



Malowana Centrum  
Szkoleniowe Sylwia  
Obrzut

★★★★★ 4,9 / 5

42 oceny

## Japan Head Spa – Ekologiczny Rytuał Terapeutyczny Głowy z Elementami Cyfryzacji

Numer usługi 2025/12/21/194463/3225264

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 14.02.2026 do 15.02.2026

4 998,00 PLN brutto

4 998,00 PLN netto

312,38 PLN brutto/h

312,38 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Styl życia / Uroda

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie „Japan Head Spa – Ekologiczny Rytuał Terapeutyczny Głowy z Elementami Cyfryzacji” skierowane jest do:

- **masażysty i terapeuci manualni**, którzy chcą rozwijać kompetencje w zakresie ekologicznych, holistycznych technik pracy z ciałem oraz cyfrowego planowania i dokumentowania zabiegów,
- **osoby pracujące w branży wellness i SPA**, rozwijające kompetencje w obszarze zielonej gospodarki, świadomego zarządzania zasobami oraz cyfryzacji procesów usługowych,
- **osoby zainteresowane ekologicznymi i holistycznymi zabiegami relaksacyjnymi**, które chcą poznać nowoczesne, cyfrowe narzędzia wspierające organizację pracy i jakość usług w gabinecie.
- Osoby bez doświadczenia w branży beauty, chcące nabyć nowe kwalifikacje.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

4

### Data zakończenia rekrutacji

13-02-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

16

### 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

Celem szkolenia jest nabycie wiedzy i umiejętności w zakresie wykonywania rytuału Japan Head Spa, obejmującego masaż głowy, skóry głowy, karku i obręczy barkowej, z zastosowaniem zielonych kompetencji i cyfryzacji. Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego i bezpiecznego wykonywania zabiegu w sposób zasobooszczędny, niskoemisyjny i przyjazny środowisku, z wykorzystaniem cyfrowej dokumentacji zabiegowej i monitorowania efektów.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Metoda walidacji                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Analizuje anatomię głowy, karku i obręczy barkowej w kontekście manualnej, ergonomicznej i relaksacyjnej pracy, dobierając techniki masażu oraz ekologiczne środki pielęgnacyjne do rodzaju skóry głowy i kondycji włosów, z uwzględnieniem cyfrowej dokumentacji zabiegowej.                   | Uczestnik prawidłowo przygotowuje stanowisko pracy, ekologiczne środki poślizgowe i akcesoria, dbając o czystość, ergonomię oraz zasobooszczędną organizację pracy, a także identyfikuje punkty napięć mięśniowych i struktury wymagające rozluźnienia.                                              | Test teoretyczny                     |
| Wykonuje kompleksowy rytuał Japan Head Spa obejmujący masaż relaksacyjny, drenaż, akupresurę i ekologiczną pielęgnację skóry głowy, monitorując reakcje klienta w sposób cyfrowy, kontrolując intensywność zabiegu, komfort pracy oraz zasobooszczędne wykorzystanie produktów i energii.       | Uczestnik obserwuje reakcje klienta i dostosowuje technikę do indywidualnych potrzeb, przeprowadza pełny zabieg Japan Head Spa zgodnie z procedurą i kolejnością etapów, jednocześnie selekcionując ekologiczne produkty i techniki pracy oraz dokumentując przebieg zabiegu cyfrowo.                | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Uczestnik komunikuje się z klientem profesjonalnie, informując o przebiegu rytuału, możliwych odczuciach i efektach, ocenia efekty pielęgnacyjne i relaksacyjne z wykorzystaniem cyfrowej dokumentacji, oraz rekomenduje dalsze działania i ekologiczne metody domowej pielęgnacji skóry głowy. | Uczestnik spełnia kryteria komunikacji interpersonalnej, buduje relację z klientem, wyjaśnia etapy zabiegu Japan Head Spa, udziela poprawnych zaleceń i ocenia efekty z wykorzystaniem cyfrowych checklist, dokonuje analizy rezultatów oraz rekomenduje ekologiczne metody pielęgnacji skóry głowy. | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |

# 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)?

## Informacje

|                                                            |                                                                                             |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów</b> | uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa |
| <b>Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację</b>               | Fundacja My Personality Skills                                                              |
| <b>Nazwa Podmiotu certyfikującego</b>                      | Fundacja My Personality Skills                                                              |

## Program

Usługa rozwojowa jest powiązana z obszarami technologicznymi wskazanymi w Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030 oraz Programie Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego na lata 2019–2030, w szczególności z obszarami:

**Technologie dla zrównoważonego rozwoju (zielona gospodarka)** – poprzez stosowanie ekologicznych preparatów, ograniczenie zużycia zasobów, higienę przyjazną środowisku oraz świadome zarządzanie odpadami w gabinecie.

**Technologie informacyjno-komunikacyjne (ICT) i cyfryzacja usług** – poprzez digitalizację dokumentacji zabiegowej, wykorzystanie aplikacji do planowania terapii, monitorowania efektów zabiegowych, prowadzenia kart klienta oraz organizacji pracy gabinetu.

### Elementy zielone i cyfrowe szkolenia:

- stosowanie ekologicznych i biodegradowalnych produktów,
- ograniczanie zużycia wody i energii,
- cyfrowa karta klienta i dokumentacja zabiegowa,
- aplikacje do planowania terapii i monitorowania efektów,
- cyfrowe checklisty BHP i procedur zabiegowych.

Zakres szkolenia i kompetencje, które nabędzie uczestnik, obejmują **zielone umiejętności zgodne z bazą danych ESCO**:

- Identyfikacja rodzajów odpadów powstających podczas zabiegów kosmetycznych oraz nauka ich efektywnej segregacji i recyklingu.
- Zrozumienie przepisów dotyczących recyklingu i zarządzania odpadami, a także znajomość zasad ekologii stosowanych w gabinecie kosmetycznym.
- Omawianie kluczowych zagadnień środowiskowych, takich jak minimalizacja zużycia materiałów, zarządzanie zasobami wodnymi i energetycznymi oraz wdrażanie **zrównoważonych praktyk kosmetycznych**.
- Wzbudzanie świadomości ekologicznej i propagowanie praktyk przyjaznych środowisku poprzez świadome decyzje w codziennej pracy w gabinecie.

Dodatkowo, szkolenie umożliwia:

- Edukację w zakresie ekologicznych przepisów i zasad zgodności środowiskowej, istotnych dla praktyki kosmetycznej.
- Omawianie kluczowych kwestii ochrony środowiska, takich jak efektywne gospodarowanie odpadami i zastosowanie **zrównoważonych materiałów kosmetycznych**, w sposób praktyczny i angażujący.
- Omówienie obowiązków związanych z bezpieczeństwem danych osobowych w gabinecie, w tym dokumentacji zabiegowej, formularzy zgody, bezpiecznej archiwizacji i kontroli dostępu. Zastosowanie nowoczesnych narzędzi cyfrowych i AI w ochronie prywatności i bezpieczeństwie danych zgodnie z PRT 4.5.1 i 4.5.3.

Uczestnicy nabędą umiejętności w zakresie:

- Planowania i przeprowadzania zabiegów przy minimalnym zużyciu materiałów i zgodnie z zasadami ekologii.
- Przygotowywania stanowiska pracy zgodnie z zasadami ekologii, w tym segregacji odpadów i efektywnego zarządzania zasobami.
- Stosowania metod recyklingu materiałów oraz zasad zielonej gospodarki w gabinecie kosmetycznym.
- Świadomego zarządzania zużyciem energii i wody w gabinecie.
- Tworzenia pozytywnych relacji z klientami poprzez informowanie o korzyściach wynikających z ekologicznych praktyk i cyfrowej dokumentacji.

Szkolenie będzie miało formę głównie **warsztatową**, każdy uczestnik pracuje przy **samodzielnym stanowisku wyposażonym w niezbędne narzędzia i urządzenia cyfrowe**.

Forma warsztatowa zapewnia pełną realizację celu edukacyjnego.

- Usługa realizowana jest w **godzinach zegarowych**
- Przerwy wliczają się w czas szkolenia.

#### **Metoda weryfikacji osiągnięcia efektów kształcenia**

- Test teoretyczny.
- obserwacja w warunkach rzeczywistych
- Zastosowanie technologii zgodnych z:
  - **PRT 3.3 Technologie gospodarowania odpadami**
  - **PRT 4.5.3 Technologie bezpieczeństwa informacji**
  - **PRT 4.5.1 Technologie ochrony prywatności danych**

## **CZĘŚĆ TEORETYCZNA (EKO + CYFRYZACJA)**

### **1. Wprowadzenie do Japan Head Spa**

- Filozofia i historia rytuału w kontekście zielonej gospodarki i holistycznego podejścia do zdrowia
- Znaczenie naturalnych, niskoemisyjnych i ekologicznych metod terapeutycznych
- Rola zrównoważonych usług wellness w nowoczesnym gabinecie

### **2. Anatomia funkcjonalna głowy i obręczy barkowej**

- Anatomia głowy, karku i obręczy barkowej w pracy manualnej
- Identyfikacja punktów napięć, przeciążeń i stref stresogennych
- Ergonomia pracy masażysty jako element ochrony zdrowia i zielonych kompetencji

### **3. BHP i organizacja stanowiska pracy**

- Przygotowanie stanowiska zgodnie z zasadami higieny, ergonomii i ekologii
- Ograniczanie odpadów, racjonalne zużycie wody i energii
- Cyfrowe checklisty BHP i procedury stanowiskowe

### **4. Kosmetyki i produkty w Japan Head Spa**

- Dobór naturalnych i biodegradowalnych kosmetyków
- Analiza składów i efektywności materiałowej produktów
- Cyfrowe narzędzia do monitorowania zużycia preparatów i kosztów

### **5. Komunikacja i konsultacja z klientem**

- Profesjonalna rozmowa i wywiad zabiegowy
- Edukowanie klienta w zakresie ekologicznej pielęgnacji skóry głowy
- Cyfrowa dokumentacja zabiegowa, zalecenia i archiwizacja danych

## **CZĘŚĆ PRAKTYCZNA (EKO + CYFRYZACJA)**

### **6. Przygotowanie stanowiska i klienta**

- Ergonomiczne ustawienie stanowiska pracy
- Stosowanie ekologicznych akcesoriów i kosmetyków
- Minimalizacja odpadów i zużycia energii

### **7. Techniki masażu Japan Head Spa**

- Masaż relaksacyjny skóry głowy
- Drenaż i techniki rozluźniające
- Akupresura oraz praca na karku i obręczy barkowej

- Dobór technik zgodnie z potrzebami klienta
- Monitorowanie reakcji klienta w cyfrowej dokumentacji

## 8. Pełny rytuał Japan Head Spa

- Wykonanie pełnej procedury zabiegowej etap po etapie
- Samodzielna organizacja pracy w sposób zasobooszczędny
- Analiza efektów i formułowanie ekologicznych zaleceń pozabiegowych

## 9. Podsumowanie i walidacja

- Ocena poprawności wykonania zabiegu
- Korekta techniki w oparciu o obserwację i dokumentację cyfrową
- Weryfikacja przestrzegania zasad EKO, ergonomii i cyfryzacji

# HARMONOGRAM SZKOLENIA – 16 h zegarowych

**Japan Head Spa (EKO + cyfryzacja)**

## DZIEŃ 1 – 08:00–16:00 (8 h)

**08:00–11:00 | TEORIA (3 h)**

Wprowadzenie do Japan Head Spa, anatomia funkcjonalna, ergonomia pracy, BHP i organizacja stanowiska w duchu zielonej gospodarki, dobór ekologicznych kosmetyków, cyfrowa dokumentacja klienta

**11:00–14:00 | PRAKTYKA (3 h)**

Przygotowanie stanowiska zgodnie z zasadami EKO, nauka podstawowych technik masażu głowy, karku i obręczy barkowej, monitorowanie komfortu klienta z użyciem narzędzi cyfrowych

**14:00–14:30 | PRZERWA**

**14:30–16:00 | PRAKTYKA (1,5 h)**

Drenaż, akupresura i techniki relaksacyjne, dobór produktów do potrzeb klienta, minimalizacja odpadów, cyfrowa dokumentacja przebiegu zabiegu

## DZIEŃ 2 – 08:00–16:00 (8 h)

**08:00–10:30 | TEORIA (2,5 h)**

Powtórzenie zasad EKO i ergonomii, komunikacja i edukacja klienta, cyfrowe planowanie zabiegów, monitorowanie efektów terapii

**10:30–14:00 | PRAKTYKA (3,5 h)**

Wykonanie pełnego rytuału Japan Head Spa, integracja wszystkich technik masażu, praca na modelkach/partnerach, zastosowanie produktów biodegradowalnych, cyfrowa analiza efektów

**14:00–14:30 | PRZERWA**

**14:30–15:30 | Omówienie problemów podczas zabiegu - fotorelacje**

**15:30- 16:00 WALIDACJA (1,5 h)**

Ocena umiejętności praktycznych, weryfikacja zasad EKO i ergonomii, sprawdzenie poprawności dokumentacji cyfrowej

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                                         | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 9</div> Wprowadzenie do Japan Head Spa, anatomia funkcjonalna, ergonomia pracy, BHP i organizacja stanowiska w duchu zielonej gospodarki, dobór ekologicznych kosmetyków, cyfrowa dokumentacja klienta | Justyna Polak | 14-02-2026            | 08:00               | 11:00               | 03:00         |
| <div>2 z 9</div> PRAKTYKA : Przygotowanie stanowiska zgodnie z zasadami EKO, nauka podstawowych technik masażu głowy, karku i obręczy barkowej, monitorowanie komfortu klienta z użyciem narzędzi cyfrowych     | Justyna Polak | 14-02-2026            | 11:00               | 14:00               | 03:00         |
| <div>3 z 9</div> przerwa obiadowa                                                                                                                                                                               | Justyna Polak | 14-02-2026            | 14:00               | 14:30               | 00:30         |
| <div>4 z 9</div> PRAKTYKA : Drenaż, akupresura i techniki relaksacyjne, dobór produktów do potrzeb klienta, minimalizacja odpadów, cyfrowa dokumentacja przebiegu zabiegu                                       | Justyna Polak | 14-02-2026            | 14:30               | 16:00               | 01:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                                  | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>5 z 9</b> TEORIA :<br>Powtórzenie zasad EKO i ergonomii, komunikacja i edukacja klienta, cyfrowe planowanie zabiegów, monitorowanie efektów terapii                                                   | Justyna Polak | 15-02-2026            | 08:00               | 10:30               | 02:30         |
| <b>6 z 9</b> PRAKTYKA : Wykonanie pełnego rytuału Japan Head Spa, integracja wszystkich technik masażu, praca na modelkach/partnerach, zastosowanie produktów biodegradowalnych, cyfrowa analiza efektów | Justyna Polak | 15-02-2026            | 10:30               | 14:00               | 03:30         |
| <b>7 z 9</b> Przerwa obiadowa                                                                                                                                                                            | Justyna Polak | 15-02-2026            | 14:00               | 14:30               | 00:30         |
| <b>8 z 9</b> Podsumowanie - Analiza efektów rytuału Japan Head Spa z wykorzystaniem cyfrowej dokumentacji, omówienie zasad zielonej pracy, optymalizacji zużycia zasobów oraz zaleceń pozabiegowych.     | Justyna Polak | 15-02-2026            | 14:30               | 15:30               | 01:00         |
| <b>9 z 9</b> Walidacja                                                                                                                                                                                   | -             | 15-02-2026            | 15:30               | 16:00               | 00:30         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 4 998,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 4 998,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 312,38 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 312,38 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 – masażystka i szkoleniowiec specjalizująca się w holistycznej pielęgnacji twarzy, fizjoterapii estetycznej oraz masażach Kobido i tkanek głębokich.

Od 2022 roku aktywnie działa w branży beauty i wellness jako trenerka i praktyk, prowadząc szkolenia zawodowe oraz usługi terapeutyczne. W ciągu ostatnich lat przeszkoliła liczne grono kursantów, rozwijając ich kompetencje praktyczne w obszarze masażu twarzy i terapii manualnych.

W okresie 2022–2025 systematycznie podnosiła swoje kwalifikacje zawodowe, uczestnicząc w specjalistycznych szkoleniach m.in. z zakresu:

Facelift Marie Margo,  
Facemodelingu,  
masażu Kobido,  
terapii bruksizmu,  
fizjoterapii estetycznej i terapii wdowego garbu.

W 2023 roku Justyna Polak nabyła i wdrożyła kompetencje z zakresu zielonej gospodarki oraz cyfryzacji usług szkoleniowych i gabinetowych, obejmujące w szczególności:

stosowanie zasad zielonych kompetencji ESCO w usługach beauty i wellness,

organizację stanowiska pracy zgodnie z zasadami ekologii,

Jest autorką i realizatorką autorskich programów szkoleniowych, opracowanych i prowadzonych w ostatnich latach, w tym:

Rytuał Kobido,

Lifting i laminacja rzęs,

Rytuał Head Spa – szkolenie łączące masaż Kobido i rytuał Head Spa w jednym kompleksowym programie.

W pracy szkoleniowej łączy aktualną wiedzę zawodową, doświadczenie praktyczne oraz indywidualne podejście do uczestników.

## 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

*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) 533 477 401