



Polski Instytut
Medycyny i
Kosmetologii SC

★★★★★ 4,7 / 5

5 214 ocen

LIFTING I POPRAWA NAPIĘCIA SKÓRY: TECHNIKI MANUALNE, TAPING ESTETYCZNY, PROTOKOŁY UJĘDRNIAJĄCE

Numer usługi 2026/04/15/12478/3488292

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 12:00 h

📅 21.05.2026 do 21.05.2026

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest zarówno do osób już pracujących w gabinetach beauty/estetyki i placówkach usługowych, jak i do tych, które dopiero planują rozpocząć pracę w branży kosmetycznej, w szczególności:

- kosmetyków, kosmetyczek,
- osób wykonujących zabiegi **nieinwazyjne** i/lub prowadzących opiekę pozabiegową (bez wykonywania procedur medycyny estetyczno-naprawczej)

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

20-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

12

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

Celem szkolenia jest przekazanie uczestnikom wiedzy o fizjologii skóry i mechanizmach starzenia oraz rozwinięcie kompetencji w zakresie bezpiecznego stosowania technik manualnych i tapingu estetycznego. Uczestnik potrafi ocenić stan tkanek, dobrać adekwatne protokoły ujędrniające, rozpoznać przeciwwskazania oraz komunikować realne efekty terapii.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje fizjologię skóry, mechanizmy przebudowy i poprawy napięcia w programach nieinwazyjnych	omawia budowę skóry, znaczenie bariery oraz mechanizmy odnowy i remodelingu w ujęciu kosmetologicznym	Test teoretyczny
	wyjaśnia koncepcję stymulacji (bodziec → regeneracja → utrwalanie) oraz adaptacji tkanek	Test teoretyczny
	opisuje wpływ technik manualnych i tapingu na mikrokrążenie, napięcie tkanek i wygląd skóry	Test teoretyczny
	omawia strukturę programów 8–16 tygodni (fazy, interwały, sezonowość, fotoprotekcja)	Test teoretyczny
	rozdziela zakres kosmetologiczny od procedur medycznych i wskazuje elementy wyłączone ze szkolenia	Test teoretyczny
Kwalifikuje klienta, identyfikuje cele terapii i przygotowuje dokumentację	przeprowadza wywiad kosmetologiczny i ocenę skóry w kontekście programu poprawy jakości i napięcia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	identyfikuje przeciwwskazania i „red flags” oraz podejmuje decyzję o odroczeniu lub skierowaniu do lekarza	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	omawia z klientem realne efekty, możliwe reakcje skóry i zasady współpracy (gabinet + home care)	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	przygotowuje dokumentację: zgoda, karta terapii, plan programu, zalecenia i harmonogram	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Projektuje programy nieinwazyjne oraz dobiera metody i pielęgnację	dobiera metody gabinetowe (manualne, taping, protokoły ujędrniające) do wskazań i tolerancji skóry	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	planuje sekwencję działań w czasie (bodziec vs regeneracja) oraz kryteria modyfikacji programu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	dobiera substancje aktywne do stosowania miejscowego i zasady ich stopniowania	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	planuje spójny home care i fotoprotekcję adekwatnie do fazy programu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Funkcjonuje odpowiedzialnie zawodowo i komunikuje proces terapii	<p>prowadzi monitoring postępów i dokumentuje reakcje skóry</p> <p>komunikuje plan terapii i zalecenia w sposób zrozumiały, budując zaangażowanie klienta</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	zarządza oczekiwaniami i edukuje w zakresie utrzymania efektów	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	respektuje granice kompetencji kosmetologa i kieruje do konsultacji medycznej, gdy jest to zasadne	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	dokonuje samooceny jakości pracy i wdraża standardy postępowania (SOP) w gabinecie	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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

1 DZIEŃ 9:00-21:30

LIFTING I POPRAWA NAPIĘCIA SKÓRY: TECHNIKI MANUALNE, TAPING ESTETYCZNY, PROTOKOŁY UJĘDRNIAJĄCE

TEORIA I PRAKTYKA: 09:00 - 14:00 i 14:30-21:00

Moduł I. Fizjologia napięcia skóry i procesów starzenia

- czynniki wpływające na jędrność i napięcie skóry
- rola kolagenu, elastyny i macierzy pozakomórkowej w utrzymaniu właściwości biomechanicznych
- zmiany strukturalne zachodzące z wiekiem
- wpływ grawitacji, zmian objętościowych i jakości tkanek
- znaczenie bariery skórnej i nawodnienia
- zależność między funkcją bariery a wyglądem i sprężystością skóry

Moduł II. Mechanizmy działania technik manualnych – teoria

- oddziaływanie mechaniczne na tkanki miękkie
- wpływ stymulacji mechanicznej na mikrokążenie i metabolizm skóry
- rola napięcia mięśniowo-powięziowego w wyglądzie twarzy
- zależność między pracą mięśni a percepcją liftingu
- adaptacja tkanek na bodźce mechaniczne
- fizjologiczne podstawy odpowiedzi skóry na stymulację

Moduł III. Taping estetyczny – podstawy biologiczne i funkcjonalne

- czym jest taping w kontekście estetyki
- ogólne założenia metody i jej wpływ na tkanki powierzchniowe
- mechanizmy działania tapingu
- wpływ na mikrokążenie, drenaż i napięcie skóry
- bezpieczeństwo i ograniczenia metody
- sytuacje wymagające ostrożności oraz przeciwwskazania ogólne

Moduł IV. Protokoły ujędrniające – koncepcja i fizjologia

- czynniki wpływające na poprawę jakości skóry
- rola stymulacji, regeneracji i równowagi bariery
- znaczenie regularności i długofalowego podejścia
- procesy adaptacyjne skóry w czasie
- synergia metod nieinwazyjnych
- teoretyczne podstawy łączenia różnych form stymulacji

Moduł V. Anatomia funkcjonalna twarzy dla kosmetologów

- muskulatura mimiczna i jej wpływ na kontur twarzy
- rola napięcia mięśni w procesach starzenia
- układ powięziowy i struktury podporowe
- znaczenie powięzi w przenoszeniu napięć
- krążenie i metabolizm tkanek
- wpływ ukrwienia na regenerację i wygląd skóry

Moduł VI. Bezpieczeństwo, kwalifikacja i komunikacja z klientem

- ograniczenia metod nieinwazyjnych

- realne możliwości poprawy napięcia skóry
- przeciwwskazania i sytuacje wymagające konsultacji medycznej
- rozpoznawanie objawów wymagających skierowania do specjalisty
- zarządzanie oczekiwaniami klienta
- znaczenie edukacji i realistycznego podejścia do efektów

Walidacja: 21:00-21:30

Uczestnik otrzymuje test zamknięty, sprawdzający poziom wiedzy oraz uczestnik przechodzi kompleksową ocenę, która obejmuje obserwację w warunkach rzeczywistych. Te metody pozwalają na bieżąco monitorować postępy i poziom przyswojenia materiału.

WARUNKI ORGANIZACYJNE

Szkolenie skierowane jest zarówno do osób już pracujących w gabinetach beauty/estetyki i placówkach usługowych, jak i do tych, które dopiero planują rozpocząć pracę w branży kosmetycznej, w szczególności:

- kosmologów, kosmetyczek,
- osób wykonujących zabiegi **nieinwazyjne** i/lub prowadzących opiekę pozabiegową (bez wykonywania procedur medycyny estetyczno-naprawczej).

Szkolenie prowadzone będzie w godzinach zegarowych.

Szkolenie obejmuje 12 godz. zegarowych w tym walidacja (5 h teorii i 7 h praktyki).

Przewidziana jest 30 minutowa przerwa, która nie wlicza się w czas trwania usługi.

Szkolenie prowadzone jest w małych 4 - osobowych grupach, trener w czasie rzeczywistym nadzoruje pracę każdego kursanta. Część praktyczna odbywać się będzie z udziałem 5 modelek zapewnionych przez organizatora. Kursanci przeprowadzają zabieg iniekcyjny na jednej modelce z uwzględnieniem podziału na różne strefy zabiegowe.

Osoba przeprowadzająca walidację nie uczestniczy w części edukacyjnej. Na walidację przewidziane jest 30 min.. Pierwszy etap walidacji trwający 10 min. odbywa się po części teoretycznej, polega na wspólnym wykonaniu testu teoretycznego przez uczestników z pytań na podstawie pierwszej części kursu. Druga część walidacji odbywa się równoległe z kursem. Jest to trwająca 20 min. obserwacja przez osobę walidującą w warunkach rzeczywistych każdego uczestnika osobno, co pozwala na zebranie informacji o efektach nauczania w zakresie kategorii umiejętności oraz kompetencji społecznych. Drugi etap walidacji rozpocznie się z odpowiednim wyprzedzeniem czasowym, aby każdy uczestnik został oceniony w poprawny sposób.

Po części praktycznej kursu następuje zakończenie wraz z wręczeniem certyfikatu każdemu uczestnikowi, który zaliczył dane szkolenie na podstawie oceny walidatora.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 3

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 LIFTING I POPRAWA NAPIĘCIA SKÓRY: TECHNIKI MANUALNE, TAPING ESTETYCZNY, PROTOKOŁY UJĘDRNIAJĄCE - teoria: wykład trenera, pytania i odpowiedzi	mgr Magdalena Rak	21-05-2026	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 3 LIFTING I POPRAWA NAPIĘCIA SKÓRY: TECHNIKI MANUALNE, TAPING ESTETYCZNY, PROTOKOŁY UJĘDRNIAJĄCE - praktyka: wykonanie zabiegu	mgr Magdalena Rak	21-05-2026	12:30	21:00	08:30
3 z 3 Walidacja - Test zamknięty, obserwacja w warunkach rzeczywistych	-	21-05-2026	21:00	21:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

mgr Magdalena Rak

Magister kosmetologii, podolog, specjalista antiaging.
 Absolwentka licencjatu w Lubuskiej Wyższej Szkole Zdrowia publicznego w Zielonej Górze o kierunku Kosmetologii I st specjalizacja dermatologia. Absolwentka Wyższej Szkoły Fizjoterapii we Wrocławiu kierunek magister Kosmetologii specjalizacja dermatologia i antiaging. Kosmetolog z

pasją podchodzący do pacjenta holistycznie, który pragnie znaleźć przyczynę, a nie tylko leczyć skutek. Ukończyła liczne szkolenia w trakcie swojej długoletniej praktyki między innymi pracę urządzeniami takimi jak: hifu, karboksyterapia, laser tułowy, laser diodowy, IPL, mezoterapia rf, maximus, dermapen, mezoterapia igłowa, oxybrazja i wiele innych. Od 10 lat zajmuję się medycyną estetyczną, od kwietnia 2023 roku jest trenerem w zakresie medycyny estetycznej, przeszkoliła 132 osoby. W ostatnich pięciu latach prowadziła szkolenia z zakresu: wolumetrii full face, ust na płasko, nici mono, nici COG, osocza bogatopłytkowego z fibryną, wypełniacza autologicznego, kwasów TCA, induktorów tkankowych, najnowszych technik lipolizy iniekcyjnej. Od ponad 3 lat swoją praktyką dzieli się na co dzień w klinice operacji plastycznych gdzie współpracuje z najwyższej klasy specjalistami. Stawia na ciągły rozwój, dlatego uczestniczy w licznych konferencjach dotyczących kosmetologii i medycyny estetycznej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik przed rozpoczęciem oraz po zakończeniu kursu otrzyma:

- materiały merytoryczne szkoleniowe w formie papierowej (skrypt)
- zaświadczenie potwierdzające nabycie umiejętności i wiedzy do wykonywania zabiegów objętych tematyką szkolenia sygnowane przez organizatora szkolenia

Dodatkowo podczas szkolenia uczestnik otrzymuje:

- Odzież ochronną oraz narzędzia podczas warsztatów (które zapewnia organizator usługi)
- pigmenty, na których wykonywane jest szkolenie (które zapewnia organizator usługi)
- Część praktyczna odbywać się będzie z udziałem modelek, zapewnionych przez organizatora.

Informacje dodatkowe

Szkolenie prowadzone będzie przez certyfikowanych specjalistów.

Szkolenie będzie realizowane zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Usługa odbywa się w obiekcie dostosowanym do potrzeb osób niepełnosprawnych.

W cenę szkolenia nie jest wliczony koszt dojazdu i zakwaterowania.

Organizator ma prawo zmienić wykładowcę na danym szkoleniu z ważnej przyczyny. Organizator gwarantuje w takim przypadku odpowiednie przygotowanie merytoryczne nowego wykładowcy. Zmiana wykładowcy nie może być podstawą żądania zwrotu opłaty za szkolenie przez uczestnika. Wszystkie zmiany będą zgłaszane uczestnikowi szkolenia.

Zwolnienie z VAT zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2020 r., poz. 1983 – t.j. ze zm.)

Adres

ul. Inżynierska 27B
53-228 Wrocław
woj. dolnośląskie

Zajęcia realizowane są w nowoczesnej klinice, przystosowanej do zajęć praktycznych z zakresu kosmetologii estetycznej

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Katarzyna Buda

E-mail k.buda@pimik.pl

Telefon (+48) 733 661 669