



Medical Sport
Bartłomiej Flis

★★★★★ 4,6 / 5

51 ocen

FHS Face Holistic System - kompleksowa terapia twarzoczaszki oparta na pracy mięśniowo-powięziowej w kontekście fizjo-estetycznym - Kurs

Numer usługi 2026/03/05/20897/3382258

- 📍 Kraków
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 26:00 h
- 📅 13.11.2026 do 15.11.2026

2 790,00 PLN brutto
2 790,00 PLN netto
107,31 PLN brutto/h
107,31 PLN netto/h
583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia
Grupa docelowa usługi	Szkolenie FHS – Face Holistic System skierowane jest do osób z branży kosmetologii, terapii manualnej i fizjoterapii, które chcą poszerzyć swój warsztat o holistyczne podejście do modelowania twarzy. Grupa docelowa obejmuje kosmetologów, masażyстів, fizjoterapeutów, techników usług kosmetycznych oraz studentów tych kierunków. Kurs przeznaczony jest zarówno dla osób początkujących, jak i praktykujących. Wymagana jest znajomość anatomii oraz chęć rozwijania umiejętności manualnych. Szkolenie umożliwia natychmiastowe wdrożenie zdobytej wiedzy, a także dostęp do kolejnych modułów edukacyjnych i platformy wspierającej rozwój.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	24
Data zakończenia rekrutacji	06-11-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	26
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

Kurs Face Holistic System przygotowuje do samodzielnego i świadomego prowadzenia terapii manualnej w obrębie twarzy, szyi i dekoltu z uwzględnieniem analizy postawy ciała oraz pracy w systemie mięśniowo-powięziowym, a także rozwijania umiejętności budowania indywidualnego planu terapeutycznego dla klienta.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera techniki manualne FHS w oparciu o analizę postawy i napięcie w obrębie twarzy, szyi i dekoltu.	Rozpoznaje wzorce napięciowe i asymetrie postawy u klienta oraz dobiera odpowiednie techniki manualne w ramach terapii FHS.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Charakteryzuje zależności między systemem mięśniowo-powięziowym a procesami starzenia się twarzy.	Wyjaśnia wpływ napięć mięśniowo-powięziowych na wygląd i funkcje struktur twarzy w kontekście terapii FHS.	Test teoretyczny
Stosuje techniki mięśniowo-powięziowego modelowania twarzy zgodnie z zasadami FHS.	Wykonuje pełną sekwencję zabiegu FHS zgodnie z protokołem, zachowując kolejność i precyzję ruchów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje relację terapeutyczną z klientem opartą na zaufaniu, komunikacji i etyce zawodowej.	Prowadzi wywiad z klientem, aktywnie słucha, przedstawia przebieg terapii i reaguje na potrzeby klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Ocenia efekty zastosowanej terapii FHS i modyfikuje plan działania.	Analizuje zmiany po terapii, dokumentuje wyniki i proponuje dalsze działania terapeutyczne.	Test teoretyczny

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?

Program

Czas trwania:

- **Łącznie:** 26 godzin dydaktycznych (w tym 9 godz. teorii + 14 godz. i 15 min + 120 min walidacja)
- **Tryb szkolenia:** stacjonarny
- **Zajęcia realizowane w godzinach dydaktycznych**
- W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 2,5 h. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy realizowane w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy i potrzeb uczestników podczas szkolenia.

DZIEŃ 1 – 9:00–17:00 (9 godzin dydaktycznych teorii)

- **9:00–10:30** – *Teoria*
- Anatomia twarzy, szyi i dekoltu: mięśnie, powięzi, układ żylny-limfatyczny
- **10:45–12:00** – *Teoria*
- Taśmy anatomiczne wg Myersa: przednia, tylna, boczna, spiralna
- **12:30–13:45** – *Teoria*
- Powieź a postawa, model tensegracyjny, SMAS
- **14:00–15:30** – *Teoria*
- Starzenie się twarzy: skóra, tłuszcz, mięśnie, kości, unerwienie
- **15:30–17:00** – *Teoria*
- Kinesiotaping estetyczny, rola powięzi, strategia pracy FHS

DZIEŃ 2 – 9:00–17:00 (7h dydaktycznych)

- **9:00–10:30** – *Praktyka*
- Ocena postawy, analiza twarzy, lokalizacja napięć
- **10:45–12:00** – *Praktyka*
- Opracowanie taśm: tylna, boczna, przednia
- **12:30–13:45** – *Praktyka*
- Praca z przeponą, MOS, platyzma, region szyjno-piersiowy
- **14:00–15:30** – *Praktyka*
- Obszar ucha, kość jarzmowa, staw S-Ż
- **15:30–17:00** – *Praktyka*
- Techniki przeciwzmarszczkowe, kapilaroterapia, masaż transbuccalny

DZIEŃ 3 – 8:00–14:30 (5h dydaktycznych + 0,5h walidacji)

- **8:00–9:30** – *Praktyka*
- Okolica oka, punkty beauty, szwy czaszki; Modelowanie policzków, praca na nerwach czaszkowych
- **9:30–10:30** – *Praktyka*
- Drenaż limfatyczny, kinesiotaping estetyczny twarzy; Tworzenie schematów terapii FHS, karta klienta, edukacja
- **11:00–11:30** – *Teoria/Podsumowanie*
- Omówienie strategii, sesja Q&A, zakończenie
- **11:30–13:30** – *Walidacja*

Każdy uczestnik otrzymuje **skrypt szkoleniowy**, dostęp do zamkniętej grupy edukacyjnej oraz **certifikat ukończenia** szkolenia.

Istnieje możliwość kontynuacji nauki w ramach **modułu II systemu FHS**.

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w **minimum 80% zajęć**.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Teoria Anatomia twarzy, szyi i dekoltu: mięśnie, powięzi, układ żylny-limfatyczny	Agata Skorupa	13-11-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 14 Teoria Taśmy anatomiczne wg Myersa: przednia, tylna, boczne, spiralna	Agata Skorupa	13-11-2026	10:45	12:00	01:15
3 z 14 Teoria Powięź a postawa, model tensegracyjny, SMAS	Agata Skorupa	13-11-2026	12:30	13:45	01:15
4 z 14 Teoria Starzenie się twarzy: skóra, tłuszcz, mięśnie, kości, unerwienie	Agata Skorupa	13-11-2026	14:00	15:30	01:30
5 z 14 Teoria Kinesiotaping estetyczny, rola powięzi, strategia pracy FHS	Agata Skorupa	13-11-2026	15:30	17:00	01:30
6 z 14 Praktyka Ocena postawy, analiza twarzy, lokalizacja napięć	Agata Skorupa	14-11-2026	09:00	10:30	01:30
7 z 14 Praktyka Opracowanie taśm: tylna, boczna, przednia	Agata Skorupa	14-11-2026	10:45	12:00	01:15
8 z 14 Praktyka Praca z przeponą, MOS, platyzma, region szyjno-piersiowy	Agata Skorupa	14-11-2026	12:30	13:45	01:15
9 z 14 Praktyka Obszar ucha, kość jarzmowa, staw S-Ż	Agata Skorupa	14-11-2026	14:00	15:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 14 Praktyka Techniki przeciwzmarszczkowe, kapilaroterapia, masaż transbukkalny	Agata Skorupa	14-11-2026	15:30	17:00	01:30
11 z 14 Praktyka Okolice oka, punkty beauty, szwy czaszki; Praktyka Modelowanie policzków, praca na nerwach czaszkowych	Agata Skorupa	15-11-2026	08:00	09:30	01:30
12 z 14 Praktyka Drenaż limfatyczny, kinesiotaping estetyczny twarzy; Praktyka Modelowanie policzków, praca na nerwach czaszkowych	Agata Skorupa	15-11-2026	09:30	10:30	01:00
13 z 14 Teoria/Podsumowanie Omówienie strategii, sesja Q&A, zakończenie	Agata Skorupa	15-11-2026	11:00	11:30	00:30
14 z 14 Walidacja	-	15-11-2026	11:30	13:30	02:00

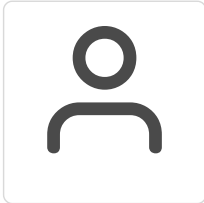
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 790,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 790,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	107,31 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agata Skorupa

Trenerka z ponad 10-letnim doświadczeniem zawodowym w branży beauty i fizjoterapii – doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących usługi. Terapeutka manualna, szkoleniowiec i wykładowczyni akademicka. Od 2021 roku prowadzi wykłady oraz laboratoria dla studentów i absolwentów kierunku kosmetologia, m.in. na Wyższej Szkole Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie.

Wieloletni praktyk w zakresie terapii estetycznej, masażu i pracy z układem limfatycznym – przez ponad 10 lat związana z Podkarpackim Centrum Rehabilitacji, gdzie pracowała z pacjentami z obrzękami. Swoje kwalifikacje systematycznie rozwija na szkoleniach z zakresu kosmetologii, masażu, fizjoterapii i osteopatii – kwalifikacje nabywane sukcesywnie, nie wcześniej niż 5 lat przed zgłoszeniem usługi.

Organizuje szkolenia, warsztaty i wystąpienia dla specjalistów z branży beauty, pomagając im wdrażać skuteczne rozwiązania w pracy gabinetowej. Ceniona za umiejętność przekazywania wiedzy w sposób przystępny i inspirujący. Po ukończeniu szkolenia uczestnik zyskuje pełne zrozumienie terapeutycznego celu każdej techniki oraz gotowość do ich świadomego stosowania w praktyce gabinetowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje:

- **Skrypt szkoleniowy** zawierający treści teoretyczne, opisy technik oraz schematy pracy metodą FHS.
- **Szablony dokumentacji gabinetowej**, w tym karta klienta i wzory programów terapeutycznych.
- **Materiały pomocnicze do ćwiczeń praktycznych**, m.in. wykresy taśm powięziowych, instrukcje automasażu.
- **Certyfikat ukończenia szkolenia**, potwierdzający nabycie kwalifikacji z zakresu terapii FHS.

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa:

- Szkolenie adresowane jest do osób posiadających **podstawowe doświadczenie zawodowe w obszarze kosmetologii, masażu lub fizjoterapii**.
- Wymagana jest **podstawowa znajomość anatomii i fizjologii człowieka**, szczególnie w zakresie układu mięśniowego i powięziowego.
- Uczestnik zobowiązany jest do aktywnego udziału w zajęciach praktycznych.
- Obecność na wszystkich zajęciach jest **obowiązkowa** i warunkuje uzyskanie certyfikatu.

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w **minimum 80% zajęć**.

Informacje dodatkowe

- Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.
- Szkolenie jest zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 26 podpunkt a ustawa o VAT lub w przypadku kursów dofinansowanych ze środków publicznych w min. 70% zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 29 c.
- Godziny przerw są orientacyjne - w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.

Adres

Kraków

Kraków

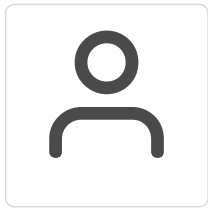
woj. małopolskie

Hotel Focus

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



DAWID OLESZEK

E-mail akademia@medicalsport.pl

Telefon (+48) 797 553 801