



## Strzyżenia damskie i męskie od podstaw – kompleksowe przygotowanie do pracy w zawodzie fryzjera- szkolenie. Małopolski Pociąg do kariery.

Numer usługi 2026/06/19/192803/3636495

4 920,00 PLN brutto  
4 920,00 PLN netto  
120,00 PLN brutto/h  
120,00 PLN netto/h  
226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Mariola Widlak  
Usługi Fryzjersko-  
Kosmetyczne

Brak ocen dla tego dostawcy

- 📍 Nowy Sącz
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 41:00 h
- 📅 27.06.2026 do 18.07.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Uroda
<b>Identyfikatory projektów</b>	Małopolski Pociąg do kariery
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie skierowane jest do osób rozpoczynających pracę w branży fryzjerskiej, osób planujących zdobycie kwalifikacji zawodowych w zakresie strzyżeń damskich i męskich oraz osób chcących poszerzyć swoje kompetencje praktyczne w zakresie podstawowych technik fryzjerskich. Usługa przeznaczona jest również dla osób korzystających z dofinansowań rozwojowych, które chcą przygotować się do samodzielnego wykonywania usług fryzjerskich.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	5
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	26-06-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestnika do samodzielnego wykonywania podstawowych strzyżeń damskich i męskich zgodnie z zasadami sztuki fryzjerskiej, organizacji stanowiska pracy oraz zasadami BHP. Uczestnik po zakończeniu usługi dobiera techniki strzyżenia do rodzaju włosów i oczekiwań klienta, posługuje się podstawowymi narzędziami fryzjerskimi, wykonuje klasyczne formy strzyżeń damskich i męskich oraz przygotowuje fryzurę do stylizacji i wykończenia.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Organizuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami BHP	Przygotowuje stanowisko oraz dobiera narzędzia do wykonania strzyżenia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje podstawowe strzyżenia damskie	Stosuje podział sekcji oraz odpowiednie kąty projekcji podczas strzyżenia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje klasyczne strzyżenia damskie	Dobiera kształt strzyżenia do typu urody i kształtu twarzy klienta	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje podstawowe strzyżenia męskie	Posługuje się maszynką i nożyczkami zgodnie z techniką strzyżenia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje nowoczesne strzyżenia męskie	Tworzy płynne przejścia i poprawnie wykonuje technikę fade	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera techniki strzyżenia do rodzaju włosów i oczekiwań klienta	Analizuje rodzaj włosów oraz dobiera odpowiednią technikę pracy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Charakteryzuje zasady geometrii strzyżeń	Omawia podziały sekcji, linie prowadzące i kąty projekcji	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zasady pielęgnacji i modelowania włosów po strzyżeniu	Omawia zalecenia dotyczące stylizacji i pielęgnacji włosów	Wywiad swobodny

## 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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

# Program

## Dzień 1

- Wprowadzenie do zawodu fryzjera, BHP i organizacja stanowiska pracy
- Narzędzia fryzjerskie i techniki pracy nożyczkami
- Podstawy geometrii strzyżeń
- Ćwiczenia praktyczne na główkach treningowych

## Dzień 2

- Podstawy strzyżeń damskich
- Podział sekcji i kąty projekcji
- Techniki cieniowania i stopniowania
- Ćwiczenia praktyczne

## Dzień 3

- Klasyczne strzyżenia damskie
- Dobór fryzury do kształtu twarzy
- Modelowanie i wykończenie fryzury
- Praktyka na modelkach

## Dzień 4

- Podstawy strzyżeń męskich
- Techniki pracy maszynką i nożyczkami
- Łączenie długości i wykończenie konturów
- Ćwiczenia praktyczne

## Dzień 5

- Nowoczesne strzyżenia męskie
- Fade i płynne przejścia
- Najczęstsze błędy podczas strzyżenia
- Praktyka na modelkach

## Dzień 6

- Samodzielne wykonanie strzyżenia damskiego i męskiego
- Doskonalenie techniki pracy
- Omówienie efektów wykonanych prac
- Walidacja efektów uczenia się
- Podsumowanie szkolenia i zakończenie

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej.

Zajęcia odbywają się bez podziału na grupy. Każdy uczestnik ma zapewnione samodzielne stanowisko pracy wyposażone w niezbędne narzędzia i akcesoria fryzjerskie, w szczególności: nożyczki fryzjerskie, degażówki, maszynkę do strzyżenia, grzebienie, szczotki, klipsy fryzjerskie, spryskiwacz oraz materiały pomocnicze.

Część praktyczna realizowana jest na główkach treningowych oraz modelkach. Organizator zapewnia modelki niezbędne do przeprowadzenia ćwiczeń praktycznych.

Uczestnicy mają dostęp do środków higienicznych i dezynfekcyjnych oraz materiałów jednorazowego użytku niezbędnych do zachowania zasad BHP.

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest na zakończenie usługi przez niezależnego walidatora, niebiorącego udziału w procesie szkoleniowym. Obejmuje obserwację w warunkach rzeczywistych podczas wykonywania strzyżeń oraz wywiad swobodny w zakresie wiedzy teoretycznej. Celem walidacji jest potwierdzenie osiągnięcia przez uczestnika efektów uczenia się określonych w karcie usługi.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 32

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 32</b> Wprowadzenie do zawodu fryzjera, BHP i organizacja stanowiska pracy	Zajęcia	MARIOLA WIDLAK	27-06-2026	15:00	17:00	02:00
<b>2 z 32</b> -	Przerwa	-	27-06-2026	17:00	17:30	00:30
<b>3 z 32</b> Narzędzia fryzjerskie i techniki pracy nożyczkami	Zajęcia	MARIOLA WIDLAK	27-06-2026	17:30	19:15	01:45
<b>4 z 32</b> -	Przerwa	-	27-06-2026	19:15	19:45	00:30
<b>5 z 32</b> Podstawy geometrii strzyżeń	Zajęcia	MARIOLA WIDLAK	27-06-2026	19:45	21:00	01:15
<b>6 z 32</b> Ćwiczenia praktyczne na główkach treningowych	Zajęcia	MARIOLA WIDLAK	28-06-2026	08:00	10:30	02:30
<b>7 z 32</b> -	Przerwa	-	28-06-2026	10:30	11:00	00:30
<b>8 z 32</b> Podstawy strzyżeń damskich	Zajęcia	MARIOLA WIDLAK	28-06-2026	11:00	13:00	02:00
<b>9 z 32</b> -	Przerwa	-	28-06-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 32</b> Podział sekcji i kąty projekcji, techniki cieniowania i stopniowania	Zajęcia	MARIOLA WIDLAK	28-06-2026	13:30	16:00	02:30
<b>11 z 32</b> Techniki cieniowania i stopniowania – ćwiczenia praktyczne	Zajęcia	MARIOLA WIDLAK	04-07-2026	15:00	17:00	02:00
<b>12 z 32</b> -	Przerwa	-	04-07-2026	17:00	17:30	00:30
<b>13 z 32</b> Klasyczne strzyżenia damskie	Zajęcia	MARIOLA WIDLAK	04-07-2026	17:30	19:15	01:45
<b>14 z 32</b> -	Przerwa	-	04-07-2026	19:15	19:45	00:30
<b>15 z 32</b> Dobór fryzury do kształtu twarzy	Zajęcia	MARIOLA WIDLAK	04-07-2026	19:45	21:00	01:15
<b>16 z 32</b> Modelowanie i wykończenie fryzury	Zajęcia	MARIOLA WIDLAK	05-07-2026	08:00	10:30	02:30
<b>17 z 32</b> -	Przerwa	-	05-07-2026	10:30	11:00	00:30
<b>18 z 32</b> Praktyka na modelkach	Zajęcia	MARIOLA WIDLAK	05-07-2026	11:00	13:00	02:00
<b>19 z 32</b> -	Przerwa	-	05-07-2026	13:00	13:30	00:30
<b>20 z 32</b> Podstawy strzyżeń męskich	Zajęcia	MARIOLA WIDLAK	05-07-2026	13:30	16:00	02:30
<b>21 z 32</b> Techniki pracy maszynką i nożyczkami	Zajęcia	MARIOLA WIDLAK	11-07-2026	15:00	17:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 32 -	Przerwa	-	11-07-2026	17:00	17:30	00:30
23 z 32 Łączenie długości i wykończenie konturów	Zajęcia	MARIOLA WIDLAK	11-07-2026	17:30	19:15	01:45
24 z 32 -	Przerwa	-	11-07-2026	19:15	19:45	00:30
25 z 32 Ćwiczenia praktyczne	Zajęcia	MARIOLA WIDLAK	11-07-2026	19:45	21:00	01:15
26 z 32 Nowoczesne strzyżenia męskie, fade i płynne przejścia	Zajęcia	MARIOLA WIDLAK	18-07-2026	14:00	16:00	02:00
27 z 32 -	Przerwa	-	18-07-2026	16:00	16:30	00:30
28 z 32 Samodzielne wykonanie strzyżenia damskiego i męskiego	Zajęcia	MARIOLA WIDLAK	18-07-2026	16:30	18:30	02:00
29 z 32 -	Przerwa	-	18-07-2026	18:30	19:00	00:30
30 z 32 Omówienie efektów wykonanych prac, podsumowanie szkolenia	Zajęcia	MARIOLA WIDLAK	18-07-2026	19:00	20:00	01:00
31 z 32 -	Walidacja	-	18-07-2026	20:00	20:30	00:30
32 z 32 -	Walidacja	-	18-07-2026	20:30	21:00	00:30

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	41:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin zajęć	34:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	06:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	46:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	4 920,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	4 920,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	120,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	120,00 PLN

### Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	41:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### MARIOLA WIDLAK

Od 28 lat zajmuję się fryzjerstwem i moją największą pasją są trwałe, efektowne upięcia ślubne, wieczorowe i okolicznościowe. To w tej dziedzinie stworzyłam autorskie techniki, które cieszą się uznaniem stylistek w całej Polsce. Jestem właścicielką marki Strefa Twojej Urody oraz współzałożycielką Strefa 2.0, gdzie współpracuję z ekspertami branży beauty. Tworzę programy edukacyjne oraz kursy online, dzięki którym setki stylistek zdobyły nowe umiejętności i pewność siebie w zawodzie. Posiadam certyfikat ISO 9001, potwierdzający najwyższe standardy jakości w

mojej pracy szkoleniowej. Regularnie podnoszę kwalifikacje, uczestnicząc w prestiżowych szkoleniach, a swoją wiedzę przekazuję w sposób praktyczny i inspirujący.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje materiały szkoleniowe obejmujące skrypt zawierający zagadnienia omawiane podczas szkolenia, materiały edukacyjne dotyczące technik strzyżeń damskich i męskich oraz materiały pomocnicze wykorzystywane podczas zajęć.

Na czas szkolenia uczestnicy mają zapewniony dostęp do narzędzi fryzjerskich, główek treningowych, materiałów jednorazowych oraz środków higienicznych i dezynfekcyjnych niezbędnych do realizacji części praktycznej.

Po zakończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje certyfikat potwierdzający udział w usłudze.

### Warunki uczestnictwa

Uczestnikami szkolenia mogą być osoby pełnoletnie zainteresowane rozwojem zawodowym w branży fryzjerskiej i beauty. Szkolenie nie wymaga wcześniejszego doświadczenia w stylizacji fryzur – program jest dostosowany zarówno do osób początkujących, jak i praktykujących fryzjerów chcących poszerzyć swój warsztat. Wszystkie niezbędne narzędzia, kosmetyki i główki treningowe zapewnia organizator.

### Informacje dodatkowe

Usługodawca posiada certyfikat jakości ISO 9 001 2015 co potwierdza wysoki standard realizacji szkoleń dodatkowo każdy uczestnik po ukończeniu kursu ma możliwość skorzystania z indywidualnych konsultacji z trenerem

## Adres

al. Aleje Józefa Piłsudskiego 104  
33-300 Nowy Sącz  
woj. małopolskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**MARIOLA WIDLAK**

**E-mail** mariolawidlak@op.pl

**Telefon** (+48) 665 225 468