

Malowana Centrum
Szkoleniowe Sylwia
Obrzut

★★★★★ 4,9 / 5

42 oceny

„Masażu bańkami i Face Taping twarzy – Szkolenie Specjalistyczne (EKO + cyfryzacja)”

Numer usługi 2026/01/12/194463/3253601

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 16.02.2026 do 17.02.2026

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 skierowane jest do osób **pracujących lub planujących pracę w obszarze kosmologii, terapii manualnych oraz holistycznej pielęgnacji twarzy**, które chcą:

- poszerzyć swoje kompetencje w zakresie **specjalistycznych, manualnych technik liftingujących i modelujących twarz**,
- wdrażać w swojej pracy **zasady zielonej gospodarki**, w tym **zasobooszczędne techniki pracy, minimalizację odpadów oraz ekologiczne metody pielęgnacji**,
- nabywać **zielone umiejętności zawodowe**, niezbędne do świadczenia nowoczesnych, **zrównoważonych usług w branży beauty**,
- korzystać z **nowoczesnych technologii cyfrowych** w monitorowaniu efektów zabiegów i dokumentowaniu pracy, wspierając tym samym efektywność i zrównoważony rozwój w swoim salonie lub miejscu pracy.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

15-02-2026

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 przygotowanie uczestników do samodzielnego i bezpiecznego wykonywania zabiegów liftingujących i modelujących twarz. Szkolenie ma charakter specjalistyczny i ekologiczny, umożliwia stosowanie naturalnych kosmetyków i materiałów przyjaznych środowisku , wdrażanie zasad zielonej gospodarki poprzez minimalizację odpadów, efektywne wykorzystanie materiałów i zasobooszczędne techniki pracy. Szkolenie rozwija zielone kompetencje zawodowe i kompetencje cyfrowe.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje budowę mięśni twarzy, szyi oraz mięśni mimicznych i żwaczy, ze szczególnym uwzględnieniem struktur policzków i żwaczy, które są kluczowe dla mimiki, modelowania i naturalnego liftingu twarzy. Rozróżnia wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu bańkami oraz face tapingu, uwzględniając bezpieczeństwo aplikacji taśm i pracę z tkankami wrażliwymi. Analizuje wpływ masażu bańkami i face tapingu na układ limfatyczny, nerwowy oraz mięśniowo-powięziowy, w tym na redukcję opuchlizny, napięcie mięśniowych oraz poprawę owalu i konturu twarzy. Uwzględnia aspekty ekologiczne w pracy kosmologa, takie jak stosowanie naturalnych kosmetyków, biodegradowalnych taśm, minimalizacja odpadów oraz świadome wykorzystanie materiałów przyjaznych środowisku w praktyce zabiegowej.	Wymienia główne mięśnie twarzy i szyi oraz określa ich funkcję w kontekście pracy manualnej zewnętrznej (masaż bańkami) oraz aplikacji face tapingu, uwzględniając biomechanikę i efekty liftingujące. Poprawnie klasyfikuje wskazania i przeciwwskazania do stosowania masażu bańkami i face tapingu, z uwzględnieniem bezpieczeństwa tkanek i przeciwwskazań ekologicznych (np. reakcje skórne na naturalne taśmy). Opisuje efekty fizjologiczne, estetyczne i relaksacyjne, wynikające z pracy na mięśniach mimicznych, powięzi twarzy oraz z zastosowania face tapingu, w tym: poprawę mikrokrążenia, redukcję napięcie mięśniowych, modelowanie owalu twarzy oraz wspieranie naturalnych procesów drenażu limfatycznego. Uwzględnia aspekty ekologiczne w praktyce, stosując naturalne kosmetyki, biodegradowalne taśmy i minimalizując odpady podczas zabiegów.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Organizuje stanowisko pracy z zachowaniem zasad higieny, aseptyki i ergonomii, w tym przygotowuje środowisko do bezpiecznej i ekologicznej pracy: stosuje biodegradowalne rękawiczki, naturalne środki dezynfekcyjne i ochronę klienta przy masażu bańkami i face tapingu. Wykonuje techniki masażu bańkami i face tapingu zgodnie z pełną sekwencją zabiegową: przygotowanie skóry i wstępna mobilizacja tkanek, techniki liftingujące i wygładzające przy użyciu baniek chińskich, techniki face tapingu – aplikacja i modelowanie owalu twarzy, techniki limfatyczne redukujące opuchliznę i napięcia mięśniowe, zakończenie zabiegu i wyciszenie tkanek. Dopasowuje intensywność, głębokość i tempo pracy do indywidualnych potrzeb klienta, napięć mięśniowych oraz komfortu tkanek, uwzględniając reakcje skóry i wrażliwość poszczególnych obszarów twarzy. Uwzględnia aspekty ekologiczne i cyfrowe w pracy, stosując naturalne kosmetyki, biodegradowalne taśmy oraz dokumentując efekty zabiegu w systemach cyfrowych do monitorowania progresu klienta.	Prawidłowo przygotowuje modelkę i narzędzia do masażu bańkami i face tapingu, stosując checklistę obejmującą higienę, aseptykę, bezpieczeństwo zabiegu oraz ekologiczne materiały (np. biodegradowalne rękawiczki, naturalne środki dezynfekcyjne). Poprawnie wykonuje pełną sekwencję zabiegową, w tym masaż bańkami i aplikację face tapingu, zgodnie z instrukcjami i bez popełniania błędów krytycznych. Uzasadnia dobór tempa i siły nacisku, dostosowując je do indywidualnych potrzeb klienta, napięć mięśniowych oraz komfortu tkanek, zarówno w pracy zewnętrznej (bańki), jak i w aplikacji tapingu na twarzy. Uwzględnia aspekty ekologiczne i cyfrowe, dokumentując wykonany zabieg w systemie cyfrowym i stosując materiały przyjazne środowisku.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny, empatyczny i etyczny, wyjaśniając przebieg zabiegu masażu bańkami i face tapingu, jego cele, wskazania oraz przeciwwskazania. Ocenia efekty zabiegu zarówno wizualne, jak i odcuciowe, w tym napięcie mięśniowe, poprawę owalu twarzy, komfort klienta oraz skuteczność technik liftingujących i limfatycznych. Udziela zaleceń pozabiegowych, dokumentuje przebieg sesji w formie cyfrowej lub tradycyjnej, rekomendując indywidualny cykl pielęgnacyjny oraz dalsze zabiegi w zależności od potrzeb klienta. Uwzględnia aspekty ekologiczne i cyfrowe, promując stosowanie naturalnych kosmetyków, biodegradowalnych materiałów oraz cyfrową dokumentację efektów zabiegów.	Spełnia kryteria profesjonalnej komunikacji z klientem, zachowując empatię, jasność przekazu i zasady etyki zawodowej. Udziela poprawnych zaleceń pozabiegowych i ocenia efekty masażu transbukalnego zgodnie z checklistą, uwzględniając zarówno aspekty wizualne, jak i odcuciowe. Dokonuje analizy efektów zabiegu i formułuje indywidualne zalecenia pielęgnacyjne, w tym propozycje dalszych sesji lub domowej pielęgnacji, dopasowane do potrzeb klienta.	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)?

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
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

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**.

Metoda weryfikacji osiągnięcia efektów kształcenia

- Test teoretyczny.
- obserwacja w czasie rzeczywistym
- 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**

PROGRAM SZKOLENIA – Masaż bańkami i Face Taping twarzy (EKO + CYFRYZACJA)

DZIEŃ 1 – 08:00–16:00

08:00–10:00 – TEORIA (2 h)

- Nauka o mięśniach mimicznych twarzy
- Starzenie się skóry – czynniki zewnętrzne i wewnętrzne
- Zasady działania próżni i efekty masażu bańkami chińskimi
- Przeciwwskazania do stosowania bańki chińskiej
- Zasady bezpieczeństwa i techniki masażu bańkami
- Historia kinesiologii twarzy
- Wskazania estetyczne i terapeutyczne face tapingu
- Przeciwwskazania do stosowania taśm
- Właściwości taśm, rodzaje i ich zastosowanie
- **EKO elementy:**
 - Wybór kosmetyków naturalnych wspierających masaż
 - Minimalizacja odpadów i wykorzystanie materiałów biodegradowalnych
 - Higiena i dezynfekcja przyjazna środowisku

10:00–12:30 – PRAKTYKA

- Przygotowanie skóry i stanowiska z uwzględnieniem zasad EKO
- Techniki masażu bańkami – modelowanie owalu twarzy, lifting, wygładzanie zmarszczek
- Wskazówki po face tapingu
- Techniki naklejania taśm na twarzy
- Schematy aplikacji taśm
- Ćwiczenia praktyczne na modelkach – wybrane obszary twarzy

12:30–13:00 – PRZERWA OBIADOWA

13:00–16:00 – PRAKTYKA

- Face taping – nauka i samodzielne wykonanie aplikacji
- Techniki liftingujące i wygładzające:
 1. Wygładzanie 12 zmarszczki
 2. Redukcja zmarszczek poziomych na czole
 3. Redukcja bruzd nosowo-wargowych
 4. Lifting policzków
 5. Redukcja kurzych łapek
 6. Wygładzenie okolicy ust
 7. Modelowanie owalu twarzy
 8. Uniesienie powieki górnej
 9. Wygładzenie szyi
 10. Wygładzenie brody
 11. Łączenie aplikacji taśm w sekwencje
- **EKO elementy praktyczne:** stosowanie biodegradowalnych taśm, kosmetyków naturalnych i redukcja odpadów

DZIEŃ 2 – 08:00–16:00

08:00–09:00 – PANEL CYFRYZACJI (1 h)

- Digitalizacja dokumentacji zabiegów i monitorowanie efektów klienta
- Aplikacje do planowania terapii i sekwencji masażu
- Cyfrowe checklisty i systemy monitorowania efektów liftingu i drenażu
- Porównanie metod tradycyjnych i cyfrowych w śledzeniu efektów zabiegów
- Zastosowanie technologii w edukacji i szkoleń praktycznych

09:00–12:30 – PRAKTYKA

- Techniki limfatyczne w masażu bańkami i face tapingu:
 - Usuwanie opuchlizny pod dolną powieką
 - Niwelowanie drugiego podbródka
 - Kształtowanie owalu twarzy
- Integracja masażu bańkami z face tapingiem
- Doskonalenie technik liftingujących i wygładzających
- Praca nad pełnym schematem aplikacji i masażu

12:30–13:00 – PRZERWA OBIADOWA

13:00–15:30 – PRAKTYKA

- Powtórzenie pełnych sekwencji masażu bańkami i face tapingu
- Ćwiczenia indywidualne pod nadzorem instruktora
- Korekta błędów i wskazówki końcowe
- **15:30 – WALIDACJA**

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: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Nauka anatomii twarzy, masażu bańkami i face tapingu, EKO kosmetyki i minimalizacja odpadów.	Justyna Polak	16-02-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 9 Przygotowanie stanowiska, masaż bańkami i face taping na modelkach, użycie biodegradowalnych materiałów.	Justyna Polak	16-02-2026	10:00	12:30	02:30
3 z 9 przerwa obiadowa	Justyna Polak	16-02-2026	12:30	13:00	00:30
4 z 9 Face taping – samodzielna aplikacja, lifting i wygładzanie, EKO kosmetyki i biodegradowalne taśmy.	Justyna Polak	16-02-2026	13:00	16:00	03:00
5 z 9 Panel cyfryzacji - Digitalizacja dokumentacji, planowanie sekwencji masażu, cyfrowe checklisty i monitoring efektów.	Justyna Polak	17-02-2026	08:00	09:00	01:00
6 z 9 Praktyka - Techniki limfatyczne i integracja masażu bańkami z face tapingiem, EKO kosmetyki, minimalizacja odpadów.	Justyna Polak	17-02-2026	09:00	12:30	03:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 9 przerwa obiadowa	Justyna Polak	17-02-2026	12:30	13:00	00:30
8 z 9 Powtórzenie pełnych sekwencji, korekta błędów, EKO i cyfrowe wsparcie dokumentacji.	Justyna Polak	17-02-2026	13:00	15:30	02:30
9 z 9 walidacja	-	17-02-2026	15:30	16:00	00:30

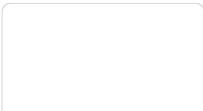
Cennik

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 2021 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 2022 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, ergonomii i BHP, racjonalne gospodarowanie zasobami (woda, energia, materiały jednorazowe), ograniczanie ilości odpadów i stosowanie produktów biodegradowalnych, wdrażanie cyfrowej dokumentacji zabiegowej i szkoleniowej, wykorzystanie narzędzi cyfrowych do planowania terapii, monitorowania efektów oraz archiwizacji danych zgodnie z RODO.

Kompetencje te są aktywnie wykorzystywane w pracy szkoleniowej i praktyce zawodowej w latach 2022–2025, w tym przy realizacji szkoleń z zakresu Japan Head

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) 533 477 401