



ALEKSANDER
LIANA Point F

★★★★★ 4,9 / 5

1 643 oceny

Nieinwazyjne metody liftingu z elementami zrównoważonego rozwoju. Szkolenie z wykorzystaniem zielonych kompetencji i produktów proekologicznych.

Numer usługi 2026/03/18/45978/3417433

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 20:00 h

📅 16.05.2026 do 17.05.2026

5 200,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

260,00 PLN brutto/h

260,00 PLN netto/h

226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Uroda

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa usługi:

- Specjaliści i praktycy branży beauty zainteresowani nieinwazyjnymi technikami liftingującymi, poprawą jędrności, napięcia i owalu twarzy oraz naturalną stymulacją skóry, z uwzględnieniem holistycznego podejścia i zasad zrównoważonego rozwoju.
- Osoby planujące rozwój kariery w kosmetologii i kosmetyce, które chcą poszerzyć wiedzę z zakresu nowoczesnych, bezpiecznych metod liftingu bez naruszania ciągłości skóry oraz odpowiedzialnych środowiskowo terapii anti-aging.
- Entuzjaści zielonych kompetencji, w tym świadomego doboru preparatów liftingujących, ograniczania zużycia zasobów, minimalizacji odpadów, recyklingu opakowań oraz wdrażania zasad less waste w gabinetach kosmetycznych.
- Profesjonaliści dążący do wdrażania nowoczesnych technologii, w tym diagnostyki skóry i elementów AI, w celu optymalizacji terapii liftingujących oraz ograniczenia negatywnego wpływu usług beauty na środowisko.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

15-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego prowadzenia diagnostyki skóry oraz planowania i realizacji nieinwazyjnych terapii liftingujących z wykorzystaniem metod kosmetycznych i holistycznego podejścia. Obejmuje dobór bezpiecznych technik liftingu bez naruszania ciągłości skóry, planowanie zabiegów gabinetowych i zaleceń do pielęgnacji domowej oraz wykorzystanie narzędzi cyfrowych wspierających efektywność pracy. Program rozwija zielone kompetencje, w tym zasady gospodarki o obiegu zamkniętym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje standardy pracy terapeutycznej w duchu zrównoważonego rozwoju Wykorzystuje w praktyce zasady ergonomii i komfortu pracy a długoterminowa efektywność gabinetu Stosuje zasady higieny bezpieczeństwa i etyki zawodowej Wykorzystuje zasady gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ) w praktyce, dbając o racjonalne zużycie produktów, ograniczanie odpadów i świadome zarządzanie zasobami.	rozdzieli rodzaje nieinwazyjnego liftingu,	Test teoretyczny
	wskazuje zasady bezpieczeństwa i odpowiedzialności terapeutycznej,	Test teoretyczny
	uzasadnia potrzebę ograniczenia nadzabiegowości.	Test teoretyczny
Identyfikuje kluczowe struktury anatomiczne twarzy i szyi oraz wykorzystuje wiedzę anatomiczną do planowania efektywnej i oszczędnej terapeutycznie pracy liftingującej.	wskazuje główne mięśnie i powięź twarzy,	Test teoretyczny
	wyjaśnia ich znaczenie dla efektów liftingu,	Test teoretyczny
	uzasadnia wpływ anatomii na ograniczenie liczby zabiegów.	Test teoretyczny
Rozpoznaje procesy starzenia skóry i tkanek oraz dobiera nieinwazyjne metody liftingu w sposób racjonalny i zgodny z zasadami zrównoważonego rozwoju.	rozdzieli podstawowe typy starzenia oraz wskazuje ich wpływ na tkanki	Test teoretyczny
	analizuje wpływ napięć mięśniowych na opadanie tkanek,	Test teoretyczny
	określa możliwości i ograniczenia terapii nieinwazyjnych.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>wykonuje podstawowe techniki manualne liftingujące z minimalnym zużyciem preparatów i zachowaniem ergonomii pracy.</p> <p>Planuje i wykonuje kompleksową, nieinwazyjną terapię liftingującą twarz i szyję, łącząc podstawowe i zaawansowane techniki manualne w sposób efektywny, bezpieczny i zgodny z zasadami zrównoważonej praktyki gabinetowej.</p>	przygotowuje tkanki do terapii,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	wykonuje podstawowe chwyt liftingujące,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	zachowuje prawidłową ergonomię pracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	buduje logiczną sekwencję zabiegową,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	wykonuje podstawowe i zaawansowane chwyt liftingujące,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
<p>Stosuje techniki drenażu i modelowania twarzy.</p> <p>Stosuje zasady komunikacji społecznej.</p>	identyfikuje i koryguje najczęstsze błędy zabiegowe,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	ogranicza nadmierne zużycie preparatów i zasobów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	wykonuje drenaż i modeluje kontur twarzy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	<p>Aktywnie słucha modela, np. parafrazuje jego słowa, aby upewnić się, że dobrze zrozumiał potrzeby i obawy. 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

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie **Nieinwazyjne metody liftingu z elementami zrównoważonego rozwoju** jest przeznaczone dla osób, które chcą rozwijać swoje umiejętności oraz podnieść kompetencje w zakresie kompleksowej diagnostyki skóry i planowania terapii liftingujących bez naruszania ciągłości skóry, łączących wiedzę kosmetyczną, pracę z tkankami miękkimi oraz elementy stylu życia, z naciskiem na zrównoważony rozwój i odpowiedzialne podejście do pielęgnacji anti-aging.

Kurs adresowany jest do specjalistów oraz osób pracujących w branży beauty i kosmetyki, a także do osób początkujących, które pragną podnieść swoje kwalifikacje w obszarze pracy ze skórą dojrzałą, wiotką, pozbawioną jędrności i napięcia, wykorzystując nowoczesne nieinwazyjne metody liftingu oraz wdrażając ekologiczne standardy pracy gabinetowej.

Szkolenie kładzie nacisk nie tylko na pogłębioną wiedzę z zakresu anatomii funkcjonalnej twarzy, fizjologii starzenia skóry i terapii liftingujących, ale również na świadomość środowiskową w praktyce gabinetowej – zgodnie z Celami Zrównoważonego Rozwoju ONZ (SDG), w szczególności celem 12 (odpowiedzialna konsumpcja i produkcja) oraz celem 13 (działania na rzecz klimatu).

Uczestnicy szkolenia zdobędą umiejętności w zakresie:

diagnostyki potrzeb skóry w kontekście terapii liftingujących, z uwzględnieniem kondycji tkanek, napięć mięśniowych, objawów starzenia oraz czynników środowiskowych i stylu życia,

doboru i stosowania nieinwazyjnych technik liftingujących oraz preparatów wspierających terapię anti-aging, z uwzględnieniem bezpieczeństwa skóry i minimalizacji negatywnego wpływu na środowisko,

planowania i realizacji terapii liftingujących w ujęciu gabinetowym oraz zaleceń do pielęgnacji domowej,

organizacji stanowiska pracy zgodnie z zasadami BHP, racjonalnym zużyciem produktów oraz ograniczaniem ilości odpadów,

wdrażania zasad gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ), w tym recyklingu, świadomych zakupów oraz odpowiedzialnego gospodarowania zasobami w gabinecie kosmetycznym,

oceny wpływu codziennych działań gabinetowych na środowisko, w tym analizy śladu węglowego i planowania działań ograniczających zużycie energii i materiałów,

wykorzystania narzędzi cyfrowych i elementów sztucznej inteligencji (AI) w diagnostyce skóry, dokumentacji zabiegowej oraz optymalizacji procesów pracy,

projektowania i wdrażania zrównoważonych terapii liftingujących jako elementu rozwoju zielonych kompetencji zawodowych.

Szkolenie **Nieinwazyjne metody liftingu z elementami zrównoważonego rozwoju** łączy specjalistyczną wiedzę terapeutyczną z odpowiedzialnym, ekologicznym podejściem do terapii anti-aging, promując świadome i etyczne działania w pracy kosmetyka.

Zakres tematyczny oraz rozbudowana część praktyczna umożliwiają uczestnikom zdobycie realnych umiejętności zabiegowych oraz wdrożenie zrównoważonych procedur liftingujących w codziennej pracy z klientem.

Szkolenie odbywa się w formie warsztatowej. Każdy uczestnik pracuje przy indywidualnym stanowisku z dostępem do narzędzi i materiałów niezbędnych do wykonywania nieinwazyjnych zabiegów liftingujących.

Forma warsztatowa zapewnia skuteczne osiągnięcie założonych celów edukacyjnych.

Modelki zapewnia organizator szkolenia.

Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych (1 godzina = 45 minut). Przerwy nie są wliczane do czasu trwania szkolenia.

Realizacja programu odbywa się zgodnie z harmonogramem, z możliwością niewielkich przesunięć czasowych wynikających z indywidualnego tempa pracy uczestników.

Metody weryfikacji efektów kształcenia:

– test teoretyczny,

– obserwacja pracy uczestników podczas wykonywania zabiegów liftingujących na modelkach.

Program szkolenia obejmuje 7 godzin zajęć teoretycznych oraz 13 godzin zajęć praktycznych.

DZIEŃ 1

Moduł 1. Wprowadzenie do nieinwazyjnych technik liftingu

- Definicja i cele nieinwazyjnego liftingu w kontekście zrównoważonej kosmetologii
- Różnice między liftingiem manualnym, aparaturowym i estetycznym z uwzględnieniem wpływu środowiskowego
- Trendy rynkowe i oczekiwania klientów dotyczące świadomych, ekologicznych terapii
- Bezpieczeństwo, odpowiedzialność terapeutyczna oraz ograniczanie nadzabiegowości jako element zrównoważonej praktyki

Moduł 2. Anatomia funkcjonalna twarzy i szyi

- Mięśnie mimiczne i żucia w kontekście efektywnej i oszczędnej pracy terapeutycznej
- Powieź powierzchowna i głęboka jako klucz do skutecznych terapii bez nadmiernej ingerencji
- Układ limfatyczny i naczyniowy a redukcja obrzęków bez użycia dodatkowych zasobów
- Znaczenie znajomości anatomii dla ograniczenia liczby zabiegów i zużycia produktów

Moduł 3. Procesy starzenia i ich wpływ na efekty liftingu

- Starzenie chronologiczne i środowiskowe w kontekście czynników klimatycznych
- Zmiany w tkankach miękkich i kostnych a racjonalny dobór terapii
- Napięcia mięśniowe i ich wpływ na wygląd skóry oraz efektywność terapii nieinwazyjnych
- Możliwości i ograniczenia liftingu jako alternatywy dla bardziej inwazyjnych procedur

Moduł 4. Techniki manualne liftingujące – część I

- Przygotowanie tkanek z minimalnym zużyciem preparatów
- Praca z napięciem mięśniowym twarzy i szyi w oparciu o techniki manualne
- Podstawowe chwyt liftingujące jako metoda niskoemisyjna
- Ergonomia terapeuty jako element zrównoważonej pracy gabinetowej

Moduł 5. Sekwencje liftingujące twarz i szyję

- Budowanie sekwencji zabiegowej w oparciu o diagnostykę i zasadę „mniej znaczy więcej”
- Lifting policzków, linii żuchwy i szyi bez nadmiernego obciążania skóry
- Praca na owalu twarzy z wykorzystaniem technik manualnych
- Eliminacja błędów prowadzących do nadmiernego zużycia czasu i zasobów

DZIEŃ 2

Moduł 6. Techniki manualne liftingujące – część II

- Zaawansowane techniki manualne jako alternatywa dla procedur wysokoenergetycznych
- Praca warstwowa na tkankach miękkich w celu maksymalizacji efektów
- Intensyfikacja efektów bez naruszania ciągłości skóry i bez zwiększania śladu środowiskowego
- Łączenie technik w jednej, efektywnej i zrównoważonej terapii

Moduł 7. Drenaż i modelowanie w terapiach liftingujących

- Znaczenie drenażu limfatycznego w redukcji obrzęków bez wsparcia aparatury
- Techniki usprawniające przepływ limfy jako metoda przyjazna środowisku
- Modelowanie konturu twarzy bez nadmiernego użycia produktów
- Optymalizacja efektów liftingu przy ograniczonym zużyciu zasobów

Moduł 8. Holistyczne podejście do terapii liftingujących

- Styl życia i jego wpływ na kondycję skóry oraz efekty terapii
- Planowanie pielęgnacji domowej opartej na świadomym doborze produktów
- Edukacja klienta w zakresie odpowiedzialnej konsumpcji kosmetyków
- Rola preparatów wspierających terapię liftingującą w duchu zrównoważonego rozwoju

Moduł 9. Planowanie terapii liftingującej i praca z klientem

- Konsultacja i diagnostyka skóry z uwzględnieniem czynników środowiskowych
- Dobór nieinwazyjnych technik liftingu adekwatnych do potrzeb skóry

- Planowanie serii zabiegowej w sposób ograniczający nadmierne zużycie zasobów
- Prowadzenie dokumentacji zabiegowej z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych

Moduł 10. Organizacja zabiegu liftingującego w gabinecie

- Standardy pracy terapeutycznej w duchu zrównoważonego rozwoju
- Ergonomia i komfort pracy a długoterminowa efektywność gabinetu
- Higiena, bezpieczeństwo i etyka zawodowa
- Zasady gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ), racjonalne zużycie produktów, ograniczanie odpadów i świadome zarządzanie zasobami

Moduł 11. Walidacja

Omawiane i wykonywane podczas szkolenia zabiegi nie naruszają ciągłości skóry, nie mają charakteru zabiegów medycznych.

Obszar technologiczny: TECHNOLOGIE DLA OCHRONY ŚRODOWISKA

3.3 Technologie gospodarowania odpadami

- Moduł 2: Ograniczanie odpadów i zasady GOZ w praktyce.
- Moduł 4: Redukcja emisji CO₂ i minimalizacja zużycia materiałów.

3.6 Technologie zarządzania środowiskiem

- Moduł 1 i 11: Edukacja ekologiczna i etyczna odpowiedzialność.
- Moduł 12: Projektowanie ekologicznych usług beauty.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Moduł 1. Wprowadzenie do nieinwazyjnych technik liftingu	Magdalena Zapala	16-05-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 14 Moduł 2. Anatomia funkcjonalna twarzy i szyi	Magdalena Zapala	16-05-2026	11:00	12:00	01:00
3 z 14 Moduł 3. Procesy starzenia i ich wpływ na efekty liftingu	Magdalena Zapala	16-05-2026	12:00	13:00	01:00
4 z 14 PRZERWA	Magdalena Zapala	16-05-2026	13:00	13:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 14 Moduł 4. Techniki manualne liftingujące – część I	Magdalena Zapała	16-05-2026	13:15	15:00	01:45
6 z 14 Moduł 5. Sekwencje liftingujące twarz i szyję	Magdalena Zapała	16-05-2026	15:00	17:00	02:00
7 z 14 Moduł 6. Techniki manualne liftingujące – część II	Magdalena Zapała	17-05-2026	09:00	10:30	01:30
8 z 14 Moduł 7. Drenaż i modelowanie w terapiach liftingujących	Magdalena Zapała	17-05-2026	10:30	11:30	01:00
9 z 14 Moduł 8. Holistyczne podejście do terapii liftingujących	Magdalena Zapała	17-05-2026	11:30	12:30	01:00
10 z 14 Moduł 9. Planowanie terapii liftingującej i praca z klientem	Magdalena Zapała	17-05-2026	12:30	13:30	01:00
11 z 14 PRZERWA	Magdalena Zapała	17-05-2026	13:30	13:45	00:15
12 z 14 Moduł 9. Planowanie terapii liftingującej i praca z klientem - C.D	Magdalena Zapała	17-05-2026	13:45	15:00	01:15
13 z 14 Moduł 10. Organizacja zabiegu liftingującego w gabinecie	Magdalena Zapała	17-05-2026	15:00	15:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 14 Moduł 11. Walidacja (test teoretyczny, obserwacja w warunkach rzeczywistych)	-	17-05-2026	15:30	16:30	01:00

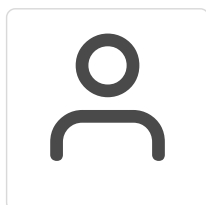
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	260,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	260,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Magdalena Zapła

Stanowisko: Trener medycyny estetycznej/Kosmetolog

Wykształcenie:

2024: Licencjat Pielęgniarstwo, Wyższa Szkoła Nauk o Zdrowiu, Bydgoszcz

2020: Magister Kosmetologia w medycynie estetycznej, Śląska Wyższa Szkoła Medyczna, Katowice

2018: Licencjat Kosmetologia, Śląska Wyższa Szkoła Medyczna, Katowice

Doświadczenie zawodowe:

2021-obecnie: Trener medycyny estetycznej, Akademia EP – Prowadzenie szkoleń z lipolizy iniekcyjnej, stymulatorów tkankowych, osocza bogatopłytkowego, fibryny, wolumetrii, mezoterapii igłowej i mikroigłowej oraz anatomii.

2021-obecnie: Kosmetolog, Estetic Point Katowice – Zabiegi medycyny estetycznej, m.in. stymulatory, lipoliza, wolumetria, mezobotoks, osocze, fibryna.

2020-2021: Kosmetolog, SC Beauty Clinic – Zabiegi laserowe, pielęgnacyjne i estetyczne.

2016-2020: Kosmetolog, Depilconcept Sosnowiec – Laseroterapia, depilacja woskiem.

Ukończone szkolenia:

2025r. - ukończone szkolenie z "Zielone kompetencje w Bazie Usług Rozwojowych"

2023: Masterclass Profiloplastyka

2022: Zastosowanie toksyny botulinowej, hialuronidazy

2021: Szkolenie z powikłań w medycynie estetycznej, wolumetria, nici PDO, mezoterapia igłowa i mikroigłowa

Magdalena Zapafa ma 8 lat doświadczenia jako kosmetolog i od 3 lat prowadzi szkolenia dla kosmetologów i pielęgniarek. Certyfikowany trener, regularnie uczestniczy w konferencjach medycznych. Prowadzący posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po ukończeniu szkolenia każdy Uczestnik otrzyma komplet profesjonalnych materiałów dydaktycznych w formie skryptu szkoleniowego w formacie A4. Skrypt ten stanowi starannie opracowane kompendium wiedzy, obejmujące wszystkie zagadnienia omawiane podczas zajęć teoretycznych i praktycznych.

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 1, data aktualizacji 18.03.2026r. - stanowi podstawę potwierdzenia spełnienia wymogów w zakresie prowadzenia usługi do uzyskania kwalifikacji na zasadach przed 30.03.2026r.

Adres

ul. Francuska 186

40-186 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