



## Szkolenie: Modern Face Lift

Numer usługi 2026/04/10/178006/3477467

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

86,21 PLN brutto/h

86,21 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

CENTRUM  
ZDROWIA GARBARY  
64 SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

📍 Warszawa  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna

★★★★★ 4,8 / 5

🕒 29:00 h

219 ocen

📅 28.05.2026 do 31.05.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest dla:

- fizjoterapeutów/osteopatów/masażystów/terapeutów manualnych/lekarzy,
- studentów powyższych kierunków,
- kosmetologów

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

24

### Data zakończenia rekrutacji

27-05-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

29

### 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

Usługa przygotowuje do samodzielnego wykonywania zabiegów terapii manualnej twarzy w nurcie anti-aging. Uczestnik nabeździe wiedzę o procesach starzenia, nauczy się diagnostyki postawy, toru oddechowego i twarzy, rozpoznawania przeciwwskazań oraz „czerwonych flag”. Opanuje techniki pracy na powięzi, mięśniach i układzie limfatycznym oraz zdobędzie umiejętność budowania relacji z klientem.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje mechanizmy starzenia się oraz czynniki wpływające na wygląd twarzy	Poprawnie podaje procesy i czynniki starzeniowe	Test teoretyczny
Rozróżnia przeciwwskazania i czerwone flagi do wykonania zabiegu	Identyfikuje sytuacje uniemożliwiające zabieg	Test teoretyczny
Planuje i przeprowadza diagnozę klienta (postawa, oddech, mimika)	Wykonuje pełny wywiad i ocenę wizualną	Obserwacja w warunkach symulowanych
Obsługuje techniki zabiegowe MFL zgodnie z procedurą	Wykonuje wszystkie etapy zabiegu poprawnie	Obserwacja w warunkach symulowanych
Organizuje komunikację z klientem i uzasadnia znaczenie pielęgnacji domowej	Tłumaczy zalecenia i odpowiada na pytania klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych

## 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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

## Sposób realizacji zajęć:

Część teoretyczna zajęć będzie prowadzona z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej wyświetlonej za pomocą projektora multimedialnego. Uczestnicy będą korzystali ze skryptów. Sala wyposażona będzie w krzesła i sprzęt rehabilitacyjny – stoły.

Zajęcia praktyczne odbywają się głównie na stołach rehabilitacyjnych, na jeden stół przypadają 2 osoby. Jeśli będzie nieparzysta liczba osób to będzie jedna trójka przy stole. Kursanci wykonują techniki na sobie nawzajem. Każdy uczestnik ma możliwość przećwiczenia każdej z technik. Cały sprzęt wykorzystywany do realizacji szkolenia zapewniony jest przez instytucję. W trakcie trwania szkolenia jest ogólnodostępny dla kursantów.

Czas trwania: 29 godzin zegarowych (w zakres godzinowy kursu są wliczane przerwy i walidacja)

## Godziny kursu :

### **termin 28-31 maja 2026**

- czwartek - 12:00 - 18:00
- piątek - 10:00-18:00
- sobota - 10:00 - 18:00
- niedziela -10:00 - 17:00

## **Program szkolenia**

### **Dzień 1**

- Wpływ upływu czasu na wygląd człowieka.
- Dodatkowe czynniki postarzające/odmładzające (szczegółowe omówienie) – dieta i suplementacja, używki, nawodnienie, aktywność fizyczne, oddech, sen.
- Profesjonalne i bezpieczne przyjęcie pacjenta w gabinecie.
- Budowanie relacji z klientem – umiejętne rozpoznawanie potrzeb i oczekiwań, określenie celu zabiegu/serii zabiegów.
- Badanie podmiotowe - prowadzenie wywiadu wstępnego.
- Badanie przedmiotowe – diagnostyka “czerwonych flag”, obserwacja klienta, ocena postawy, toru oddechowego, czytanie twarzy, testy kliniczne dla odcinka szyjnego i piersiowego kręgosłupa, ocena węzłów chłonnych.
- Prowadzenie karty wywiadowej.
- Diagnostyka “czerwonych flag”.
- Kosmetologiczne przygotowanie pacjenta do zabiegu (webinar udostępniony kursantom po zakończeniu szkolenia)

### **Dzień 2**

- Podstawa anatomiczna – analiza postawy - badanie ruchomości kręgosłupa, omówienie położenia, funkcji oraz ocena napięcia mięśni posturalnych.
- Bodyreading ("czytanie twarzy") – szczegółowa analiza układu zmarszczek, omówienie położenia, funkcji oraz ocena napięcia mięśni mimicznych.
- Omówienie zależności pomiędzy postawą, a układem i pracą mięśni twarzy
- Globalne i miejscowe zastosowanie technik terapeutycznych o działaniu antyaging oraz omówienie technik terapeutycznych o działaniu oraz ich praktyczne zastosowanie:
  - - relaksacja,
  - - praca na tkankach głębokich,
  - - praca na punktach spustowych,
  - - techniki liftingujące,
  - - drenaż limfatyczny,
  - - techniki transbukalne – praca wewnątrz jamy ustnej.
- Zaprojektowanie indywidualnego zabiegu Modern Lifting dla danego pacjenta.

### **Dzień 3**

- Trening praktyczny (od diagnozy do terapii) z przeprowadzenia zabiegu Modern Lifting w systemie zmianowym (terapeuta/klient) na co najmniej 3 partnerach.

## Dzień 4

- Doskonalenie techniki wykonania zabiegu Modern Lifting (praktyczny trening).
- Praca z lustrem:
- - automasaż: edukacja klienta jak samodzielnie na co dzień dbać o młody wygląd twarzy.
- - Active Face Lift: trening mięśni mimicznych, modelowanie twarzy za pomocą ćwiczeń.
- Breathing for Beauty – trening oddechowy.

## WALIDACJA

Walidacja umiejętności prowadzona przez walidatora usługi. Walidator nie ingeruje w proces kształcenia.

Do przeprowadzenia walidacji wykorzystane zostaną metody: obserwacja w warunkach symulowanych (w trakcie trwania kursu) oraz "test teoretyczny" dla części teoretycznej przeprowadzony po zakończeniu części edukacyjnej kursu.

Wyniki walidacji podawane są po usłudze.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 33

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 33</b> Omówienie konceptu MFL, opis kompozycji zabiegu, szczegółowe omówienie wskazań i przeciwwskazań do jego wykonania	Dorota Bukowska	28-05-2026	12:00	13:00	01:00
<b>2 z 33</b> Teorie i mechanizmy starzenia się organizmu oraz wpływ procesów starzenia się na wygląd twarzy	Dorota Bukowska	28-05-2026	13:00	14:00	01:00
<b>3 z 33</b> Czynniki dodatkowe, które mogą nas postarzać	Dorota Bukowska	28-05-2026	14:00	14:30	00:30
<b>4 z 33</b> Wpływ postawy ciała na układ twarzy	Dorota Bukowska	28-05-2026	14:30	15:00	00:30
<b>5 z 33</b> Przerwa obiadowa	Dorota Bukowska	28-05-2026	15:00	15:45	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>6 z 33</b> Profesjonalne i bezpieczne przyjęcie pacjenta w gabinecie. Diagnostyka przed zabiegiem- teoria i praktyka. Omówienie karty wywiadowej	Dorota Bukowska	28-05-2026	15:45	17:00	01:15
<b>7 z 33</b> Pierwszy etap zabiegu- Relaksacja wprowadzająca- omówienie i trening praktyczny	Dorota Bukowska	28-05-2026	17:00	18:00	01:00
<b>8 z 33</b> Trening praktyczny- diagnostyczne testy bezpieczeństwa	Dorota Bukowska	29-05-2026	10:00	10:30	00:30
<b>9 z 33</b> Trening praktyczny- Relaksacja wprowadzająca do zabiegu	Dorota Bukowska	29-05-2026	10:30	11:00	00:30
<b>10 z 33</b> Praca na powięzi- teoria i trening praktyczny	Dorota Bukowska	29-05-2026	11:00	12:00	01:00
<b>11 z 33</b> Przerwa	Dorota Bukowska	29-05-2026	12:00	12:15	00:15
<b>12 z 33</b> Praca na tkankach głębokich szyi i dekoltu- teoria i trening praktyczny większego	Dorota Bukowska	29-05-2026	12:15	14:00	01:45
<b>13 z 33</b> Przerwa obiadowa	Dorota Bukowska	29-05-2026	14:00	14:40	00:40

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>14 z 33</b> Trening praktyczny- Relaksacja wprowadzająca do zabiegu, praca na powięzi, praca na mięśniach głębokich szyi i dekoltu	Dorota Bukowska	29-05-2026	14:40	16:00	01:20
<b>15 z 33</b> Praca na tkankach głębokich głowy i twarzy- Omówienie anatomii i przedstawienie technik terapeutycznych dla mięśni głowy i mięśni mimicznych- część 1	Dorota Bukowska	29-05-2026	16:00	17:00	01:00
<b>16 z 33</b> Przerwa	Dorota Bukowska	29-05-2026	17:00	17:15	00:15
<b>17 z 33</b> Praca na tkankach głębokich głowy i twarzy- Omówienie anatomii i przedstawienie technik terapeutycznych dla mięśni głowy i mięśni mimicznych- część 2	Dorota Bukowska	29-05-2026	17:15	18:00	00:45
<b>18 z 33</b> Trening praktyczny- praca na mięśniach głębokich szyi, dekoltu, głowy i twarzy	Dorota Bukowska	30-05-2026	10:00	12:00	02:00
<b>19 z 33</b> Przerwa	Dorota Bukowska	30-05-2026	12:00	12:15	00:15
<b>20 z 33</b> Drenaż limfatyczny- teoria i praktyka	Dorota Bukowska	30-05-2026	12:15	13:00	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 33 Techniki liftingujące- teoria i praktyka	Dorota Bukowska	30-05-2026	13:00	14:00	01:00
22 z 33 Przerwa obiadowa	Dorota Bukowska	30-05-2026	14:00	14:45	00:45
23 z 33 Trening praktyczny- wykonanie całego zabiegu MFL- Relaksacja wprowadzająca, praca na powięzi, praca na tkankach głębokich, drenaż limfatyczny, techniki liftingujące, relaksacja wyciszająca	Dorota Bukowska	30-05-2026	14:45	16:15	01:30
24 z 33 Przerwa	Dorota Bukowska	30-05-2026	16:15	16:30	00:15
25 z 33 Trening praktyczny- wykonanie całego zabiegu MFL (druga osoba z pary)	Dorota Bukowska	30-05-2026	16:30	18:00	01:30
26 z 33 Trening praktyczny- wykonanie całego zabiegu MFL	Dorota Bukowska	31-05-2026	10:00	11:30	01:30
27 z 33 Przerwa	Dorota Bukowska	31-05-2026	11:30	11:45	00:15
28 z 33 Trening praktyczny- wykonanie całego zabiegu MFL (druga osoba z pary)	Dorota Bukowska	31-05-2026	11:45	13:15	01:30
29 z 33 Przerwa obiadowa	Dorota Bukowska	31-05-2026	13:15	14:00	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<span>30 z 33</span> Budowanie relacji z klientem - umiejętność rozpoznawanie potrzeb i oczekiwań, określenie celu zabiegu/serii zabiegów	Dorota Bukowska	31-05-2026	14:00	15:00	01:00
<span>31 z 33</span> Automasaż, autorelaksacja i trening mięśni mimicznych	Dorota Bukowska	31-05-2026	15:00	16:00	01:00
<span>32 z 33</span> Trening mięśni posturalnych dla poprawy wyglądu twarzy. Trening oddechowy	Dorota Bukowska	31-05-2026	16:00	16:40	00:40
<span>33 z 33</span> Walidacja	-	31-05-2026	16:40	17:00	00:20

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	2 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	2 500,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	86,21 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	86,21 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



## Dorota Bukowska

Fizjoterapeutka, od 15 lat pracuję z Pacjentami. Pasjonatka badań klinicznych niesamowita instruktorka.

Doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat wstecz.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Otrzymaś skrypt i webinaria
- Szkolenie prowadzone jest w języku polskim.
- Przed zapisaniem się prosimy o wcześniejszy kontakt mailowy: [szkolenia@szkoleniauryzaj.pl](mailto:szkolenia@szkoleniauryzaj.pl).

### Warunki uczestnictwa

- Przed zapisem na kurs prosimy o kontakt z organizatorem w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.
- W celu dokonania zgłoszenia na kurs należy wysłać maila na adres [szkolenia@szkoleniauryzaj.pl](mailto:szkolenia@szkoleniauryzaj.pl) lub zadzwonić pod numer +48 663 041 233
- Po potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.
- minimum 80% obecności aby ukończyć szkolenie
- weryfikacja obecności - papierowa lista obecności - podpis uczestnika

## Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt



### MARTA MICHALAK

**E-mail** [szkolenia@szkoleniauryzaj.pl](mailto:szkolenia@szkoleniauryzaj.pl)

**Telefon** (+48) 663 041 233