



Techniki manualne w estetyce twarzy - szkolenie

Numer usługi 2026/04/15/33060/3490261

6 500,00 PLN brutto
6 500,00 PLN netto
162,50 PLN brutto/h
162,50 PLN netto/h
583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Dialexi spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

★★★★★ 4,9 / 5

5 604 oceny

📍 Sopot

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

🕒 40:00 h

📅 10.09.2026 do 13.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia
Grupa docelowa usługi	Usługa przeznaczona dla fizjoterapeutów, kosmetyczek, masażyistów, instruktorów odnowy biologicznej, pracowników salonów kosmetycznych i SPA oraz wszystkich osób zainteresowanych tematem modelowania i odmładzania twarzy i wprowadzeniem nowej usługi do gabinetu/salonu.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	01-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
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 "Techniki manualne w estetyce twarzy - szkolenie" przygotowuje uczestnika do holistycznego modelowania i odmładzania twarzy technikami manualnymi w obszarze szyjno-czaszkowo-twarzowo-żuchwowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje, analizuje i wyjaśnia wpływ mięśni, powięzi i kości na wygląd twarzy	Charakteryzuje powięziowe zależności w ciele człowieka oraz wyjaśnia ich wpływ na wygląd, napięcie i funkcjonowanie twarzy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Analizuje czynniki wpływające na młody wygląd skóry	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Definiuje rolę mitochondriów komórkowych w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu oraz wyjaśnia ich znaczenie dla jakości i wyglądu skóry	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Analizuje wpływ krzywizn kręgosłupa na postawę ciała i symetrię twarzy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wyjaśnia funkcję nerwu błędnego w ujęciu teorii poliwalgalnej oraz interpretuje jego znaczenie dla regulacji napięcia i stresu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Charakteryzuje terapię manualną twarzy oraz rozróżnia wskazania i przeciwwskazania do jej stosowania w kontekście zabiegów medycyny estetycznej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Opisuje anatomię i biomechanikę stawu skroniowo-żuchwowego (SSŻ)	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Identyfikuje kości czaszki i twarzoczaszki oraz wyjaśnia ich znaczenie jako rusztowania dla układu mięśniowo-powięziowego	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Analizuje przyczyny występowania efektów dźwiękowych w stawie skroniowo-żuchwowym (trzaski, przeskakiwania) oraz interpretuje ich znaczenie kliniczne	Obserwacja w warunkach rzeczywistych	

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje techniki manualne osiągając efekt modelowania i liftingu twarzy	Stosuje empatyczny, świadomy dotyk medyczny z uwzględnieniem komfortu i bezpieczeństwa pacjenta	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wykonuje mobilizacje struktur wspierających układ limfatyczny (stawy biodrowe, przepona, klatka piersiowa, mostek) w celu poprawy drenażu i regulacji napięć	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Mobilizuje blizny w linii środkowej ciała (po CC, kolczyku pępka, operacjach chirurgicznych), uwzględniając ich wpływ na napięcia globalne	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Ocenia plastyczność mostka oraz mobilizuje stawy żebrowo-mostkowe w celu zmniejszenia obrzęku twarzy, poprawy postawy i normalizacji napięcia mięśni twarzy oraz funkcji języka	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Ocenia ułożenie obojczyków i stosuje techniki ich normalizacji	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wykonuje mobilizację mięśni i powięzi (platyzma, mięśnie piersiowe, mięsień kruczo-ramienny, powięź powierzchowna twarzy) w celu przywrócenia ich elastyczności	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Stosuje techniki terapii manualnej w obrębie twarzoczaszki, w tym mobilizacje mięśni twarzy, struktur dna jamy ustnej, języka, kości gnykowej i struktur podpotylicznych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje mobilizację przejścia szyjno-piersiowego w celu redukcji nadmiernego napięcia i zmniejszenia tzw. „wdowiego garbu”	Obserwacja w warunkach rzeczywistych	
Ocenia ułożenie i ruchomość kości twarzoczaszki oraz wykonuje ich mobilizację w celu poprawy symetrii twarzy, drożności dróg oddechowych i funkcji języka	Obserwacja w warunkach rzeczywistych	
Ocenia ruchomość stawów skroniowo-zuchwowych oraz identyfikuje możliwe dysfunkcje	Obserwacja w warunkach rzeczywistych	

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
	Wykonuje mobilizację struktur nosa (kości, chrząstki, przegrody) w celu poprawy drożności oddechu i elastyczności tkanek po zabiegach chirurgicznych	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

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych (1 godzina = 45 minut).

Czas trwania: 40 godzin dydaktycznych, w tym 9 godzin teoretycznych i 31 godzin praktycznych (w tym przerwy i walidacja).

Harmonogram usługi może ulegać nieznacznemu przesunięciu czasowemu ze względu na czas wykonywanych zabiegów i umiejętności uczestników. Podczas usługi przewidziane są przerwy ujęte w harmonogramie, które wliczają się w czas usługi.

Usługa przeznaczona dla fizjoterapeutów, kosmetyczek, masażyści, instruktorów odnowy biologicznej, pracowników salonów kosmetycznych i SPA oraz wszystkich osób zainteresowanych tematem modelowania i odmładzania twarzy i wprowadzeniem nowej usługi do gabinetu/salonu.

Usługa składa się z części teoretycznej i praktycznej. Część teoretyczna będzie realizowana w formie wykładu i prezentacji multimedialnej, a część praktyczna będzie opierała się o ćwiczenia w parach. Podczas części praktycznej uczestnicy mają do dyspozycji leżankę/tółko do pracy. Na jedną parę uczestników przypada 1 leżanka/stół do masażu.

Uczestnik potwierdza swoją obecność poprzez podpisanie listy obecności w formie papierowej. Warunkiem zaliczenia jest 80%-100% obecności (w zależności od wymogów operatora). Osoba walidująca będzie obecna na sali, obserwując pracę uczestników nie ingerując w proces edukacyjny. Walidacja indywidualna Uczestników odbędzie się w dniu 13.09.2026 od godz. 16.30, a harmonogram godzinowy dla poszczególnych uczestników usługi dostępny będzie u osoby nadzorującej usługę po stronie Dostawcy Usług.

Instruktor weryfikuje na bieżąco postępy uczestnika, odnotowując je na protokole zaliczenia, a po zakończonym szkoleniu uczestnik wypełnia ankietę wewnętrzną Dostawcy Usługi.

PROGRAM

Część teoretyczna:

1. Powięziowe zależności w ciele i ich wpływ na naszą twarz
2. Czynniki wpływające na młody wygląd i dobre samopoczucie
3. Mitochondria komórkowe – ich rola w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu w tym jakości i wyglądzie naszej skóry.
4. Zmiany fizjologicznej krzywizny kręgosłupa i jej wpływ na symetrię twarzy.
5. Nerw błędny w ujęciu teorii poliwalnej
6. Terapia manualna twarzy – wskazania i przeciwwskazania w kontekście zabiegów medycyny estetycznej
7. Anatomia i biomechanika stawu skroniowo-żuchwowego (SSŻ)
8. Kości czaszki i twarzoczaszki – szczegółowe omówienie-nasze rusztowanie dla systemu mięśniowo -powięziowego.
9. Analiza przyczyn efektów dźwiękowych w SSŻ (trzaski, przeskakowania)

Część praktyczna:

1. Radiologiczna ocena krzywizny kręgosłupa (projekcja boczna i A-P celowana na ząb obrotnika)
2. Nauka empatycznego, medycznego dotyku
3. Mobilizacje struktur wspierających układ limfatyczny:

- stawów biodrowych
- przepony
- klatki piersiowej
- mostka

4. Mobilizacja blizn w linii środkowej ciała

- po cesarskim cięciu
- po kolczyku w pępku
- po operacji tarczycy
- po usunięciu wyrostka robaczkowego
- po laparoskopii

5. Ocena plastyczności mostka i mobilizacja stawów żebrowo-mostkowych

- zmniejszenie obrzęku twarzy
- prawidłowe ustawienie głowy nad tułowiem
- normalizacja napięcia mięśni twarzy
- pozycja spoczynkowa języka i jego funkcje

6. Ocena ułożenia i normalizacja obojczyków

7. Mobilizacja mięśni i powięzi:

- płatyzy
- mięśnia piersiowego większego i mniejszego
- mięśnia kruczo-ramiennego
- powięzi powierzchownej twarzy

8. Terapia manualna w obrębie twarzoczaszki:

- mobilizacja uszu
- mobilizacja czepca ścięgniętego głowy
- mobilizacja mięśnia żwacza, policzkowego, zwieracza gardła i bródkowego
- likwidacja zgrubień tkankowych („guzów na czole”)
- mobilizacja mięśni dna jamy ustnej
- masaż języka
- mobilizacja kości gnykowej
- mobilizacja mięśni podpotylicznych

9. Mobilizacja przejścia szyjno-piersiowego w celu zmniejszenia tzw. „wdowiego garbu”

10. Ocena ułożenia i mobilizacja kości twarzoczaszki:

- szczękowych – przywrócenie sprężystości, rozszerzenie dróg oddechowych, powiększenie przestrzeni dla języka
- jarzmowych – korekta dla poprawy symetrii twarzy
- skroniowych – ocena i mobilizacja

11. Ocena ruchomości stawów skroniowo-żuchwowych

12. Mobilizacja nosa:

- kości nosowej
- chrząstki nosa
- przegrody nosowej (poprawa drożności oddechu)
- przywrócenie sprężystości tkankowej po zabiegach chirurgicznych (plastyka nosa)

Walidacja

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 26

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 26 Część teoretyczna: Powięziowe zależności w ciele i ich wpływ na naszą twarz, Czynniki wpływające na młody wygląd i dobre samopoczucie	Jolanta Wikaryjczyk	10-09-2026	09:30	11:00	01:30
2 z 26 Część teoretyczna: Mitochondria komórkowe – ich rola w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu w tym jakości i wyglądzie naszej skóry	Jolanta Wikaryjczyk	10-09-2026	11:00	11:45	00:45
3 z 26 Część teoretyczna: Zmiany fizjologicznej krzywizny kręgosłupa i jej wpływ na symetrię twarzy	Jolanta Wikaryjczyk	10-09-2026	11:45	12:30	00:45
4 z 26 przerwa	Jolanta Wikaryjczyk	10-09-2026	12:30	12:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 26 Część praktyczna: Radiologiczna ocena krzywizny kręgosłupa (projekcja boczna i A-P celowana na ząb obrotnika)	Jolanta Wikaryjczyk	10-09-2026	12:45	14:15	01:30
6 z 26 Część praktyczna: Nauka empatycznego, medycznego dotyku	Jolanta Wikaryjczyk	10-09-2026	14:15	17:15	03:00
7 z 26 Część praktyczna: Mobilizacje struktur wspierających układ limfatyczny: stawów biodrowych, przepony, klatki piersiowej, mostka	Jolanta Wikaryjczyk	11-09-2026	09:30	11:45	02:15
8 z 26 przerwa	Jolanta Wikaryjczyk	11-09-2026	11:45	12:00	00:15
9 z 26 Część praktyczna: Ocena plastyczności mostka i mobilizacja stawów żebrowo-mostkowych	Jolanta Wikaryjczyk	11-09-2026	12:00	13:30	01:30
10 z 26 Część praktyczna: Ocena ułożenia i normalizacja obojczyków	Jolanta Wikaryjczyk	11-09-2026	13:30	14:15	00:45
11 z 26 przerwa	Jolanta Wikaryjczyk	11-09-2026	14:15	14:30	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 26 Część praktyczna: Mobilizacja mięśni i powięzi	Jolanta Wikaryjczyk	11-09-2026	14:30	16:45	02:15
13 z 26 Część teoretyczna: Nerw błędny w ujęciu teorii poliwalnej	Jolanta Wikaryjczyk	12-09-2026	09:30	10:15	00:45
14 z 26 Część teoretyczna: Terapia manualna twarzy – wskazania i przeciwwskazania w kontekście zabiegów medycyny estetycznej	Jolanta Wikaryjczyk	12-09-2026	10:15	11:00	00:45
15 z 26 Część teoretyczna: Kości czaszki i twarzoczaszki – szczegółowe omówienie-nasze rusztowanie dla systemu mięśniowo - powięziowego	Jolanta Wikaryjczyk	12-09-2026	11:00	11:45	00:45
16 z 26 przerwa	Jolanta Wikaryjczyk	12-09-2026	11:45	12:00	00:15
17 z 26 Część praktyczna: Terapia manualna w obrębie twarzoczaszki	Jolanta Wikaryjczyk	12-09-2026	12:00	13:30	01:30
18 z 26 przerwa	Jolanta Wikaryjczyk	12-09-2026	13:30	13:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 26 Część praktyczna: Mobilizacja przejścia szyjno-piersiowego w celu zmniejszenia tzw. „wdowiego garbu”	Jolanta Wikaryjczyk	12-09-2026	13:45	15:15	01:30
20 z 26 Część praktyczna: Ocena ułożenia i mobilizacja kości twarzoczaszki	Jolanta Wikaryjczyk	12-09-2026	15:15	17:30	02:15
21 z 26 Część teoretyczna: Anatomia i biomechanika stawu skroniowo-żuchwowego (SSŻ)	Jolanta Wikaryjczyk	13-09-2026	09:30	10:15	00:45
22 z 26 Część teoretyczna: Analiza przyczyn efektów dźwiękowych w SSŻ (trzaski, przeskakiwania)	Jolanta Wikaryjczyk	13-09-2026	10:15	11:00	00:45
23 z 26 Część praktyczna: Ocena ruchomości stawów skroniowo-żuchwowych	Jolanta Wikaryjczyk	13-09-2026	11:00	12:30	01:30
24 z 26 przerwa	Jolanta Wikaryjczyk	13-09-2026	12:30	12:45	00:15
25 z 26 Część praktyczna: Mobilizacja nosa	Jolanta Wikaryjczyk	13-09-2026	12:45	16:15	03:30
26 z 26 walidacja	-	13-09-2026	16:15	16:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	162,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	162,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Jolanta Wikaryjczyk

Fizjoterapeutka specjalizująca się w kompleksowej terapii dysfunkcji obszaru szyjno-czaszkowo-twarzowego. Specjalista leczenia dysfunkcji stawów skroniowo - żuchwowych oraz całego obszaru narządu żucia, mgr rehabilitacji ruchowej (AWF w Poznaniu), terapeuta manualny metody dr Rakowskiego - II° kompetencji. Założycielka Edenmedic. Specjalizuje się zarówno w dysfunkcjach samego stawu, jak i problemach ortognatycznych, okluzyjnych i neurologicznych. Członek Polskiego Towarzystwa Terapii Manualnej w modelu holistycznym.

Ukończyła kursy: stomatologiczne I°, II° i III° CMD, "Manualna Analiza Funkcjonalna" Jeans - Christian Katschner, Kurs manipulacji metodą Piersa Results System, kurs "Techniki osteopatyczne". W ostatnich 5 latach ukończyła szkolenia:

-2022r. – Bone Work Integrating Bone Fascia into the Fascial Web

-2023r. – Terapia manualna e regulacji funkcjonowania tarczycy (mgr D.O. Dominika Kłębowska);

Terapia manualna w koncepcji Chiropraktycznej (dr Łukasz Matusiewicz)

-2024r. kurs pedagogiczny dla trenerów i wykładowców pozaszkolnych form edukacyjnych;

Structural Integration for the Cranium (W. Cackowski); Zoga Movement Therapy – integracja strukturalna czaszki (W. Cackowski)

-2025r. – ThaiHand Massage Workshop; OXYGEN Optimization With Zoga Multidimensional Movement (W. Cackowski)

Instruktor posiada co najmniej 15 lat doświadczenia zawodowego w zakresie technik manualnych oraz kwalifikacje potwierdzające kompetencje, nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje skrypt szkoleniowy

Warunki uczestnictwa

Przed złożeniem wniosku o dofinansowanie i zapisem na szkolenie prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie www.dialexi.pl:

https://dialexi.pl/formularze/formularz_uczestnika/

oraz podpisanie umowy szkoleniowej.

Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że w trakcie realizacji usługi rozwojowej mogą być wykonywane zdjęcia dokumentujące jej przebieg, w szczególności na potrzeby potwierdzenia realizacji usługi, procesu walidacji, kontroli oraz audytów prowadzonych przez instytucje nadzorujące, w tym Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości (PARP) oraz operatorów regionalnych.

Zdjęcia mogą obejmować wizerunek uczestników i będą wykorzystywane wyłącznie w celach dokumentacyjnych i kontrolnych, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.

Materiały te nie będą wykorzystywane w celach marketingowych ani publikowane bez uzyskania odrębnej zgody uczestnika.

Informacje dodatkowe

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych (1 godzina szkolenia = 45 minut)

Cena nie zawiera kosztów wyżywienia, noclegu i transportu.

Dla podmiotów/osób uczestniczących w usłudze, które otrzymają dofinansowanie min. 70%, koszt szkolenia jest zwolniony z podatku VAT (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień: § 3 ust. 1 pkt 14).

Dla podmiotów/osób uczestniczących w usłudze, które otrzymają dofinansowanie mniejsze niż 70%, podmiot świadczący usługę wystawi fakturę w kwocie netto=brutto we względu na to, że nie jest zarejestrowany jako podatnik VAT (podstawa prawna: art. 113 ust.1 Ustawy o VAT).

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Adres

ul. Mikołaja Kopernika 17

81-769 Sopot

woj. pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Sara Zięba

E-mail biuro@dialexi.pl

Telefon (+48) 884 886 797