

Malowana Centrum

Szkoleniowe -

Sylwia Obrzut

★★★★★ 4,9 / 5

102 oceny

Masaż transbukalny „Lifting bez skalpela” – szkolenie specjalistyczne zielonymi kompetencjami + cyfryzacją

Numer usługi 2026/01/23/194463/3280488

4 998,00 PLN brutto

4 998,00 PLN netto

312,38 PLN brutto/h

312,38 PLN netto/h

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 09.05.2026 do 10.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Uroda

Grupa docelowa usługi

Kurs masażu transbukalnego przygotowuje uczestników do samodzielnego i bezpiecznego wykonywania **manualnego, liftingującego masażu twarzy**, obejmującego pracę zewnętrzną oraz wewnętrzną, dostosowaną do indywidualnych potrzeb klienta.

Szkolenie przeznaczone jest dla:

- kosmetyczek i kosmetologów,
- masażyстів, fizjoterapeutów oraz terapeutów manualnych,
- osób wykonujących zabiegi estetyczne, liftingujące i modelujące twarz,

specjalistów pracujących z napięciami w obrębie żwaczy i mięśni mimicznych.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

08-05-2026

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 specjalistycznych umiejętności wykonywania masażu transbukalnego jako niskoemisyjnej, manualnej metody liftingu twarzy, opartej na pracy własnych rąk, bez użycia urządzeń energochłonnych. Szkolenie rozwija zielone kompetencje poprzez zasobooszczędne wykorzystanie materiałów, minimalizację odpadów jednorazowych oraz świadomy dobór produktów. Uczestnik korzysta z narzędzi cyfrowych do dokumentacji, analizy efektów i planowania terapii.

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 żucia w kontekście wykonywania masażu transbukalnego.	wskazuje główne mięśnie twarzy i ich funkcje	Test teoretyczny
	wyjaśnia rolę mięśni żwaczy i policzków	
	opisuje wpływ masażu na układ limfatyczny i mięśniowo-powięziowy	
Dobiera techniki masażu transbukalnego zgodnie ze wskazaniami i przeciwwskazaniami.	identyfikuje wskazania do masażu	Test teoretyczny
	rozpoznaje przeciwwskazania	
	stosuje zasady higieny i bezpieczeństwa pracy	
Wykonuje masaż transbukalny zgodnie z procedurą zabiegową.	prawidłowo przygotowuje stanowisko pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykonuje techniki manualne zewnętrzne i wewnętrzne	
	zachowuje ergonomię i bezpieczeństwo pracy	
Komunikuje się z klientem i dokumentuje przebieg zabiegu.	prowodzi wywiad kosmetyczny	Obserwacja w warunkach symulowanych
	udziela zaleceń pozabiegowych	
	prowodzi dokumentację cyfrową klienta	

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 – kosmetologia, ESCO + cyfryzacja

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 zapewni 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 czasie rzeczywistym
 - **PRT 3.3 Technologie gospodarowania odpadami**
 - **PRT 4.5.3 Technologie bezpieczeństwa informacji**

- **PRT 4.5.1 Technologie ochrony prywatności danych**

Szkolenie przygotowuje uczestników do:

- stosowania technologii i technik pracy ograniczających zużycie materiałów, energii i ilość odpadów,
- świadomego doboru produktów i narzędzi w oparciu o zasady zrównoważonego rozwoju,
- wykorzystania narzędzi cyfrowych do dokumentacji zabiegów, zarządzania danymi klienta oraz optymalizacji procesów usługowych,
- wdrażania rozwiązań organizacyjnych wspierających efektywność surowcową i środowiskową salonu kosmetycznego.

Cel szkolenia wpisuje się w założenia zielonej gospodarki oraz w obszary technologiczne Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030 i Programu Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego, w szczególności w zakresie cyfryzacji usług, nowoczesnych technologii procesowych oraz zarządzania środowiskowego w mikroprzedsiębiorstwach.

Usługa szkoleniowa wykazuje powiązanie z obszarami wskazanymi w Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030 oraz Programie Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego poprzez:

- rozwój kompetencji w zakresie cyfryzacji usług (prowadzenie cyfrowej dokumentacji, digitalizacja kart klienta, optymalizacja procesów usługowych),
- wdrażanie nowoczesnych technologii procesowych w usługach kosmetycznych, ukierunkowanych na redukcję strat materiałowych i zwiększenie efektywności pracy,
- kształtowanie umiejętności zarządzania środowiskowego w mikroprzedsiębiorstwach usługowych,
- wspieranie transformacji sektora beauty w kierunku gospodarki niskoemisyjnej i zasobooszczędnej.

Szkolenie przyczynia się do tworzenia zielonych miejsc pracy w sektorze usług poprzez podnoszenie kwalifikacji umożliwiających świadczenie usług w sposób przyjazny środowisku i zgodny z ideą zrównoważonego rozwoju.

Masaż transbukalny – lifting bez skalpela (EKO + CYFRYZACJA)

Podział godzinowy usługi

Część teoretyczna – **3 godziny**

Część praktyczna – **12,5 godziny**

Walidacja – **0,5 godziny**

Łącznie zajęcia dydaktyczne: **16 godzin zegarowych**

Przerwy są wliczone w czas usługi szkoleniowej.

DZIEŃ 1 – 08:00–16:00

08:00–10:00 – TEORIA (2 h)

Manualne terapie twarzy jako ekologiczna alternatywa zabiegów inwazyjnych

- Anatomia mięśni mimicznych twarzy w kontekście terapii manualnych o niskim zużyciu zasobów
- Procesy starzenia skóry – czynniki zewnętrzne i wewnętrzne a profilaktyka bez użycia aparatury
- Efekty estetyczne i terapeutyczne masażu transbukalnego jako metody niskoemisyjnej
- Wstępna mobilizacja tkanek jako element holistycznej i zrównoważonej pielęgnacji
- Wskazania i przeciwwskazania do masażu transbukalnego – bezpieczeństwo i odpowiedzialność zawodowa
- Podstawy pracy ze stawami skroniowo-żuchwowymi w terapii manualnej

10:00–12:30 – PRAKTYKA

Ekologiczna organizacja stanowiska i techniki manualne bez użycia aparatury

- Przygotowanie stanowiska zgodnie z zasadami higieny, aseptyki, ergonomii i minimalizacji odpadów
- Organizacja pracy w masażu wewnątrzustnym z użyciem checklist (cyfryzacja)
- Techniki manualne na głębokich warstwach mięśni i powięzi twarzy
- Praca wspierająca mikrokrążenie i elastyczność tkanek bez zużycia energii i urządzeń

- Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe szyi i dekoltu w kontekście pracy posturalnej

12:30–13:00 – PRZERWA OBIADOWA

13:00–16:00 – PRAKTYKA

Sekwencje transbukalne jako zrównoważona technologia manualna

- Techniki manualne dla mięśni policzków, żwaczy i okolicy ust
- Chwyty rozciągające i uciskowe – praca precyzyjna, bez nadmiernej ingerencji
- Wprowadzenie do technik liftingujących wewnątrzustnych jako alternatywy dla zabiegów aparaturowych
- Ćwiczenie pełnej pierwszej sekwencji zabiegu z dokumentacją przebiegu (cyfryzacja)

DZIEŃ 2 – 08:00–16:00

08:00–09:00 – TEORIA (1 h)

Optymalizacja terapii manualnej i indywidualizacja pracy z klientem

- Zaawansowane techniki rozluźniające wewnątrzustne – bezpieczeństwo i ergonomia
- Integracja masażu transbukalnego z rytuałem Kobido jako kompleksowej, ekologicznej usługi
- Dopasowanie intensywności i tempa pracy do klienta w celu ograniczenia przeciążeń i powikłań

09:00–12:30 – PRAKTYKA

Zaawansowana praca manualna i integracja technik

- Techniki wewnątrzustne (żwacze, policzki, okolice ust) – praca na głębokich strukturach
- Usprawnianie pracy na mięśniach i powięziach z zachowaniem zasad zrównoważonej terapii
- Integracja technik zewnętrznych i wewnętrznych w jednym protokole zabiegowym
- Ćwiczenie kompletnych sekwencji masażu transbukalnego z analizą efektów

12:30–13:00 – PRZERWA OBIADOWA

13:00–15:30 – PRAKTYKA

Doskonalenie kompetencji zawodowych i przygotowanie do walidacji

- Doskonalenie pełnego zabiegu transbukalnego
- Techniki korekcyjne – indywidualna praca z instruktorem
- Przygotowanie do walidacji z wykorzystaniem checklist i dokumentacji cyfrowej

15:30- 16:00 – WALIDACJA (EGZAMIN PRAKTYCZNY)

- Ocena techniki manualnej na strukturach zewnętrznych
- Ocena technik wewnątrzustnych
- Ocena płynności, bezpieczeństwa i ergonomii całego zabiegu
- Podsumowanie, omówienie błędów, zakończenie szkolenia

Przygotowanie do walidacji

Ostatni moduł szkolenia obejmuje powtórzenie technik, analizę błędów oraz przygotowanie uczestników do procesu walidacji efektów uczenia się.

Walidacja efektów uczenia się prowadzona jest przez **podmiot zewnętrzny – Fundację My Personality Skills**, co zapewnia rozdzielenie funkcji pomiędzy procesem kształcenia a procesem walidacji.

Proces walidacji obejmuje:

- test teoretyczny
- obserwację wykonania zadania praktycznego w warunkach stymulowanych.

Wynik walidacji przekazywany jest uczestnikowi do 7 dni roboczych od dnia jej przeprowadzenia.

Termin realizacji usługi obejmuje również okres oczekiwania na wydanie wyniku walidacji.

Przerwy wliczone w czas usługi

Godziny usługi są godzinami zegarowymi

Szkolenie realizowane w grupach, w formie warsztatowej

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 TEORIA: Zielone kompetencje w manualnych terapiach twarzy	Justyna Polak	09-05-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 9 PRAKTYKA: Ekologiczna organizacja stanowiska i bezodpadowa higiena pracy Przygotowanie stanowiska do masażu wewnątrzustnego o zgodnie z zasadami ergonomii, aseptyki, minimalizacji odpadów	Justyna Polak	09-05-2026	10:00	12:30	02:30
3 z 9 przerwa obiadowa	Justyna Polak	09-05-2026	12:30	13:00	00:30
4 z 9 4 z 9 – PRAKTYKA: Zielone techniki manualne w terapii mięśni twarzy Manualna praca z mięśniami policzków, żwaczy i ust jako ekologiczna alternatywa	Justyna Polak	09-05-2026	13:00	16:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 9 TEORIA: Innowacyjne i bezpieczne techniki wewnątrzustne w terapii manualnej	Justyna Polak	10-05-2026	08:00	09:00	01:00
6 z 9 PRAKTYKA: Zrównoważona praca na głębokich strukturach mięśniowo-powięziowych Zaawansowane techniki manualne wewnątrzustne jako niskoenergetyczna i niskoemisyjna forma terapii estetycznej	Justyna Polak	10-05-2026	09:00	12:30	03:30
7 z 9 przerwa obiadowa	Justyna Polak	10-05-2026	12:30	13:00	00:30
8 z 9 PRAKTYKA: Doskonalenie zielonych kompetencji zawodowych terapeuty Optymalizacja pełnego zabiegu transbukalnego z wykorzystaniem ergonomii pracy i ograniczenia nadmiernej ingerencji w tkanki	Justyna Polak	10-05-2026	13:00	15:30	02:30
9 z 9 walidacja	-	10-05-2026	15:30	16:00	00:30

Cennik

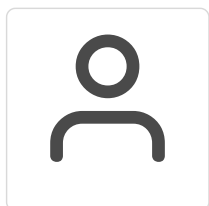
Cennik

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

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:

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

Uczestnikiem usługi szkoleniowej może zostać osoba, która:

- Jest pełnoletnia (ukończone 18 lat).
- Jest zainteresowana podnoszeniem kwalifikacji zawodowych w obszarze usług kosmetycznych, wellness lub terapii manualnych.

Mile widziane jest doświadczenie lub wykształcenie w zakresie kosmetykologii, masażu, fizjoterapii lub branży beauty, jednak **nie jest ono warunkiem koniecznym** do udziału w szkoleniu.

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