



Akademia Spa
Tomasz Tomasik

★★★★★ 4,9 / 5

817 ocen

ANTI – AGING PROCESS - szkolenie

Numer usługi 2025/12/22/166474/3226658

📍 Kołobrzeg

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 28:00 h

📅 28.08.2026 do 30.08.2026

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

27-08-2026

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 lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają 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 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.

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

Każda grupa ma swoje stanowisko.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Struktura anatomiczna twarzy oraz jej fizjologia	Justyna Młodawska	28-08-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 16 Mięśnie twarzy – lokalizacja oraz palpacyjne określenie ich napięcia	Justyna Młodawska	28-08-2026	11:00	13:00	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 16 Przerwa	Justyna Młodawska	28-08-2026	13:00	13:15	00:15
4 z 16 Biomechanizm zmian estetycznych na twarzy	Justyna Młodawska	28-08-2026	13:15	15:00	01:45
5 z 16 Wykonanie zdjęć i analiza w oparciu o biomechanizm starzenia	Justyna Młodawska	28-08-2026	15:00	17:15	02:15
6 z 16 Automasaż – nauka efektywnych technik masażu twarzy, szyi i dekoltu	Justyna Młodawska	29-08-2026	09:00	12:00	03:00
7 z 16 Przerwa	Justyna Młodawska	29-08-2026	12:00	12:15	00:15
8 z 16 Rola drenażu limfatycznego – nauka auto drenażu limfatycznego	Justyna Młodawska	29-08-2026	12:15	14:00	01:45
9 z 16 Korzyści z masażu twarzy i technik relaksacyjnych	Justyna Młodawska	29-08-2026	14:00	15:30	01:30
10 z 16 Elementy odmładzającej pracy z ciałem	Justyna Młodawska	29-08-2026	15:30	17:15	01:45
11 z 16 Budowa anatomiczna twarzy	Justyna Młodawska	30-08-2026	09:00	10:30	01:30
12 z 16 Podstawy tapingu twarzy i ciała-	Justyna Młodawska	30-08-2026	10:30	11:30	01:00
13 z 16 Przerwa	Justyna Młodawska	30-08-2026	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 16 Rola właściwej postawy i statyki szyi	Justyna Młodawska	30-08-2026	11:45	12:45	01:00
15 z 16 Techniki aktywacji układu limfatycznego	Justyna Młodawska	30-08-2026	12:45	14:00	01:15
16 z 16 Walidacja	-	30-08-2026	14:00	14:15	00:15

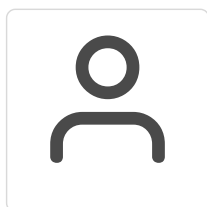
Cennik

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

Telefon (+48) 889 109 396