



PRYWATNE  
CENTRUM  
WELLNESS  
KSZTAŁCENIE  
ZDROWIE URODA

★★★★★ 5,0 / 5

147 ocen

## "Szkolenie: Naturalne metody wspierania zdrowia i dobrostanu organizmu – profilaktyka, dietetyka, techniki relaksacyjne oraz stylizacja brwi (przygotowanie do kwalifikacji ZSK)"

Numer usługi 2026/04/03/144308/3464274

- 📍 Grodzisk Wielkopolski
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 🕒 34:00 h
- 📅 15.05.2026 do 24.05.2026

5 200,00 PLN brutto  
5 200,00 PLN netto  
152,94 PLN brutto/h  
152,94 PLN netto/h  
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych (18+) zainteresowanych poszerzeniem wiedzy z zakresu naturalnych metod wspierania zdrowia, profilaktyki oraz budowania zdrowych nawyków, a także zdobyciem umiejętności wykonywania stylizacji brwi w sposób bezpieczny i świadomy. Uczestnikami mogą być osoby pracujące w różnych branżach, prowadzące działalność gospodarczą, poszukujące nowych kompetencji lub planujące zmianę ścieżki zawodowej, a także osoby bezrobotne lub pozostające poza rynkiem pracy. Szkolenie przeznaczone jest dla osób bez względu na poziom wykształcenia i doświadczenie zawodowe. Program został przygotowany w sposób przystępny, jednak obejmuje również zajęcia praktyczne przygotowujące do samodzielnego wykonywania usługi stylizacji brwi oraz przystąpienia do walidacji kwalifikacji ZSK „Stylizacja brwi”. Zdobyta wiedza i umiejętności mogą być wykorzystywane w życiu prywatnym i zawodowym, szczególnie w obszarze profilaktyki zdrowotnej i pracy z klientem.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

15

### Data zakończenia rekrutacji

14-05-2026

### Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

### Liczba godzin usługi

34

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do świadomego stosowania naturalnych metod wspierania zdrowia oraz wykonywania stylizacji brwi w sposób bezpieczny i zgodny z zasadami higieny. Uczestnik zdobywa wiedzę z zakresu dietytyki, technik próżniowych i relaksacyjnych oraz rozwija umiejętności oceny skóry, pracy z klientem i rozpoznawania przeciwwskazań. Szkolenie przygotowuje do przystąpienia do walidacji kwalifikacji ZSK „Stylizacja brwi”.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje budowę włosów	omawia budowę włosów,	Test teoretyczny
	omawia fazy wzrostu włosów.	Test teoretyczny
	omawia kształty twarzy oraz typy urody,	Test teoretyczny
	opisuje rodzaje stylizacji brwi,	Test teoretyczny
Charakteryzuje rodzaje kształtów twarzy oraz stylizacji brwi	charakteryzuje metody, techniki i sposoby wykonania stylizacji brwi,	Test teoretyczny
	opisuje rodzaje preparatów stosowanych przed wykonaniem usługi, w trakcie usługi i po usłudze stylizacji brwi,	Test teoretyczny
	omawia źródła inspiracji do wykonywania stylizacji brwi.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przeprowadza wywiad z klientem	rozpoznaje potrzeby i oczekiwania klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	aktywnie słucha klienta,  identyfikuje przeciwwskazania do wykonania usługi,	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Obserwacja w warunkach symulowanych  Wywiad swobodny
	omawia możliwości wystąpienia niepożądanych reakcji na skórze,  obiera kształt i kolor brwi do cech indywidualnych klienta,	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	informuje klienta o przebiegu wybranej usługi,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przeprowadza wywiad dotyczący stylu życia, nawyków pielęgnacyjnych i żywieniowych oraz czynników wpływających na kondycję skóry i włosów,  uwzględnia podstawowe informacje dotyczące regeneracji organizmu, dobrostanu oraz naturalnych metod wspierających zdrowie,	Wywiad swobodny
Test teoretyczny		
rozpoznaje przeciwwskazania do zastosowania wybranych technik wspierających dobrostan organizmu, w tym technik próżniowych i relaksacyjnych.	Test teoretyczny	
Wywiad swobodny		
Przygotowuje stanowisko pracy do wykonania usługi	dobiera środki ochrony indywidualnej,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera narzędzia, przybory i preparaty do wykonania usługi, z uwzględnieniem zasad higieny i bezpieczeństwa,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	zabezpiecza odzież klienta przed wykonaniem usługi.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje usługę stylizacji brwi	oczyszcza skórę klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	nadaje kształt brwi,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przygotowuje preparaty do farbowania brwi zgodnie z zaleceniami producenta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	farbuje brwi,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	reguluje brwi z wykorzystaniem np. pęsety, wosku lub nitki,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje techniki utrwalania brwi, np. laminowanie, botoks,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje techniki wyczesywania i modelowania brwi,	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przestrzega i stosuje zasady bezpieczeństwa i higieny pracy w trakcie wykonywania usługi stylizacji brwi	stosuje zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas wykonywania usługi	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozpoznaje źródła zagrożeń i czynniki szkodliwe w środowisku pracy	Test teoretyczny
	stosuje preparaty wirusobójcze i biobójcze do dezynfekcji narzędzi i stanowiska pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przeprowadza dekontaminację stanowiska pracy po wykonaniu usługi	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uwzględnia przeciwwskazania zdrowotne oraz zasady profilaktyki podczas wykonywania usług związanych z dobrostanem i pielęgnacją	Wywiad swobodny
	stosuje zasady bezpiecznej pracy z klientem podczas wykonywania technik wspierających zdrowie i regenerację organizmu	Wywiad swobodny Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przeprowadza dezynfekcję stanowiska pracy i sprzętów po wykonaniu usługi stylizacji brwi	wykonuje dezynfekcję fotela kosmetycznego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	omawia sposób sterylizacji narzędzi	Wywiad swobodny
	dobiera środki do dezynfekcji zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy	Test teoretyczny
	stosuje zasady dekontaminacji stanowiska pracy po wykonaniu usługi	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uwzględnia zasady profilaktyki zdrowotnej i bezpieczeństwa podczas dezynfekcji stanowiska i sprzętów	Wywiad swobodny
Charakteryzuje podstawowe zasady stosowania naturalnych metod wspierania zdrowia i profilaktyki	omawia znaczenie profilaktyki zdrowotnej w codziennym życiu	Test teoretyczny
	wskazuje przykłady naturalnych metod wspierania zdrowia i dobrostanu organizmu	Test teoretyczny
	opisuje zasady bezpiecznego stosowania metod wspierających zdrowie	Test teoretyczny
	wskazuje podstawowe przeciwwskazania do stosowania wybranych metod wspierających zdrowie	Test teoretyczny
	omawia wpływ stylu życia na kondycję organizmu, skóry i włosów	Wywiad swobodny
Objaśnia podstawowe zasady dietetyki wspierającej dobrostan organizmu	wymienia podstawowe składniki odżywcze i ich funkcje	Test teoretyczny
	omawia wpływ diety na regenerację organizmu	Test teoretyczny
	wskazuje znaczenie zdrowych nawyków żywieniowych	Test teoretyczny
	omawia znaczenie nawodnienia i stylu życia dla kondycji organizmu	Test teoretyczny
	wskazuje podstawowe zasady wspierania odporności organizmu	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje wybrane techniki wspierające dobrostan organizmu	dobiera odpowiednią technikę wspierającą dobrostan organizmu do sytuacji	Test teoretyczny
	wskazuje podstawowe przeciwwskazania do stosowania technik próżniowych i relaksacyjnych	Test teoretyczny
	omawia zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania technik wspierających zdrowie	Test teoretyczny
	wskazuje podstawowe zalecenia po zastosowaniu technik wspierających dobrostan organizmu	Test teoretyczny
	przekazuje informacje dotyczące wykonywanej usługi w sposób jasny i zrozumiały	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komunikuje się z klientem w sposób odpowiedzialny i uwzględniający dobrostan klienta	uwzględnia komfort i bezpieczeństwo klienta podczas wykonywania usługi	Obserwacja w warunkach symulowanych
	reaguje na pytania i wątpliwości klienta dotyczące wykonywanych usług i metod wspierających dobrostan	Wywiad swobodny
	wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo i higienę pracy podczas kontaktu z klientem	Wywiad swobodny
	wskazuje potrzebę aktualizowania wiedzy i rozwijania umiejętności w zakresie stylizacji brwi oraz metod wspierających dobrostan organizmu	Wywiad swobodny

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje włączone do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji

<b>Kwalifikacje</b>	Stylizacja brwi
<b>Kod kwalifikacji zarejestrowanej w ZRK</b>	14084
<b>Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację</b>	Weronika Kachel Microblading and PMU - Weronika Waluś

# Program

## Moduł 1 – Wprowadzenie do naturalnych metod wspierania zdrowia i dobrostanu organizmu oraz podstaw stylizacji brwi. (4h dydaktyczne)

### 1. Wprowadzenie do szkolenia, cele i kontrakt grupowy. Teoria: 0,5h | Praktyka: 0,5h

- omówienie celu szkolenia w kontekście zdrowego stylu życia, profilaktyki zdrowotnej oraz przygotowania do kwalifikacji ZSK „Stylizacja brwi”,
- zasady współpracy i komunikacji w grupie,
- wprowadzenie do tematyki naturalnych metod wspierania organizmu oraz bezpiecznej stylizacji brwi,
- omówienie roli higieny, wywiadu z klientem i odpowiedzialnej pracy zabiegowej,
- krótkie ćwiczenie: „Jak styl życia wpływa na kondycję skóry, włosa i efekty stylizacji brwi?”.

### 2. Podstawy funkcjonowania organizmu w kontekście stylu życia oraz budowa włosa. Teoria: 0,5h | Praktyka: 0,5h

- podstawowe procesy zachodzące w organizmie człowieka,
- rola krążenia, odporności i regeneracji organizmu,
- budowa włosa oraz fazy wzrostu włosa,
- wpływ stylu życia, stresu, odżywiania i regeneracji na kondycję skóry oraz włosa brwiowego,
- znaczenie kondycji skóry i włosa dla bezpieczeństwa oraz trwałości stylizacji brwi,
- ćwiczenie: identyfikacja czynników wpływających na kondycję skóry i włosa przed wykonaniem stylizacji brwi.

### 3. Naturalne metody wspierania zdrowia i regeneracji organizmu w pracy z klientem. Teoria: 0,5h | Praktyka: 0,5h

- przegląd naturalnych metod wspierania zdrowia stosowanych w profilaktyce,
- wprowadzenie do metod omawianych podczas szkolenia: techniki próżniowe, podstawy dietetyki, techniki relaksacyjne okolicy ucha oraz stylizacja brwi,
- podstawowe rodzaje stylizacji brwi: regulacja, koloryzacja, modelowanie, laminacja i pielęgnacja pozabiegowa,
- wpływ dobrostanu organizmu na wygląd skóry, włosa i efekt końcowy usługi stylizacji brwi,
- ćwiczenie: analiza przykładowych sytuacji klienta przed wykonaniem usługi stylizacji brwi.

### 4. Bezpieczeństwo stosowania metod wspierających zdrowie oraz stylizacji brwi. Teoria: 0,5h | Praktyka: 0,5h

- zasady bezpieczeństwa i higieny podczas stosowania metod wspierających zdrowie oraz wykonywania stylizacji brwi,
- przeciwwskazania do wykonania technik wspierających zdrowie i stylizacji brwi,
- możliwe reakcje niepożądane skóry podczas pracy z preparatami do brwi,
- podstawowe zasady dezynfekcji stanowiska pracy, narzędzi i akcesoriów,
- ćwiczenie: przykładowy wywiad przed wykonaniem stylizacji brwi i doborem metody pracy.

## Moduł 2 – Techniki próżniowe (bańki) w praktyce wspierania regeneracji organizmu oraz przygotowanie do pracy zabiegowej w stylizacji brwi. 10 h dydaktycznych

### 1. Wprowadzenie do technik próżniowych i ich zastosowania. Teoria: 1h | Praktyka: 1h

- historia stosowania technik próżniowych w różnych tradycjach zdrowotnych,
- rodzaje baniek i ich charakterystyka,
- mechanizm działania technik próżniowych na organizm człowieka,
- wskazania i przeciwwskazania do stosowania baniek,
- omówienie znaczenia regeneracji organizmu dla kondycji skóry i włosa,
- wprowadzenie do praktycznej pracy z klientem przed wykonaniem stylizacji brwi,
- pokaz przygotowania stanowiska zabiegowego z uwzględnieniem zasad higieny.

### 2. Przygotowanie do pracy z bańkami i przygotowanie stanowiska do stylizacji brwi. Teoria: 1h | Praktyka: 1h

- przygotowanie stanowiska pracy i materiałów do technik próżniowych,
- zasady higieny i bezpieczeństwa podczas pracy zabiegowej,
- przygotowanie stanowiska do stylizacji brwi: fotel, narzędzia, akcesoria, preparaty, środki ochrony indywidualnej,

- dobór narzędzi i preparatów do wykonania usługi stylizacji brwi,
- zabezpieczenie odzieży klienta przed wykonaniem usługi,
- ćwiczenie: organizacja stanowiska pracy do zabiegu wspierającego dobrostan oraz do stylizacji brwi.

### **3. Techniki stosowania baniek oraz wywiad z klientem przed stylizacją brwi. Teoria: 1h | Praktyka: 2h**

- technika stosowania baniek tradycyjnych i bezogniowych,
- dobór miejsc na ciele do zastosowania baniek,
- czas trwania zabiegu i obserwacja reakcji organizmu,
- przeprowadzanie wywiadu z klientem przed wykonaniem stylizacji brwi,
- rozpoznawanie potrzeb i oczekiwań klienta,
- identyfikacja przeciwwskazań do wykonania stylizacji brwi,
- ćwiczenia praktyczne: wywiad z klientem, analiza potrzeb, przygotowanie do usługi stylizacji brwi.

### **4. Praktyczne zastosowanie technik próżniowych oraz podstawy analizy brwi i twarzy. Teoria: 1h | Praktyka: 2h**

- wykonywanie zabiegu z użyciem baniek krok po kroku,
- obserwacja reakcji organizmu po zastosowaniu techniki próżniowej,
- zalecenia po zastosowaniu baniek,
- omówienie kształtów twarzy i typów urody w kontekście stylizacji brwi,
- podstawy doboru kształtu i koloru brwi do cech indywidualnych klienta,
- wstępna analiza brwi: kierunek wzrostu włosa, gęstość, ubytki, asymetria,
- ćwiczenia praktyczne: analiza twarzy i wstępny dobór kształtu brwi.

## **Moduł 3 – Podstawy dietyki wspierającej zdrowie i dobre samopoczucie oraz kondycję skóry i włosa w stylizacji brwi. 10 h dydaktycznych**

### **1. Podstawy zdrowego odżywiania i funkcjonowania organizmu. Teoria: 1h | Praktyka: 1h**

- podstawowe składniki odżywcze i ich rola w organizmie człowieka,
- znaczenie witamin, minerałów i mikroelementów dla zdrowia,
- wpływ sposobu odżywiania na poziom energii, koncentrację i samopoczucie,
- wpływ diety na kondycję skóry i włosa,
- znaczenie kondycji skóry i włosa dla trwałości stylizacji brwi,
- ćwiczenie: analiza czynników żywieniowych wpływających na skórę i włos brwiowy.

### **2. Dieta wspierająca odporność, regenerację organizmu oraz skórę po zabiegach. Teoria: 1h | Praktyka: 1h**

- produkty wspierające odporność organizmu,
- rola mikrobioty jelitowej w utrzymaniu zdrowia,
- wpływ diety na procesy regeneracyjne organizmu,
- znaczenie nawodnienia i regularności posiłków,
- czynniki wpływające na podrażnienia, przesuszenie skóry i osłabienie włosa,

### **3. Codzienne nawyki żywieniowe a zdrowie i samopoczucie. Teoria: 1h | Praktyka: 2h = 3h dydaktyczne**

- znaczenie regularności posiłków i zbilansowanej diety,
- wpływ stylu życia, stresu i aktywności fizycznej na funkcjonowanie organizmu,
- wpływ codziennych nawyków żywieniowych na kondycję organizmu, poziom energii i samopoczucie,
- znaczenie nawodnienia i regeneracji organizmu,
- budowanie zdrowych nawyków żywieniowych w codziennym życiu,
- ćwiczenie: analiza codziennych nawyków żywieniowych i przygotowanie przykładowych zaleceń wspierających regenerację organizmu.

### **4. Podstawy pielęgnacji i przygotowania klienta do usługi stylizacji brwi. Teoria: 1h | Praktyka: 2h = 3h dydaktyczne**

- wpływ kondycji skóry i włosa na efekty stylizacji brwi,
- przygotowanie klienta do usługi stylizacji brwi: wywiad, przeciwwskazania, zalecenia przedzabiegowe,
- omówienie preparatów stosowanych przed wykonaniem usługi, w trakcie usługi i po usłudze stylizacji brwi,
- podstawowe zasady pielęgnacji brwi po wykonanej stylizacji,
- edukowanie klienta w zakresie pielęgnacji pozabiegowej,
- ćwiczenie: opracowanie krótkiej karty zaleceń przed i po stylizacji brwi.

## **Moduł 4 – Techniki relaksacyjne okolicy ucha (świece uszne) w praktyce oraz wykonanie stylizacji brwi. 7 h dydaktycznych**

## 1. Wprowadzenie do technik relaksacyjnych okolicy ucha oraz pracy z klientem beauty. Teoria: 0,5h | Praktyka: 0,5h

- historia stosowania świec usznych w różnych tradycjach naturalnych,
- budowa świec oraz zasady ich działania,
- zastosowanie technik relaksacyjnych okolicy ucha w kontekście poprawy samopoczucia,
- znaczenie komfortu klienta podczas wykonywania usług zabiegowych,
- komunikacja z klientem przed wykonaniem stylizacji brwi,
- wskazania i przeciwwskazania do technik relaksacyjnych oraz stylizacji brwi,
- pokaz przygotowania klienta do zabiegu.

## 2. Przygotowanie do zabiegu, zasady bezpieczeństwa oraz geometria brwi. Teoria: 0,5h | Praktyka: 0,5h

- przygotowanie stanowiska pracy i niezbędnych materiałów,
- zasady higieny i bezpieczeństwa podczas wykonywania zabiegu,
- przygotowanie stanowiska do stylizacji brwi,
- oczyszczenie skóry klienta przed wykonaniem stylizacji,
- podstawy geometrii brwi i wyznaczania kształtu,
- dobór kształtu brwi do twarzy klienta,
- ćwiczenie: przygotowanie stanowiska i wykonanie wstępnej geometrii brwi.

## 3. Technika wykonywania świecowania uszu oraz praktyczna stylizacja brwi. Teoria: 1h | Praktyka: 2h

- etapy wykonywania świecowania uszu krok po kroku,
- prawidłowe ułożenie świecy i kontrola procesu spalania,
- obserwacja reakcji organizmu podczas zabiegu,
- przygotowanie preparatów do farbowania brwi zgodnie z zaleceniami producenta,
- farbowanie brwi,
- regulacja brwi z wykorzystaniem pęsety, wosku lub nitki,
- techniki wyczesywania i modelowania brwi,
- ćwiczenia praktyczne: wykonanie wybranych etapów stylizacji brwi pod nadzorem prowadzącego.

## 4. Praktyczne zastosowanie techniki, pielęgnacja po zabiegu oraz utrwalenie brwi. Teoria: 0,5h | Praktyka: 1,5h

- wykonywanie techniki relaksacyjnej w praktyce,
- obserwacja reakcji organizmu po zabiegu,
- zalecenia po zastosowaniu techniki relaksacyjnej,
- techniki utrwalania brwi, np. laminowanie i botoks,
- pielęgnacja i ochrona brwi po zabiegu,
- edukowanie klienta w zakresie pielęgnacji domowej brwi,
- dezynfekcja fotela, narzędzi i stanowiska pracy po wykonaniu usługi,
- omówienie doświadczeń uczestników i najczęstszych błędów podczas pracy zabiegowej.

## Moduł 5 – Walidacja efektów uczenia się i kwalifikacji ZSK „Stylizacja brwi”.3 godziny dydaktyczne

1. Test teoretyczny sprawdzający wiedzę uczestników: test obejmujący zagadnienia z zakresu stylizacji brwi, budowy włosa, metod stylizacji, preparatów, zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, przeciwwskazań oraz podstaw dietetyki, technik próżniowych i technik relaksacyjnych okolicy ucha.
2. Obserwacja w warunkach symulowanych – zadanie praktyczne: przygotowanie stanowiska pracy, przeprowadzenie wywiadu z klientem, dobór kształtu i koloru brwi, wykonanie stylizacji brwi zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy oraz dezynfekcja stanowiska po wykonaniu usługi.
3. Rozmowa z komisją walidacyjną: omówienie wykonanej usługi, zastosowanych preparatów, przeciwwskazań, zaleceń pozabiegowych oraz zasad odpowiedzialnej pracy z klientem.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 23

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 23 Wprowadzenie do szkolenia, cele i kontrakt grupowy	Renata Głodek	15-05-2026	19:00	19:45	00:45	Nie
2 z 23 Podstawy funkcjonowania organizmu w kontekście stylu życia.	Renata Głodek	15-05-2026	19:45	20:30	00:45	Nie
3 z 23 Naturalne metody wspierania zdrowia i regeneracji organizmu.	Renata Głodek	15-05-2026	20:30	21:15	00:45	Nie
4 z 23 Bezpieczeństwo stosowania metod wspierających zdrowie	Renata Głodek	15-05-2026	21:15	22:00	00:45	Nie
5 z 23 Wprowadzenie do technik próżniowych i ich zastosowania	Renata Głodek	17-05-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
6 z 23 Przygotowanie do pracy z bańkami i zasady bezpieczeństwa.	Renata Głodek	17-05-2026	10:30	12:00	01:30	Tak
7 z 23 Przerwa	Renata Głodek	17-05-2026	12:00	12:15	00:15	Tak
8 z 23 Techniki stosowania baniek.	Renata Głodek	17-05-2026	12:15	14:30	02:15	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
9 z 23 Przerwa	Renata Głodek	17-05-2026	14:30	14:45	00:15	Tak
10 z 23 Praktyczne zastosowanie technik próżniowych.	Renata Głodek	17-05-2026	14:45	17:00	02:15	Tak
11 z 23 Podstawy zdrowego odżywiania i funkcjonowania organizmu.	Marcin Kuleczka	23-05-2026	09:00	10:30	01:30	Nie
12 z 23 Dieta wspierająca odporność i regenerację organizmu.	Marcin Kuleczka	23-05-2026	10:30	12:00	01:30	Nie
13 z 23 Przerwa	Marcin Kuleczka	23-05-2026	12:00	12:15	00:15	Nie
14 z 23 Codzienne nawyki żywieniowe a zdrowie i samopoczucie.	Marcin Kuleczka	23-05-2026	12:15	14:30	02:15	Nie
15 z 23 Przerwa	Marcin Kuleczka	23-05-2026	14:30	14:45	00:15	Nie
16 z 23 Planowanie zdrowych nawyków żywieniowych w codziennym życiu.	Marcin Kuleczka	23-05-2026	14:45	17:00	02:15	Nie
17 z 23 Wprowadzenie do technik relaksacyjnych okolicy ucha.	Renata Głodek	24-05-2026	08:00	08:45	00:45	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>18 z 23</b> Przygotowanie do zabiegu i zasady bezpieczeństwa.	Renata Głodek	24-05-2026	08:45	09:30	00:45	Tak
<b>19 z 23</b> Technika wykonywania świecowania uszu.	Renata Głodek	24-05-2026	09:30	11:45	02:15	Tak
<b>20 z 23</b> Przerwa	Renata Głodek	24-05-2026	11:45	12:00	00:15	Tak
<b>21 z 23</b> Praktyczne zastosowanie techniki i omówienie doświadczeń.	Renata Głodek	24-05-2026	12:00	13:30	01:30	Tak
<b>22 z 23</b> Przerwa	Renata Głodek	24-05-2026	13:30	13:45	00:15	Tak
<b>23 z 23</b> WALIDACJA. Test teoretyczny, obserwacja, wywiad swobodny	-	24-05-2026	13:45	16:00	02:15	Tak

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 200,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	152,94 PLN

<b>Koszt osobogodziny netto</b>	152,94 PLN
<b>W tym koszt walidacji brutto</b>	700,00 PLN
<b>W tym koszt walidacji netto</b>	700,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania brutto</b>	100,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania netto</b>	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Renata Głodek

Doświadczona trenerka i edukatorka z kilkuletnią praktyką w pracy z osobami dorosłymi. Specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń z zakresu naturalnych metod wspierania zdrowia, profilaktyki zdrowotnej oraz zdrowego stylu życia. W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu kosmetyki, dietetyki oraz opieki medycznej z praktycznym podejściem do edukacji zdrowotnej. Jest absolwentką studiów magisterskich na kierunku kosmetyki, dietetyki oraz wykwalifikowanym opiekunem medycznym.

Posiada doświadczenie w pracy z osobami dorosłymi w obszarze edukacji zdrowotnej oraz stosowania metod wspierających dobre samopoczucie i regenerację organizmu, zdobyte i aktualizowane w okresie ostatnich 5 lat.

Podczas szkoleń przekazuje uczestnikom wiedzę dotyczącą naturalnych metod wspierania zdrowia, w tym technik próżniowych (bańki), podstaw dietetyki oraz technik relaksacyjnych okolicy ucha. Szczególny nacisk kładzie na bezpieczeństwo stosowania omawianych metod, praktyczne ćwiczenia oraz świadome i odpowiedzialne podejście do profilaktyki zdrowotnej. Jej szkolenia prowadzone są w atmosferze otwartości i współpracy, a przekazywana wiedza ma charakter praktyczny i możliwy do wykorzystania w codziennym życiu. Renata wspiera uczestników w rozwijaniu świadomości zdrowotnej oraz budowaniu nawyków sprzyjających utrzymaniu dobrej kondycji psychofizycznej.



2 z 2

### Marcin Kuleczka

Absolwent Policealnego Studium Dietetycznego oraz Wyższej Szkoły Zdrowia i Urody w Poznaniu na kierunku dietetyka kliniczna. Ukończył również studia na kierunku psychologia w Wyższej Szkole Psychologii Społecznej. W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu dietetyki i psychologii, aby kompleksowo wspierać swoich pacjentów w budowaniu zdrowych nawyków żywieniowych oraz poprawie ogólnego dobrostanu.

Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z osobami o zróżnicowanych potrzebach zdrowotnych – od osób zdrowych chcących poprawić jakość swojego stylu życia, przez osoby wymagające wsparcia dietetycznego w przebiegu różnych schorzeń, aż po osoby zmagające się z zaburzeniami odżywiania wymagającymi stałej kontroli dietetycznej. Doświadczenie to zostało zdobyte i jest aktywnie wykorzystywane w okresie ostatnich 5 lat.

W swojej pracy szczególny nacisk kładzie na indywidualne podejście do pacjenta oraz edukację

zdrowotną opartą na rzetelnej wiedzy i praktyce. Uważa, że odpowiednio zbilansowana dieta, wsparta właściwą suplementacją oraz aktywnością fizyczną, stanowi podstawę utrzymania dobrej kondycji organizmu, zdrowia i dobrego samopoczucia. Jako trener i specjalista chętnie dzieli się swoją wiedzą podczas szkoleń, pomagając uczestnikom zrozumieć znaczenie prawidłowego odżywiania oraz jego wpływ na funkcjonowanie organizmu i codzienne życie.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie jest kompleksowym programem edukacyjnym z zakresu profilaktyki zdrowotnej, naturalnych metod wspierania organizmu oraz podstaw stylizacji brwi, którego celem jest zwiększenie świadomości zdrowotnej uczestników oraz rozwój praktycznych umiejętności wspierających dobre samopoczucie, regenerację organizmu i bezpieczne wykonywanie usług związanych ze stylizacją brwi. Program łączy wiedzę z zakresu dietetyki, technik próżniowych (bańki), technik relaksacyjnych okolicy ucha oraz stylizacji brwi, oferując uczestnikom praktyczne narzędzia możliwe do wykorzystania zarówno w życiu codziennym, jak i zawodowym. Uczestnicy poznają podstawowe mechanizmy funkcjonowania organizmu człowieka oraz rolę stylu życia, regeneracji i odżywiania w utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Omawiane są również zagadnienia dotyczące budowy włosa, wpływu stylu życia na kondycję skóry i włosa oraz znaczenia tych czynników podczas wykonywania usług stylizacji brwi. W części dietetycznej szkolenia uczestnicy poznają najważniejsze zasady zdrowego odżywiania, znaczenie składników odżywczych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz wpływ diety na poziom energii, odporność, procesy regeneracyjne i kondycję skóry. Kolejną część szkolenia poświęcono jest technikom próżniowym (bańkom). Uczestnicy poznają mechanizm działania tej metody, jej zastosowanie oraz zasady bezpiecznego wykonywania zabiegu. Podczas zajęć praktycznych uczą się przygotowania stanowiska pracy, przeprowadzania wywiadu z klientem, identyfikowania przeciwwskazań oraz organizacji pracy zgodnie z zasadami higieny i bezpieczeństwa wykorzystywanymi również podczas wykonywania stylizacji brwi. W dalszej części szkolenia omawiane są techniki relaksacyjne okolicy ucha z wykorzystaniem świec usznych. Uczestnicy poznają zasady przygotowania do zabiegu, wskazania i przeciwwskazania oraz etapy prawidłowego wykonania tej metody. Zajęcia obejmują również ćwiczenia praktyczne pozwalające na zdobycie podstawowych umiejętności związanych z komunikacją z klientem, przygotowaniem stanowiska pracy oraz zachowaniem zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania usług zabiegowych i stylizacji brwi. Program szkolenia obejmuje również zagadnienia związane ze stylizacją brwi zgodnie z wymaganiami kwalifikacji ZSK „Stylizacja brwi”. Uczestnicy poznają podstawowe rodzaje stylizacji brwi, zasady doboru kształtu i koloru brwi do cech indywidualnych klienta, podstawy geometrii brwi, przygotowanie preparatów, zasady higieny pracy oraz podstawowe techniki wykonywania stylizacji brwi. Omawiane są także przeciwwskazania do wykonania usługi, pielęgnacja pozabiegowa oraz zasady odpowiedzialnej pracy z klientem. Szkolenie ma charakter praktyczny i warsztatowy. Struktura zajęć łączy przekaz wiedzy teoretycznej z pokazem oraz ćwiczeniami wykonywanymi przez uczestników. Dzięki temu uczestnicy zdobywają zarówno wiedzę, jak i umiejętności, które mogą wykorzystać w codziennym życiu oraz podczas wykonywania usług związanych z dobrostanem organizmu i stylizacją brwi. Szkolenie kończy się walidacją efektów uczenia się przygotowującą uczestników do przystąpienia do walidacji kwalifikacji ZSK „Stylizacja brwi”.

#### Uczestnik szkolenia otrzymuje:

**Materiały szkoleniowe i arkusze rozwojowe:** Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych wspierających zdobywanie wiedzy i umiejętności z zakresu naturalnych metod wspierania zdrowia, profilaktyki zdrowotnej oraz stylizacji brwi, w tym:

- skrypty szkoleniowe zawierające omówienie najważniejszych zagadnień omawianych podczas szkolenia (techniki próżniowe – bańki, podstawy dietetyki, techniki relaksacyjne okolicy ucha oraz podstawy stylizacji brwi),
- materiały edukacyjne dotyczące budowy włosa, przeciwwskazań do wykonania usługi stylizacji brwi oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy,
- materiały pomocnicze dotyczące wywiadu z klientem, doboru kształtu i koloru brwi oraz pielęgnacji pozabiegowej,
- materiały wspierające przygotowanie do walidacji kwalifikacji ZSK „Stylizacja brwi”.

Materiały stanowią wsparcie w utrwalaniu wiedzy zdobytej podczas szkolenia oraz mogą być wykorzystywane przez uczestników po jego zakończeniu.

**Certyfikat ukończenia szkolenia:** Po zakończeniu szkolenia oraz przystąpieniu do procesu walidacji każdy uczestnik otrzymuje imienny certyfikat potwierdzający udział w szkoleniu oraz zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie:

- podstaw dietetyki i zdrowego stylu życia,
- stosowania technik próżniowych (baniek),
- stosowania technik relaksacyjnych okolicy ucha,
- podstaw wykonywania usługi stylizacji brwi,
- zasad bezpieczeństwa i odpowiedzialnego wykonywania usług związanych z dobrostanem i stylizacją brwi.

**Wsparcie po szkoleniu:** Uczestnicy mają możliwość skorzystania z dodatkowego wsparcia po zakończeniu szkolenia:

- możliwość kontaktu z trenerem w formie konsultacji mailowych lub krótkiej konsultacji online (do 2 tygodni po zakończeniu szkolenia),
- możliwość zadawania pytań dotyczących stosowania omawianych metod, stylizacji brwi oraz utrwalania zdobytej wiedzy,
- możliwość uzyskania wskazówek dotyczących przygotowania do walidacji kwalifikacji ZSK „Stylizacja brwi”.

Takie rozwiązanie umożliwia utrwalenie efektów szkolenia oraz wspiera uczestników w bezpiecznym i świadomym stosowaniu poznanych metod w praktyce.

**Dostęp do wyposażenia sali i narzędzi wykorzystywanych podczas zajęć praktycznych:** Zajęcia praktyczne realizowane są w sali szkoleniowej przygotowanej do prowadzenia zajęć z zakresu naturalnych metod wspierania zdrowia oraz stylizacji brwi. Stanowiska pracy umożliwiają bezpieczne wykonywanie ćwiczeń praktycznych oraz obserwację technik prezentowanych przez trenera. Podczas zajęć wykorzystywane są m.in.:

- zestawy baniek stosowanych w technikach próżniowych,
- świece uszne przeznaczone do technik relaksacyjnych okolicy ucha,
- preparaty i akcesoria wykorzystywane podczas stylizacji brwi,
- pęsety, szczoteczki, aplikatory i materiały jednorazowe niezbędne do wykonywania ćwiczeń praktycznych,
- środki do dezynfekcji oraz materiały zapewniające zachowanie zasad higieny i bezpieczeństwa pracy,
- materiały dydaktyczne i prezentacje multimedialne wspierające część teoretyczną szkolenia.

Wyposażenie sali oraz wykorzystywane materiały umożliwiają przeprowadzenie zajęć praktycznych w sposób bezpieczny, zgodny z zasadami higieny oraz programem szkolenia i wymaganiami kwalifikacji ZSK „Stylizacja brwi”.

#### **Warunki organizacyjne szkolenia:**

- Liczba uczestników: Usługa szkoleniowa realizowana jest w grupach do 15 osób, co umożliwia aktywny udział wszystkich uczestników oraz zapewnia komfortowe warunki do zdobywania wiedzy i wykonywania ćwiczeń praktycznych związanych z naturalnymi metodami wspierania zdrowia oraz stylizacją brwi.
- Struktura i liczba godzin szkolenia: Szkolenie obejmuje 34 godziny dydaktyczne, z czego ok. 13 godzin dydaktycznych stanowią treści teoretyczne, a ok. 21 godzin dydaktycznych stanowią zajęcia praktyczne i warsztatowe. Zajęcia realizowane są w formule hybrydowej (online oraz stacjonarnie), zgodnie z ustalonym harmonogramem obejmującym cztery dni szkoleniowe. Program szkolenia łączy przekaz wiedzy teoretycznej z ćwiczeniami praktycznymi dotyczącymi stosowania naturalnych metod wspierania zdrowia, w tym technik próżniowych (bańki), podstaw dietetyki, technik relaksacyjnych okolicy ucha oraz przygotowania do wykonywania usługi stylizacji brwi zgodnie z wymaganiami kwalifikacji ZSK „Stylizacja brwi”
- Harmonogram i przerwy: Szkolenie prowadzone jest zgodnie z rozkładem godzin dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna = 45 minut pracy). W trakcie zajęć przewidziane są przerwy organizacyjne, które nie są wliczone w całkowity czas trwania zajęć. Przerwy mają na celu regenerację uczestników oraz przygotowanie do kolejnych modułów szkoleniowych.
- Forma prowadzenia zajęć: Zajęcia realizowane są w formule mieszanej: online w czasie rzeczywistym oraz stacjonarnie. Część teoretyczna prowadzona jest z wykorzystaniem platformy wideokonferencyjnej umożliwiającej prezentację materiałów dydaktycznych, dyskusję oraz zadawanie pytań. Część praktyczna realizowana jest stacjonarnie i obejmuje pokaz technik, ćwiczenia praktyczne wykonywane przez uczestników pod nadzorem prowadzącego oraz wykonywanie elementów usługi stylizacji brwi, w tym przygotowanie stanowiska pracy, wywiad z klientem, dobór kształtu i koloru brwi oraz podstawowe techniki stylizacji.
- Interakcja z trenerem: Uczestnicy mają możliwość aktywnego udziału w zajęciach poprzez zadawanie pytań, udział w dyskusji oraz wykonywanie ćwiczeń praktycznych. Trener zapewnia bieżące wsparcie merytoryczne, udziela informacji zwrotnej oraz nadzoruje wykonywanie technik podczas zajęć praktycznych i ćwiczeń związanych ze stylizacją brwi.
- Zapewnienie jakości szkolenia: Materiały dydaktyczne przygotowane są zgodnie z aktualną wiedzą z zakresu profilaktyki zdrowotnej, zdrowego stylu życia, naturalnych metod wspierania organizmu oraz podstaw stylizacji brwi. Szkolenie prowadzi osoba posiadająca doświadczenie w prowadzeniu zajęć szkoleniowych dla osób dorosłych oraz praktyczną wiedzę z zakresu omawianych metod i stylizacji brwi.

## **Warunki uczestnictwa**

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych (18+) aktywnych zawodowo, prowadzących działalność gospodarczą, osób poszukujących nowych kompetencji oraz osób bezrobotnych lub przygotowujących się do podjęcia pracy, które chcą poszerzyć wiedzę z zakresu naturalnych metod wspierania zdrowia, profilaktyki zdrowotnej, zdrowego stylu życia oraz zdobyć podstawowe umiejętności związane ze stylizacją brwi zgodnie z wymaganiami kwalifikacji ZSK „Stylizacja brwi”.

Szkolenie przeznaczone jest dla osób bez względu na poziom wykształcenia i doświadczenie zawodowe. Program łączy zagadnienia związane z dobrostanem organizmu, regeneracją i pracą z klientem z podstawami wykonywania usługi stylizacji brwi.

**Warunkiem uczestnictwa jest otrzymanie dofinansowania na poziomie co najmniej 70% ze środków publicznych. W takim przypadku, zgodnie z § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z 20 grudnia 2013 r. (Dz.U. z 2023 r., poz. 955), usługa może być zwolniona z VAT**

## Informacje dodatkowe

Warunkiem ukończenia szkolenia oraz przystąpienia do walidacji jest udział w co najmniej 80% czasu trwania zajęć.

# Warunki techniczne

### Warunki uczestnictwa w zajęciach zdalnych - wymagane posiadanie:

- komputera/laptopa/tabletu/smartfona e stałym dostępem do Internetu (2 Mb/s / 128 kb/s; zalecana 4 Mb/s / 512 kb/s )
- mikrofonu/zestaw słuchawkowego i kamery internetowej,
- zainstalowana aplikacja MS Teams/ Google Meet/ Hangouts

Uczestnicy na 3 dni przed szkoleniem otrzymają link/zaproszenie to szkolenia.

### Platforma do nauki zdalnej:

- Zajęcia odbywają się za pomocą wybranej platformy e-learningowej, takiej jak Zoom, Microsoft Teams lub Google Meet.
- Organizator szkolenia zapewnia dostęp do platformy, a uczestnicy muszą posiadać urządzenie spełniające wymagania techniczne.

### Funkcje platformy:

- Prezentacja materiałów dydaktycznych (slajdy, wideo, dokumenty).
- Interaktywne sesje pytań i odpowiedzi z możliwością zadawania pytań na czacie lub głosowo.
- Monitorowanie obecności uczestników.
- Możliwość nagrywania zajęć (jeśli jest to wymagane).

### Zasoby techniczne i wsparcie:

Uczestnicy muszą posiadać:

- Urządzenie z kamerą, mikrofonem oraz stabilnym połączeniem internetowym.
- Słuchawki lub głośniki oraz mikrofon do komunikacji podczas interaktywnych sesji.
- Oprogramowanie do obsługi wybranej platformy (np. aplikację lub kompatybilną przeglądarkę internetową).
- Organizator zapewnia wsparcie techniczne:
- Przed rozpoczęciem szkolenia uczestnicy mogą przetestować swoje połączenie internetowe oraz dostęp do platformy.
- W trakcie szkolenia dostępny jest zespół wsparcia technicznego.

### Materiały szkoleniowe:

Institucja szkoleniowa dostarcza uczestnikom:

- Prezentacje, skrypty oraz dodatkowe materiały dydaktyczne w formacie PDF, które uczestnicy mogą pobierać i przeglądać.
- Dostęp do zasobów cyfrowych, takich jak filmy demonstracyjne i interaktywne quizy.
- Materiały są zgodne z tematyką szkolenia, w tym z ekologicznymi i zrównoważonymi praktykami terapeutycznymi.

### Monitorowanie obecności:

- Uczestnicy muszą być obecni przez cały czas trwania zajęć.

Obecność jest monitorowana za pomocą:

- Systemu platformy (automatyczne logowanie aktywności uczestników).
- Weryfikacji przez moderatora lub trenera, który zapisuje zaangażowanie uczestników.
- Wymagane jest włączenie kamer podczas zajęć, co pozwala na sprawdzenie obecności i zaangażowania.

### Interaktywność szkolenia:

Zajęcia mają charakter interaktywny:

- Instruktor angażuje uczestników poprzez pytania, dyskusje i omówienia przypadków klinicznych.
- W trakcie zajęć prowadzone są krótkie quizy sprawdzające zrozumienie materiału.
- Możliwość indywidualnego zadawania pytań w czasie rzeczywistym.

### Zapewnienie jakości szkolenia:

- Organizatorzy dbają o wysoki standard techniczny i dydaktyczny szkolenia.
- Instruktorzy posiadają odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie w prowadzeniu zajęć zdalnych.
- Każdy uczestnik ma możliwość kontaktu z trenerem po zakończeniu zajęć w ramach wsparcia poszkoleniowego.

## Adres

ul. Środkowa 2/1  
62-065 Grodzisk Wielkopolski  
woj. wielkopolskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Sławomira Kluczyńska-Kuleczka**

**E-mail** [prywatnecentrum@op.pl](mailto:prywatnecentrum@op.pl)

**Telefon** (+48) 509 070 934