twarzy
- Lifting manualny policzków, owalu, żuchwy
- Praca na napięciach bruksistycznych

14:00–14:30 – PRZERWA OBIADOWA (30 min)

14:30–16:30 – BLOK PRAKTYCZNY III (2 h)

6. Zaawansowana praca terapeutyczna

- Techniki uwalniania napięć w obrębie żuchwy
- Modelowanie linii żuchwy
- Techniki pogłębiające efekt anti-aging

16:30–17:30 – BLOK PRAKTYCZNY IV (1 h)

7. Praca z indywidualnym przypadkiem

- Analiza modelki uczestnika
- Dobór odpowiedniej sekwencji
- Indywidualne wskazówki trenerskie

17:30–17:45 – PODSUMOWANIE (15 min)

- Omówienie efektów
- Pytania, korekty, wskazówki do praktyki

17:45–18:00 – WALIDACJA (15 min)

8. Sprawdzenie nabytych umiejętności

- Prawidłowe przygotowanie modelki i narzędzi wg checklisty
- Poprawne wykonanie sekwencji bez błędów krytycznych
- Uzasadnienie wyboru tempa, siły i kolejności pracy

Przerwy wliczone w czas usługi

Godziny usługi są godzinami zegarowymi

Szkolenie również dla osób początkujących i bez doświadczenia

Szkolenie odbywa się cyklicznie z podziałem na GRUPY

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Panel teoretyczny : Wprowadzenie do pracy manualnej na twarzy , Diagnostyka i analiza indywidualna , Anatomia	Justyna Polak	28-02-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 8 PRAKTYKA : Przygotowanie modelki / klienta Prawidłowa pozycja, podparcie, ustawienie modelki	Justyna Polak	28-02-2026	10:00	12:00	02:00
3 z 8 PRAKTYKA : Techniki liftingujące i modelujące Praca z głębokimi warstwami twarzy Lifting manualny policzków, owalu, żuchwy	Justyna Polak	28-02-2026	12:00	14:00	02:00
4 z 8 przerwa obiadowa	Justyna Polak	28-02-2026	14:00	14:30	00:30
5 z 8 Zaawansowana praca terapeutyczna Techniki uwalniania napięć w obrębie żuchwy Modelowanie linii żuchwy Techniki pogłębiające efekt anti-aging	Justyna Polak	28-02-2026	14:30	16:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 8 PRAKTYKA : Praca z indywidualnym przypadkiem Analiza modelki uczestnika Dobór odpowiedniej sekwencji	Justyna Polak	28-02-2026	16:30	17:30	01:00
7 z 8 Omówienie efektów Pytania, korekty, wskazówki do praktyki	Justyna Polak	28-02-2026	17:30	17:45	00:15
8 z 8 Walidacja	-	28-02-2026	17:45	18:00	00:15

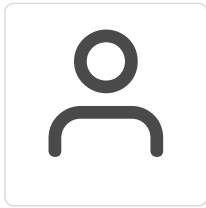
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	450,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	450,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	200,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	200,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Justyna Polak

Justyna Polak

Justyna Polak – masażystka i szkoleniowiec z ponad 10-letnim doświadczeniem, specjalizująca się w holistycznej pielęgnacji twarzy, fizjoterapii estetycznej oraz masażach kobido i tkanek głębokich.

Jako ekspertka i trenerka w branży beauty i wellness, od lat z pasją dzieli się swoją wiedzą, prowadząc szkolenia, w których przeszkoliła już setki kursantów. Od 2020 do 2025 roku aktywnie rozwijała swoje kompetencje, biorąc udział w specjalistycznych kursach, m.in. z zakresu Facelift Marie Margo, Facemodelingu, Kobido, terapii bruksizmu oraz fizjoterapii wdowego garbu.

Ma za sobą ponad 140 godzin dydaktycznych jako szkoleniowiec – z sukcesem prowadzi warsztaty i kursy, traktując każdego uczestnika indywidualnie i z pełnym zaangażowaniem. Jej podejście do nauczania cechuje rzetelność, przejrzystość oraz ogromna empatia.

Jest autorką i twórczynią unikalnych szkoleń, takich jak:

Rytuał Kobido

Lifting i laminacja rzęs

Rytuał Head Spa – pierwszego w Polsce szkolenia, które łączy dwa niezależne zabiegi: masaż Kobido i Head Spa w jednym kompleksowym programie.

W swojej pracy łączy wiedzę, doświadczenie i uważność na potrzeby drugiego człowieka.

Nagrody i wyróżnienia:



I miejsce – Lash Wrap Global Lash Lift Artist Award 2020



III miejsce – Lights, Camera, Lift! Global Artist Award 2021

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

CO OTRZYMASZ W TRAKCIE SZKOLENIA?

1. Wiedzę i praktyczne umiejętności pozwalające na wykonywanie różnych technik masażu .
2. Możliwość natychmiastowego ćwiczenia nabytych umiejętności.
3. Indywidualne wsparcie i nadzór instruktora podczas zajęć.
4. Skrypty szkoleniowe w formie obszernego materiału dydaktycznego.

CO OTRZYMASZ PO SZKOLENIU?

1. Certyfikat potwierdzający ukończenie szkolenia oraz nabycie kwalifikacji.
2. Dostęp do dodatkowych materiałów edukacyjnych i porad.
3. 3-miesięczną opiekę poszkoleniową.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest dla przedsiębiorców, właścicieli oraz pracowników, którzy pracują w sektorze beauty. Szkolenie Może odbyć każdy - również osoby bez doświadczenia .

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie/nagrywanie swojego wizerunku na potrzeby monitoringu, kontroli oraz w celu utrwalenia efektów uczenia się.

Cena usługi rozwojowej nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności koszty środków trwałych przekazywanych przedsiębiorcom lub ich pracownikom, koszty dojazdu i zakwaterowania.

Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych, w tym m.in. w zakresie powierzania usług.

Informacje dodatkowe

- Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych, w tym m.in. w zakresie powierzania usług.
- Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy realizacja usługi uprawnia przedsiębiorstwo lub osobę do uzyskania dofinansowania co najmniej w 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%

Przyczyna zwolnienia: §3 ust.1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2015 r., poz. 736).

Adres

ul. 11 Listopada 46
43-300 Bielsko-Biała
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Sylwia Obrzut

E-mail sylwia3d@gmail.com

Telefon (+48) 780 019 778