



Akademia Spa
Tomasz Tomasik

★★★★★ 4,9 / 5

680 ocen

ANTI – AGING PROCESS - szkolenie

Numer usługi 2026/01/22/166474/3276719

📍 Kołobrzeg / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 27.04.2026 do 29.04.2026

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

26-04-2026

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 wiedze 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: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

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