

**ANTI – AGING PROCESS - szkolenie**

Numer usługi 2026/03/06/166474/3385575

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

107,14 PLN brutto/h

107,14 PLN netto/h

226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Akademia Spa
Tomasz Tomasiak

★★★★★ 4,9 / 5

820 ocen

📍 Michałowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 28:00 h

📅 24.07.2026 do 26.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Uroda
Grupa docelowa 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.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	23-07-2026
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 wiedzę 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 powstawania 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 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.

Uczestnicy ćwiczą podczas części i praktycznej na sobie w grupach dwu osobowych.

Każda grupa ma swoje stanowisko.

Część teoretyczna obejmuje:

- strukturę anatomiczną twarzy oraz jej fizjologię
- biomechanizm zmian estetycznych zachodzących wraz z wiekiem
- przyczyny powstawania zmarszczek i zmian estetycznych
- rolę napięcia mięśniowego w procesach starzenia
- podstawy automasażu oraz drenażu limfatycznego
- podstawy tapingu twarzy i ciała oraz rodzaje aplikacji taśm
- rolę postawy ciała i statyki szyi w powstawaniu napięć w obrębie twarzy

Część praktyczna obejmuje:

- palpacyjną identyfikację mięśni twarzy oraz ocenę ich napięcia
- wykonanie dokumentacji fotograficznej i analizę zmian estetycznych
- naukę technik automasażu twarzy, szyi i dekoltu
- wykonywanie technik drenażu limfatycznego twarzy
- ćwiczenie technik relaksacyjnych i odmładzającej pracy z ciałem
- wykonywanie aplikacji tapingu estetycznego w obszarach: żwacz, podbródek, okolice oczu, czoło, policzki
- wykonywanie aplikacji wspomagających drenaż limfatyczny

Zajęcia praktyczne realizowane są w parach – uczestnicy ćwiczą na sobie nawzajem pod nadzorem trenera.

Podczas realizacji szkolenia stosowane są metody interaktywne i aktywizujące uczestników, w szczególności:

- demonstracja technik wykonywana przez trenera
- ćwiczenia praktyczne w parach
- ćwiczenia palpacyjne
- analiza przypadków estetycznych

- analiza zdjęć uczestników w kontekście biomechanizmu starzenia
- dyskusja moderowana
- konsultacje indywidualne z trenerem
- bieżąca informacja zwrotna do wykonywanych technik

Metody te umożliwiają uczestnikom aktywne uczestnictwo w szkoleniu oraz natychmiastowe utrwalanie zdobytej wiedzy w praktyce.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Struktura anatomiczna twarzy oraz jej fizjologia	Justyna Młodawska	24-07-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 16 Mięśnie twarzy – lokalizacja oraz palpacyjne określenie ich napięcia	Justyna Młodawska	24-07-2026	11:00	13:00	02:00
3 z 16 Przerwa	Justyna Młodawska	24-07-2026	13:00	13:15	00:15
4 z 16 Biomechanizm zmian estetycznych na twarzy	Justyna Młodawska	24-07-2026	13:15	15:00	01:45
5 z 16 Wykonanie zdjęć i analiza w oparciu o biomechanizm starzenia	Justyna Młodawska	24-07-2026	15:00	17:15	02:15
6 z 16 Automasaż – nauka efektywnych technik masażu twarzy, szyi i dekoltu	Justyna Młodawska	25-07-2026	09:00	12:00	03:00
7 z 16 Przerwa	Justyna Młodawska	25-07-2026	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 16 Rola drenażu limfatycznego – nauka auto drenażu limfatycznego	Justyna Młodawska	25-07-2026	12:15	14:00	01:45
9 z 16 Korzyści z masażu twarzy i technik relaksacyjnych	Justyna Młodawska	25-07-2026	14:00	15:30	01:30
10 z 16 Elementy odmładzającej pracy z ciałem	Justyna Młodawska	25-07-2026	15:30	17:15	01:45
11 z 16 Budowa anatomiczna twarzy	Justyna Młodawska	26-07-2026	09:00	10:30	01:30
12 z 16 Podstawy tapingu twarzy i ciała-	Justyna Młodawska	26-07-2026	10:30	11:30	01:00
13 z 16 Przerwa	Justyna Młodawska	26-07-2026	11:30	11:45	00:15
14 z 16 Rola właściwej postawy i statyki szyi	Justyna Młodawska	26-07-2026	11:45	12:45	01:00
15 z 16 Techniki aktywacji układu limfatycznego	Justyna Młodawska	26-07-2026	12:45	14:00	01:15
16 z 16 Walidacja	-	26-07-2026	14:00	14:15	00:15

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., Facemodelling, 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

Warunki uczestnictwa

Na etapie zgłoszenia na usługę uczestnik ma możliwość wskazania szczególnych potrzeb związanych z udziałem w szkoleniu.

W przypadku zgłoszenia takich potrzeb dostawca usługi zapewni dostępność w odpowiednim zakresie, w szczególności poprzez:

- możliwość dostosowania stanowiska szkoleniowego
- zapewnienie sali szkoleniowej bez barier architektonicznych lub z dostępem do windy
- możliwość wydłużenia czasu wykonywania ćwiczeń praktycznych
- przekazanie materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej
- indywidualne wsparcie trenera podczas ćwiczeń praktycznych

Zakres dostosowania każdorazowo ustalany jest indywidualnie z uczestnikiem przed rozpoczęciem szkolenia.

Informacje dodatkowe

Informacje:

- 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.

Zwolnienie z podatku VAT na podstawie art. 43 ust 1 pkt 29 lit. c ustawy o VAT oraz art. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień

Adres

ul. 11 Listopada 65A
05-816 Michałowice
woj. mazowieckie

Kontakt



Aleksandra Brukiewa

E-mail info@akademia-spa.pl

Telefon (+48) 889 109 396