



ALEKSANDER
LIANA Point F

★★★★★ 4,9 / 5

1 616 ocen

Drenaż limfatyczny ciała z elementami zrównoważonego rozwoju. Szkolenie z wykorzystaniem zielonych kompetencji i produktów proekologicznych (kwalifikacje).

Numer usługi 2026/02/04/45978/3306641

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 21 h

📅 18.04.2026 do 19.04.2026

5 200,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

247,62 PLN brutto/h

247,62 PLN netto/h

437,50 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa usługi:

- Osoby działające w branży beauty lub planujące związać z nią swoją przyszłość.
- Pasjonaci ekologicznych rozwiązań w zakresie drenażu limfatycznego ciała oraz szeroko pojętej branży beauty.
- Osoby aktywne lub zainteresowane pracą w sektorze zielonej gospodarki, promujące inicjatywy proekologiczne.
- Osoby chcące rozwijać tzw. zielone kompetencje w zakresie drenażu limfatycznego ciała obejmujące m.in. zarządzanie odpadami, recykling, oszczędność zasobów oraz cyfrowe umiejętności zgodne z ideą zrównoważonego rozwoju.
- Osoby ciekawe zastosowania sztucznej inteligencji (AI) w sektorze beauty.
- Projekt dedykowany uczestnikom inicjatyw realizowanych w ramach programów dofinansowanych ze środków Unii Europejskiej.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

17-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

21

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 obejmuje naukę technik drenażu limfatycznego ciała, sekwencji ruchów oraz pracy dopasowanej do indywidualnych potrzeb klienta. Uczestnik zdobywa umiejętność wspierania krążenia limfy, redukcji obrzęków i poprawy komfortu ciała. Kurs rozwija także zielone kompetencje, takie jak stosowanie naturalnych i proekologicznych produktów, ograniczanie odpadów, cyfrowa dokumentacja oraz wykorzystanie narzędzi AI wspierających ekologiczne podejście w pracy terapeuty.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje znaczenie zrównoważonego rozwoju w branży beauty oraz opisuje podstawy filozofii drenażu limfatycznego.	Referuje główne założenia SDG 12 i 13. Omawia wpływ zmian klimatu na zawód kosmetyczki. Wyjaśnia, jak filozofia drenażu limfatycznego wpisuje się w nurt naturalnej pielęgnacji.	Test teoretyczny
Stosuje zasady higieny pracy zgodnie z przepisami oraz standardami ekologicznymi.	Referuje aktualne wymogi sanitarne i BHP. Omawia zastosowanie ekologicznych środków czystości. Wskazuje rozwiązania ograniczające jednorazowość w pracy.	Test teoretyczny
Tworzy formularze i stosuje cyfrowe narzędzia wspierające ekologiczną obsługę klienta.	Tworzy formularz świadomej zgody z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych. Stosuje proste narzędzia AI do zarządzania usługami. Omawia sposoby edukacji klienta w duchu ekologii.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozpoznaje źródła śladu węglowego i analizuje jak ograniczać w codziennej pracy.	Referuje czynniki wpływające na emisję CO ₂ w salonie. Omawia sposoby ich redukcji. Przeprowadza analizę przykładowego śladu węglowego.	Test teoretyczny
Identyfikuje struktury anatomiczne istotne w masażu limfatycznym.	Rozpoznaje podstawowe struktury anatomiczne. Wyjaśnia wpływ masażu na mikrokrążenie i detoksykację.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Organizuje stanowisko pracy w duchu GOZ i minimalizmu.	<p>Stosuje biodegradowalne i wielorazowe materiały.</p> <p>Dobiera produkty zgodne z certyfikacją ekologiczną.</p> <p>Omawia praktyki zakupowe w duchu GOZ.</p>	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Omawia kolejne etapy drenażu limfatycznego ciała.	<p>Referuje poszczególne fazy zabiegu.</p> <p>Omawia dobór kosmetyków zgodny z zasadami etycznymi i zrównoważonymi.</p> <p>Uzasadnia znaczenie uważności i harmonii dotyku.</p>	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje zasady techniki masażu z uwzględnieniem aspektów ekologicznych.	<p>Wykonuje ćwiczenia przygotowujące do pracy z klientem.</p> <p>Przeprowadza mini-audyt własnych praktyk zawodowych.</p>	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
<p>Stosuje zasady GOZ w prowadzeniu usług beauty.</p> <p>Rozpoznaje znaczenie powięzi i technik pracy z tkankami głębokimi.</p>	<p>Rozróżnia GOZ i recykling.</p> <p>Wskazuje praktyki wspierające GOZ w salonie.</p> <p>Przekształca przykładowe praktyki w duchu obiegu zamkniętego.</p> <p>Omawia budowę i funkcję powięzi.</p> <p>Wyjaśnia, jak masaż wspiera naturalną regenerację bez inwazji.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Wykonuje techniki drenażu limfatycznego w pełnym zakresie.</p> <p>Stosuje podstawowe techniki akupresury i relaksacji.</p>	<p>Przeprowadza wszystkie etapy drenażu limfatycznego</p> <p>Stosuje techniki z zachowaniem ergonomii i uważności.</p> <p>Wyjaśnia zależność emocji i ciała.</p> <p>Przeprowadza proste techniki relaksacyjne.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
Wykorzystuje AI do ograniczania zasobów i automatyzacji usług.	<p>Referuje zastosowania AI w usługach beauty.</p> <p>Proponuje narzędzia cyfrowe dla własnej praktyki.</p> <p>Przeprowadza ćwiczenie z wdrożeniem AI w gabinecie.</p>	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Postępuje etycznie w sytuacjach niepożądanych, kierując się odpowiedzialnością klimatyczną.	<p>Rozpoznaje reakcje niepożądane i przeciwwskazania.</p> <p>Omawia procedury postępowania zgodne z zasadą eco-care.</p> <p>Przeprowadza refleksję nad własną odpowiedzialnością zawodową w kontekście kryzysu klimatycznego.</p>	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje zasady komunikacji społecznej.	<p>Aktywnie słucha modela, np. parafrazuje jego słowa, aby upewnić się, że dobrze zrozumiał potrzeby i obawy.</p> <p>W trakcie ćwiczeń symulacyjnych uczestnik szkolenia skutecznie przeprowadza rozmowy z pacjentami, uwzględniając ich potrzeby, obawy oraz wskazując realistyczne rezultaty zabiegów.</p>	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Fundacja My Personality Skills

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Fundacja My Personality Skills

Program

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą doskonalić swoje umiejętności oraz podnieść kompetencje w obszarze manualnego drenażu limfatycznego ciała, z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju oraz ekologicznego podejścia do pracy w branży beauty i wellness.

Uczestnicy szkolenia zdobędą umiejętności w zakresie:

Uczestnicy szkolenia zdobędą umiejętności w zakresie:

- planowania i wykonywania zabiegów drenażu limfatycznego ciała z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb klienta,
- bezpiecznego i świadomego stosowania technik manualnych oraz terapii wspomagających,
- organizacji ekologicznego stanowiska pracy z ograniczeniem zużycia materiałów jednorazowych,
- stosowania naturalnych i proekologicznych produktów zabiegowych,
- odpowiedzialnego gospodarowania energią i wodą w gabinecie,
- komunikacji z klientem i prowadzenia dokumentacji w formie cyfrowej,
- wykorzystania nowoczesnych technologii i narzędzi AI wspierających efektywność oraz ekologiczne podejście do pracy.

Szkolenie realizowane jest głównie w formie warsztatowej. Każdy uczestnik pracuje przy indywidualnym stanowisku, z dostępem do niezbędnych narzędzi i materiałów. Forma warsztatowa umożliwia skuteczne osiągnięcie założonych efektów kształcenia.

Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych (1 godzina = 45 minut).

Przerwy nie są wliczane w czas trwania szkolenia.

Metody weryfikacji efektów kształcenia:

- test teoretyczny,
- obserwacja pracy uczestnika w warunkach rzeczywistych.

Szkolenie zakończone jest egzaminem zewnętrznym, umożliwiającym uzyskanie kwalifikacji:

Specjalista ds. drenażu limfatycznego ciała z elementami zrównoważonego rozwoju

Program obejmuje **5 godzin zajęć teoretycznych oraz 16 godzin zajęć praktycznych.**

DZIEŃ 1

Moduł 1: Wprowadzenie – drenaż limfatyczny a zdrowie i zrównoważony rozwój

- Rola drenażu limfatycznego w profilaktyce zdrowotnej i terapii obrzęków
- Znaczenie terapii manualnych w kontekście ograniczania inwazyjnych metod
- Cele Zrównoważonego Rozwoju ONZ (SDG):
 - Cel 3 – dobre zdrowie i jakość życia
 - Cel 12 – odpowiedzialna konsumpcja i produkcja
 - Cel 13 – działania na rzecz klimatu

Moduł 2: Układ limfatyczny – anatomia i fizjologia

- Budowa układu limfatycznego: naczynia limfatyczne, węzły chłonne, narządy limfatyczne
- Funkcje układu limfatycznego:
 - odporność,
 - odprowadzanie nadmiaru płynów,
 - transport tłuszczów,
 - oczyszczanie organizmu,
 - utrzymanie równowagi płynów

Moduł 3: Wskazania i przeciwwskazania do drenażu limfatycznego

- Obrzęki, cellulit, uczucie ciężkich nóg, rekonwalescencja
- Przeciwwskazania bezwzględne i względne
- Odpowiedzialna kwalifikacja klienta do zabiegu

Moduł 4: Protokół zabiegu drenażu limfatycznego

- Przygotowanie klienta do zabiegu
- Sekwencje ruchów i kierunki pracy
- Postępowanie pozabiegowe
- Komfort i bezpieczeństwo klienta

Moduł 5: Przepisy sanitarne, BHP i ekohigiena pracy

- Aktualne wymagania sanitarne
- Ograniczenie jednorazowości
- Ekologiczne środki czystości
- Oszczędność wody i energii

Moduł 6: Organizacja ekologicznego miejsca pracy

- Ekologiczne przygotowanie stanowiska: materiały biodegradowalne, wielorazowe tekstylia.
- Certyfikowane produkty, minimalizm w wyposażeniu, rozsądne zużycie zasobów.
- Wskazówki zakupowe w duchu GOZ: jak wybierać dostawców i produkty wspierające zamknięty obieg.

Moduł 7: Gospodarka o obiegu zamkniętym (GOZ) w beauty

- Czym różni się GOZ od recyklingu? Przykłady z branży.
- Wdrażanie GOZ w gabinecie:
- wielorazowość, współdzielenie, naprawa, recykling, wydłużanie życia produktów.
- Ćwiczenie praktyczne: przekształcenie obecnych praktyk gabinetowych w bardziej obiegowe.

Moduł 8: Ćwiczenia – przygotowanie i technika pracy

- Praca w parach z zachowaniem zasad ekologii i komfortu klienta.
- Mini-audyt codziennych nawyków pracy – co mogę zmienić, by działać bardziej ekologicznie?

DZIEŃ 2

Moduł 9: AI i automatyzacja w służbie ekologii

- Realne przykłady zastosowania AI i cyfryzacji w salonach beauty:
- e-paragony, elektroniczna dokumentacja, chatboty, systemy rezerwacyjne.
- Ćwiczenie: „Jak mogę wykorzystać AI, by zmniejszyć zużycie zasobów w moim gabinecie?”

Moduł 10: Trudne sytuacje i odpowiedzialna praktyka zawodowa

- Reakcje niepożądane, nagłe przeciwwskazania – postępowanie w duchu eco-care.
- Etyka i świadoma decyzja o każdej interwencji kosmetycznej.
- Refleksja: co oznacza odpowiedzialność zawodowa w dobie kryzysu klimatycznego?

Moduł 11: Anatomia tkanek głębokich i powięzi

- Praca z powięzią – uelastycznianie i rozluźnianie głębokich struktur.
- Naturalna regeneracja bez inwazyjnych metod.

Moduł 12: Presoterapia – teoria i bezpieczeństwo

- Zasada działania pneumatycznego ucisku
- Wskazania i przeciwwskazania
- Integracja presoterapii z terapią manualną

Moduł 13: Pełna sesja drenażu limfatycznego na modelkach – praktyka pod okiem trenera

- Ćwiczenie kompletnego masażu na żywej modelce.
- Ocena ergonomii, techniki, komunikacji i uważności.
- Zastosowanie zielonych kompetencji w realnym zabiegu.

Moduł 14: Walidacja

- Test wiedzy teoretycznej
- Praktyczny egzamin
- **3.3 Technologie gospodarowania odpadami** – ograniczenie jednorazowości, GOZ, recykling, wielorazowość w gabinecie.
- **3.4 Technologie wody i ścieków** – oszczędność wody w salonie beauty.
- **3.5 Technologie ochrony powietrza** – ograniczenie emisji CO₂, wybór lokalnych dostawców, energooszczędne urządzenia.
- **3.6 Technologie zarządzania środowiskiem** – mini-audyt ekologiczny, zarządzanie śladem węglowym, ekologiczna organizacja pracy.

Obszar technologiczny: TECHNOLOGIE INFORMACYJNE I TELEKOMUNIKACYJNE

- **4.1 Technologie telekomunikacyjne** – konsultacje online, rezerwacje internetowe.
- **4.2 Technologie informacyjne** – e-paragony, elektroniczna dokumentacja, narzędzia AI do zarządzania danymi, chatboty.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Moduł 1: Wprowadzenie – drenaż limfatyczny a zdrowie i zrównoważony rozwój	Karina Kowalczyk	18-04-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 16 Moduł 2: Układ limfatyczny – anatomia i fizjologia	Karina Kowalczyk	18-04-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 16 Moduł 3: Wskazania i przeciwwskazania do drenażu limfatycznego	Karina Kowalczyk	18-04-2026	11:00	12:00	01:00
4 z 16 Moduł 4: Protokół zabiegu drenażu limfatycznego	Karina Kowalczyk	18-04-2026	12:00	13:00	01:00
5 z 16 PRZERWA	Karina Kowalczyk	18-04-2026	13:00	13:15	00:15
6 z 16 Moduł 5: Przepisy sanitarne, BHP i ekohigiena pracy	Karina Kowalczyk	18-04-2026	13:15	14:00	00:45
7 z 16 Moduł 6: Organizacja ekologicznego miejsca pracy	Karina Kowalczyk	18-04-2026	14:00	14:30	00:30
8 z 16 Moduł 7: Gospodarka o obiegu zamkniętym (GOZ) w beauty	Karina Kowalczyk	18-04-2026	14:30	15:00	00:30
9 z 16 Moduł 8: Ćwiczenia – przygotowanie i technika pracy	Karina Kowalczyk	18-04-2026	15:00	17:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 16 Moduł 9: AI i automatyzacja w służbie ekologii	Karina Kowalczyk	19-04-2026	09:00	10:00	01:00
11 z 16 Moduł 10: Trudne sytuacje i odpowiedzialna praktyka zawodowa	Karina Kowalczyk	19-04-2026	10:00	10:30	00:30
12 z 16 Moduł 11: Anatomia tkanek głębokich i powięzi	Karina Kowalczyk	19-04-2026	10:30	12:30	02:00
13 z 16 Moduł 12: Presoterapia – teoria i bezpieczeństwo	Karina Kowalczyk	19-04-2026	12:30	13:00	00:30
14 z 16 PRZERWA	Karina Kowalczyk	19-04-2026	13:00	13:15	00:15
15 z 16 Moduł 13: Pełna sesja drenażu limfatycznego na modelkach – praktyka pod okiem trenera	Karina Kowalczyk	19-04-2026	13:15	16:45	03:30
16 z 16 Moduł 14: Walidacja	-	19-04-2026	16:45	17:15	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	247,62 PLN
Koszt osobogodziny netto	247,62 PLN

W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Karina Kowalczyk

Stanowisko: Kosmetolog, trener

Doświadczenie zawodowe:

- Trener / Szkoleniowiec, KRX Polska (2024 – obecnie)
- Menadżer / Kosmetolog, WW Grupa (2023 – 2024)
- Beauty Consultant, Notino (2022 – 2023)
- Trener Marki / Kosmetolog, BIO-KOSMETYKA Babor (2022)
- Dermokonsultantka, La Roche-Posay, CeraVe, Vichy (2020 – 2022)
- Dermokonsultantka, General Topics Polonia (2019 – 2020)

Ukończone szkolenia:

- 2025r. - ukończone szkolenie z "Zielone kompetencje w Bazie Usług Rozwojowych"
- 2025r. – Szkolenie Japoński Masaż Kobido
- 2025r. – Kurs Trenerski Japoński Masaż Kobido

Opis doświadczenia:

Karina jest kosmetologiem z wieloletnim doświadczeniem oraz trenerem specjalizującym się w szkoleniach produktowych i zabiegowych. Łączy wiedzę teoretyczną z praktyką, tworzy materiały edukacyjne, prowadzi webinary i warsztaty dla początkujących i zaawansowanych specjalistów. Współpracuje z czołowymi markami branży beauty i stale poszerza kompetencje. Posiada także zielone kompetencje potwierdzone szkoleniem, które wykorzystuje, promując odpowiedzialne i zrównoważone podejście do pracy w gabinecie oraz świadome zarządzanie zasobami. Dzięki temu jej szkolenia wpisują się w nowoczesne standardy ekologiczne i wspierają rozwój branży w kierunku zrównoważonych praktyk.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w formie wydrukowanego skryptu w formacie A4.

Informacje dodatkowe

- Warunkiem uzyskania zaświadczenia o ukończeniu usługi rozwojowej jest uczestnictwo w minimum 80% zajęć.
- Karta niniejszej usługi rozwojowej została opracowana zgodnie z aktualnym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych.

Informacja o zwolnieniu z VAT:

Zgodnie z Dz. U. poz. 1722 §3, ust. 1, pkt 14 z dnia 20 grudnia 2013 r., usługa jest zwolniona z podatku VAT.

Informacja o zgodzie na monitoring:

Przystępując do usługi, uczestnik wyraża zgodę na rejestrowanie oraz nagrywanie swojego wizerunku na potrzeby monitoringu, kontroli jakości usługi oraz dokumentowania efektów uczenia się.

Zakres szkolenia i kompetencje uczestników:

Zakres szkolenia oraz umiejętności zdobywane przez uczestników obejmują tzw. zielone kompetencje, zgodne z bazą danych ESC

Wersja karty 3, data aktualizacji 04.02.2026r. - stanowi podstawę potwierdzenia spełnienia wymogów w zakresie prowadzenia usługi do uzyskania kwalifikacji na zasadach przed 30.03.2026r.

Adres

ul. Francuska 186

40-507 Katowice

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Daria Wanat

E-mail daria@akademia-ep.pl

Telefon (+48) 533 477 304