



Szkolenie: Modern Face Lift

Numer usługi 2026/01/26/178006/3283575

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

86,21 PLN brutto/h

86,21 PLN netto/h

CENTRUM
ZDROWIA GARBARY
64 SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

📍 Poznań

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 29:00 h

📅 14.05.2026 do 17.05.2026

★★★★★ 4,8 / 5

222 oceny

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest dla:

- fizjoterapeutów/osteopatów/masażystów/terapeutów manualnych/lekarzy,
- studentów powyższych kierunków,
- kosmetologów
- terapeutów twarzy

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

13-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

29

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

Usługa przygotowuje do samodzielnego wykonywania zabiegów terapii manualnej twarzy w nurcie anti-aging. Uczestnik nabeździe wiedzę o procesach starzenia, nauczy się diagnostyki postawy, toru oddechowego i twarzy, rozpoznawania przeciwwskazań oraz „czerwonych flag”. Opanuje techniki pracy na powięzi, mięśniach i układzie limfatycznym oraz zdobędzie umiejętność budowania relacji z klientem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje podstawy anatomiczne i funkcjonalne twarzy oraz zależności pomiędzy postawą ciała, napięciami mięśniowo-powięziowymi i wyglądem twarzy.	omawia podstawowe struktury anatomiczne twarzy i szyi, wyjaśnia wpływ postawy ciała na napięcia mięśni mimicznych, wskazuje przeciwwskazania oraz tzw. „czerwone flagi” w terapii manualnej twarzy.	Test teoretyczny
Uczestnik przeprowadza diagnostykę funkcjonalną oraz wykonuje techniki manualne stosowane w terapii Modern Face Lift.	przeprowadza wywiad z pacjentem i analizuje postawę ciała oraz napięcia mięśni twarzy, dobiera odpowiednie techniki manualne do potrzeb pacjenta, wykonuje elementy zabiegu Modern Face Lift (m.in. techniki liftingujące, pracę na tkankach głębokich oraz drenaż limfatyczny).	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje zasady profesjonalnej komunikacji i etyki zawodowej w pracy z pacjentem.	proceedzi rozmowę z pacjentem w sposób profesjonalny i zrozumiały, buduje relację terapeutyczną opartą na zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa, respektuje granice kompetencji zawodowych i w razie potrzeby wskazuje konieczność konsultacji z innym specjalistą.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Sposób realizacji zajęć:

Część teoretyczna zajęć będzie prowadzona z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej wyświetlonej za pomocą projektora multimedialnego. Uczestnicy będą korzystali ze skryptów. Sala wyposażona będzie w krzesła i stoły do masażu.

Zajęcia praktyczne odbywają się głównie na stołach rehabilitacyjnych, na jeden stół przypadają 2 osoby. Jeśli będzie nieparzysta liczba osób to będzie jedna trójka przy stole. Kursanci wykonują techniki na sobie nawzajem. Każdy uczestnik ma możliwość przećwiczenia każdej z technik. Cały sprzęt wykorzystywany do realizacji szkolenia zapewniony jest przez instytucję. W trakcie trwania szkolenia jest ogólnodostępny dla kursantów.

Czas trwania: 29 godzin zegarowych (w zakres godzinowy kursu są wliczane przerwy)

Zakres teoretyczny - 8 godzin

Zakres praktyczny - 20 godzin

Godziny kursu :

termin 14-17 maja 2026

- czwartek - 12:00 - 18:00
- piątek - 10:00-18:00
- sobota - 10:00 - 18:00
- niedziela -10:00 - 17:00

Program szkolenia

Dzień 1

- Wpływ upływu czasu na wygląd człowieka.
- Dodatkowe czynniki postarzające/odmładzające (szczegółowe omówienie) – dieta i suplementacja, używki, nawodnienie, aktywność fizyczne, oddech, sen.
- Profesjonalne i bezpieczne przyjęcie pacjenta w gabinecie.
- Budowanie relacji z klientem – umiejętne rozpoznawanie potrzeb i oczekiwań, określenie celu zabiegu/serii zabiegów.
- Badanie podmiotowe - prowadzenie wywiadu wstępnego.
- Badanie przedmiotowe – diagnostyka "czerwonych flag", obserwacja klienta, ocena postawy, toru oddechowego, czytanie twarzy, testy kliniczne dla odcinka szyjnego i piersiowego kręgosłupa, ocena węzłów chłonnych.
- Prowadzenie karty wywiadowej.
- Diagnostyka "czerwonych flag".
- Kosmetologiczne przygotowanie pacjenta do zabiegu (webinar udostępniony kursantom po zakończeniu szkolenia)

Dzień 2

- Podstawa anatomiczna – analiza postawy - badanie ruchomości kręgosłupa, omówienie położenia, funkcji oraz ocena napięcia mięśni posturalnych.
- Bodyreading ("czytanie twarzy") – szczegółowa analiza układu zmarszczek, omówienie położenia, funkcji oraz ocena napięcia mięśni mimicznych.
- Omówienie zależności pomiędzy postawą, a układem i pracą mięśni twarzy
- Globalne i miejscowe zastosowanie technik terapeutycznych o działaniu antyaging oraz omówienie technik terapeutycznych o działaniu oraz ich praktyczne zastosowanie:
 - - relaksacja,
 - - praca na tkankach głębokich,
 - - praca na punktach spustowych,
 - - techniki liftingujące,
 - - drenaż limfatyczny,
 - - techniki transbukalne – praca wewnątrz jamy ustnej.
- Zaprojektowanie indywidualnego zabiegu Modern Lifting dla danego pacjenta.

Dzień 3

- Trening praktyczny (od diagnozy do terapii) z przeprowadzenia zabiegu Modern Lifting w systemie zmianowym (terapeuta/klient) na co najmniej 3 partnerach.

Dzień 4

- Doskonalenie techniki wykonania zabiegu Modern Lifting (praktyczny trening).
- Praca z lustrem:
 - - automasaż: edukacja klienta jak samodzielnie na co dzień dbać o młody wygląd twarzy.
 - - Active Face Lift: trening mięśni mimicznych, modelowanie twarzy za pomocą ćwiczeń.
- Breathing for Beauty – trening oddechowy.

WALIDACJA

Walidacja umiejętności prowadzona przez walidatora usługi. Walidator nie ingeruje w proces kształcenia.

Do przeprowadzenia walidacji wykorzystane zostaną metody: obserwacja w warunkach symulowanych (w trakcie trwania kursu) oraz "test teoretyczny" dla części teoretycznej przeprowadzony po zakończeniu części edukacyjnej kursu.

Wyniki walidacji podawane są po usłudze.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 33

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 33 Omówienie konceptu MFL, opis kompozycji zabiegu, szczegółowe omówienie wskazań i przeciwwskazań do jego wykonania	Dorota Bukowska	14-05-2026	12:00	13:00	01:00
2 z 33 Teorie i mechanizmy starzenia się organizmu oraz wpływ procesów starzenia się na wygląd twarzy	Dorota Bukowska	14-05-2026	13:00	14:00	01:00
3 z 33 Czynniki dodatkowe, które mogą nas postarzać	Dorota Bukowska	14-05-2026	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 33 Wpływ postawy ciała na układ twarzy	Dorota Bukowska	14-05-2026	14:30	15:00	00:30
5 z 33 Przerwa obiadowa	Dorota Bukowska	14-05-2026	15:00	15:45	00:45
6 z 33 Profesjonalne i bezpieczne przyjęcie pacjenta w gabinecie. Diagnostyka przed zabiegiem- teoria i praktyka. Omówienie karty wywiadowej	Dorota Bukowska	14-05-2026	15:45	17:00	01:15
7 z 33 Pierwszy etap zabiegu- Relaksacja wprowadzająca- omówienie i trening praktyczny	Dorota Bukowska	14-05-2026	17:00	18:00	01:00
8 z 33 Trening praktyczny- diagnostyczne testy bezpieczeństwa	Dorota Bukowska	15-05-2026	10:00	10:30	00:30
9 z 33 Trening praktyczny- Relaksacja wprowadzająca do zabiegu	Dorota Bukowska	15-05-2026	10:30	11:00	00:30
10 z 33 Praca na powięzi- teoria i trening praktyczny	Dorota Bukowska	15-05-2026	11:00	12:00	01:00
11 z 33 Przerwa	Dorota Bukowska	15-05-2026	12:00	12:15	00:15
12 z 33 Praca na tkankach głębokich szyi i dekoltu- teoria i trening praktyczny większego	Dorota Bukowska	15-05-2026	12:15	14:00	01:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 33 Przerwa obiadowa	Dorota Bukowska	15-05-2026	14:00	14:40	00:40
14 z 33 Trening praktyczny-Relaksacja wprowadzająca do zabiegu, praca na powięzi, praca na mięśniach głębokich szyi i dekoltu	Dorota Bukowska	15-05-2026	14:40	16:00	01:20
15 z 33 Praca na tkankach głębokich głowy i twarzy- Omówienie anatomii i przedstawienie technik terapeutycznych dla mięśni głowy i mięśni mimicznych- część 1	Dorota Bukowska	15-05-2026	16:00	17:00	01:00
16 z 33 Przerwa	Dorota Bukowska	15-05-2026	17:00	17:15	00:15
17 z 33 Praca na tkankach głębokich głowy i twarzy- Omówienie anatomii i przedstawienie technik terapeutycznych dla mięśni głowy i mięśni mimicznych- część 2	Dorota Bukowska	15-05-2026	17:15	18:00	00:45
18 z 33 Trening praktyczny- praca na mięśniach głębokich szyi, dekoltu, głowy i twarzy	Dorota Bukowska	16-05-2026	10:00	12:00	02:00
19 z 33 Przerwa	Dorota Bukowska	16-05-2026	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 33 Drenaż limfatyczny- teoria i praktyka	Dorota Bukowska	16-05-2026	12:15	13:00	00:45
21 z 33 Techniki liftingujące- teoria i praktyka	Dorota Bukowska	16-05-2026	13:00	14:00	01:00
22 z 33 Przerwa obiadowa	Dorota Bukowska	16-05-2026	14:00	14:45	00:45
23 z 33 Trening praktyczny- wykonanie całego zabiegu MFL- Relaksacja wprowadzająca, praca na powięzi, praca na tkankach głębokich, drenaż limfatyczny, techniki liftingujące, relaksacja wyciszająca	Dorota Bukowska	16-05-2026	14:45	16:15	01:30
24 z 33 Przerwa	Dorota Bukowska	16-05-2026	16:15	16:30	00:15
25 z 33 Trening praktyczny- wykonanie całego zabiegu MFL (druga osoba z pary)	Dorota Bukowska	16-05-2026	16:30	18:00	01:30
26 z 33 Trening praktyczny- wykonanie całego zabiegu MFL	Dorota Bukowska	17-05-2026	10:00	11:30	01:30
27 z 33 Przerwa	Dorota Bukowska	17-05-2026	11:30	11:45	00:15
28 z 33 Trening praktyczny- wykonanie całego zabiegu MFL (druga osoba z pary)	Dorota Bukowska	17-05-2026	11:45	13:15	01:30
29 z 33 Przerwa obiadowa	Dorota Bukowska	17-05-2026	13:15	14:00	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
30 z 33 Budowanie relacji z klientem - umiejętność rozpoznawania potrzeb i oczekiwań, określenie celu zabiegu/serii zabiegów	Dorota Bukowska	17-05-2026	14:00	15:00	01:00
31 z 33 Automasaż, autorelaksacja i trening mięśni mimicznych	Dorota Bukowska	17-05-2026	15:00	16:00	01:00
32 z 33 Trening mięśni posturalnych dla poprawy wyglądu twarzy. Trening oddechowy	Dorota Bukowska	17-05-2026	16:00	16:40	00:40
33 z 33 Walidacja	-	17-05-2026	16:40	17:00	00:20

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	86,21 PLN
Koszt osobogodziny netto	86,21 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1



Dorota Bukowska

Dorota Wałowska – magister fizjoterapii z ponad 15-letnim doświadczeniem zawodowym. Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu na kierunku Fizjoterapia. W ramach programu Socrates/Erasmus studiowała również fizjoterapię na uczelni w Tampere w Finlandii. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z pacjentami oraz w prowadzeniu terapii manualnych i estetycznych. Doświadczenie zawodowe zdobywała m.in. w Centrum Kompleksowej Rehabilitacji w Konstancinie, współpracując z Uniwersytetem Trzeciego Wieku na warszawskim Ursynowie oraz prowadząc indywidualną praktykę fizjoterapeutyczną.

Specjalizuje się w fizjoterapii estetycznej twarzy, terapii manualnej oraz technikach masażu wykorzystywanych w pracy z tkankami twarzy i szyi. Ukończyła liczne kursy zawodowe, m.in. z zakresu masażu klasycznego, segmentarnego, drenażu limfatycznego, masażu tkanek głębokich, masażu Kobido, estetycznej fizjoterapii twarzy, terapii manualnej (szkoła niemiecka Reha+), PNF oraz kinesiotalingu.

Jest autorką oraz instruktorką szkolenia Modern Face Lift, w ramach którego przekazuje wiedzę i praktyczne umiejętności z zakresu fizjoterapii estetycznej twarzy, łącząc techniki terapeutyczne z elementami liftingu manualnego i relaksacji tkanek, ukierunkowane na uzyskanie naturalnych efektów anti-aging. Doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat wstecz.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Otrzymaś skrypt.
- Szkolenie prowadzone jest w języku polskim.
- Przed zapisaniem się prosimy o wcześniejszy kontakt mailowy: szkolenia@szkoleniauryzaj.pl.

Warunki uczestnictwa

- Przed zapisem na kurs prosimy o kontakt z organizatorem w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.
- W celu dokonania zgłoszenia na kurs należy wysłać maila na adres szkolenia@szkoleniauryzaj.pl lub zadzwonić pod numer +48 889 889 396
- Po potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.
- Minimum 80% obecności aby ukończyć szkolenie.
- Weryfikacja obecności - papierowa lista obecności - podpis uczestnika.
- W cenę szkolenia nie jest wliczony dojazd i wyżywienie

Adres

ul. Piastowska 71
61-001 Poznań
woj. wielkopolskie

Budynek Łazienki Poznańskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



MARTA MICHALAK



E-mail szkolenia@szkoleniauryzaj.pl

Telefon (+48) 663 041 233