



POLOT Irena  
Ciężadlik

Brak ocen dla tego dostawcy

## Kurs „Fundament” – Fundamentalne podstawy fryzjerstwa męskiego. Zielone kompetencje w praktyce fryzjerskiej.

Numer usługi 2026/07/31/198090/3721978

3 999,00 PLN brutto

3 999,00 PLN netto

166,63 PLN brutto/h

166,63 PLN netto/h

128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 24:00 h

📅 18.09.2026 do 20.09.2026

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Inne / Edukacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Grupa docelowa usługi           | Szkolenie skierowane do osób dorosłych, początkujących lub posiadających wstępne doświadczenie we fryzjerstwie męskim oraz dla osób z doświadczeniem fryzjerskim, które chcą podnieść swoje umiejętności zawodowe. Odbiorcami są osoby bezrobotne lub pracujące, a także pracodawcy chcący podnieść kwalifikacje swoich pracowników. Usługa skierowana jest do osób chcących rozwijać zielone kompetencje i kompetencje ekologiczne w obszarze usług fryzjerskich, w celu dostosowania swoich kwalifikacji do zmian na rynku pracy wynikających z transformacji ekologicznej, w tym do osób pracujących w zawodzie fryzjera/barbera, właścicieli salonów oraz osób planujących rozwój zawodowy w kierunku zrównoważonych usług. |
| Minimalna liczba uczestników    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Maksymalna liczba uczestników   | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Data zakończenia rekrutacji     | 17-09-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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

Szkolenie przygotowuje uczestnika do samodzielnego wykonywania podstawowych form strzyżenia męskiego zgodnie z zasadami Sassoon Vidal, projektowania fryzur na podstawie analizy kształtu głowy i struktury włosów, pracy technicznej w oparciu o geometrię, świadomego dobierania technik i narzędzi oraz stosowania zielonych kompetencji w pracy salonowej.

Uczestnik będzie przygotowany do przeprowadzenia pełnego strzyżenia oraz świadomej personalizacji formy z zachowaniem ergonomii i standardów higieny.

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

| Efekty uczenia się                                                  | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                   | Metoda walidacji                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Wykonuje formy Sassoon Vidal zgodnie z zasadami geometrii           | <ul style="list-style-type: none"> <li>– dobiera separacje i sekcje;</li> <li>– stosuje poprawne kąty;</li> <li>– zachowuje założoną formę.</li> </ul>                                                                                 | Obserwacja w warunkach rzeczywistych                                                   |
| Projektuje fryzurę adekwatną do anatomii i struktury włosów.        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– analizuje kształt głowy;</li> <li>– dobiera właściwą formę;</li> <li>– planuje cięcie.</li> </ul> <p>Dobiera odpowiednie produkty uzasadniając wybór produktów pod kątem redukcji odpadów</p> | <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> |
| Wykonuje strzyżenie na modelu z personalizacją efektu.              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– prowadzi konsultację;</li> <li>– dobiera narzędzia;</li> <li>– wykonuje cięcie zgodnie z projektem.</li> </ul>                                                                                | Obserwacja w warunkach rzeczywistych                                                   |
|                                                                     | Wdraża rozwiązania ograniczające zużycie materiałów jednorazowych                                                                                                                                                                      | Wywiad swobodny                                                                        |
| Stosuje zielone kompetencje w pracy salonowej.                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– ogranicza odpady;</li> <li>– dobiera ekologiczne produkty;</li> <li>– pracuje energooszczędnie</li> <li>-Wykorzystuje biodegradowalne lub wielorazowe materiały</li> </ul>                    | Analiza dowodów i deklaracji                                                           |
| Kursant rozstrzyga dylematy związane z wykonywaniem zawodu fryzjera | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wdraża kanały efektywnej komunikacji interpersonalnej (pisemny i ustny)</li> <li>- wyznacza ścieżkę samokształcenia</li> <li>- realizuje wyznaczone cele</li> </ul>                           | Obserwacja w warunkach rzeczywistych                                                   |

## Cel biznesowy

Celem biznesowym jest rozwój działalności edukacyjnej Akademii POLOT poprzez realizację wysokiej jakości specjalistycznych szkoleń z fryzjerstwa męskiego, odpowiadających na potrzeby rynku. Usługa ma na celu zwiększenie kompetencji zawodowych uczestników, podniesienie jakości świadczonych przez nich usług, wzrost konkurencyjności ich działalności oraz budowanie długofalowej oferty szkoleniowej Akademii POLOT zgodnej z wymaganiami BUR i potrzebami branży fryzjerskiej.

## Effekt usługi

Po ukończeniu szkolenia uczestnik będzie potrafił samodzielnie wykonać nowoczesne męskie strzyżenie użytkowe zgodnie z zasadami ergonomii pracy, geometrii fryzjerskiej oraz z uwzględnieniem indywidualnych cech klienta. Uczestnik zdobędzie kompetencje w zakresie prawidłowej konsultacji, planowania procesu strzyżenia, wykonywania technik pracy nożyczkami i maszynką, teksturyzacji, stylizacji oraz doboru odpowiednich produktów.

Dodatkowo uczestnik rozwinie kompetencje związane z racjonalnym gospodarowaniem materiałami, ograniczaniem ilości odpadów, świadomym wykorzystaniem energii oraz odpowiedzialnym doбором produktów zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju.

#### **Kryteria weryfikacji efektu usługi:**

- uczestnik poprawnie przeprowadza konsultację z modelem,
- potrafi zaplanować przebieg strzyżenia,
- prawidłowo wykonuje wszystkie etapy fryzury,
- zachowuje zasady ergonomii i bezpieczeństwa pracy,
- świadomie dobiera narzędzia oraz kosmetyki,
- wykonuje stylizację końcową,
- stosuje rozwiązania ograniczające zużycie materiałów i energii,
- uzyskuje pozytywną ocenę osoby prowadzącej szkolenie według przygotowanych kryteriów.

## **Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi**

Osiągnięcie efektów uczenia się zostanie potwierdzone poprzez ocenę praktyczną wykonywanych zadań podczas szkolenia.

Ocena obejmuje obserwację pracy uczestnika podczas wykonywania strzyżeń na główkach treningowych oraz modelach, analizę poprawności wykonania poszczególnych etapów usługi, ocenę organizacji stanowiska pracy, stosowania zasad bezpieczeństwa i ergonomii oraz właściwego wykorzystania narzędzi i materiałów.

Weryfikacja obejmuje również ocenę umiejętności planowania procesu strzyżenia, przeprowadzania konsultacji, wykonywania stylizacji końcowej oraz stosowania rozwiązań zgodnych z ideą zrównoważonego rozwoju.

Po pozytywnym zakończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje dokument potwierdzający nabycie kompetencji.

# **Kwalifikacje**

## **Kompetencje**

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### **Warunki uznania kompetencji**

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?**

TAK

**Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

# Program

## PROGRAM SZKOLENIA (ZAKRES TEMATYCZNY)

*(łącznie 24h, zajęcia zegarowe)*

Zakres szkolenia, które nabędzie uczestnik są zielone na podstawie bazy danych ESCO. Budowanie świadomości ekologicznej wśród klientów i promowanie działań proekologicznych.

Optymalizacja zużycia energii elektrycznej, ogrzewania oraz wody podczas wykonywania zabiegów pielęgnacyjnych. Zmniejszenie zużycia materiałów podczas wykonywania zabiegów pielęgnacyjnych. Stosowanie zasad recyklingu i segregacji odpadów podczas wykonywania zabiegów. Przechowywanie i utylizacja materiałów skażonych wytwarzanych podczas zabiegów strzyżenia.

### MODUŁ 1 – TEORIA (8h)

Zakres tematyczny:

- geometria strzyżenia Sassoon Vidal: formy koło, trójkąt, kwadrat;
- anatomia głowy: proporcje, punkty odniesienia, kierunki wzrostu włosów;
- rodzaje włosów oraz ich zachowania w zależności od struktury;
- separacje, sekcje i kąty wyciągania;
- podstawy projektowania fryzury i czytania form;
- techniki personalizacji: teksturyzacja, linie wewnętrzne, soft edges;
- ergonomia pracy, BHP, higiena, przygotowanie stanowiska;
- komunikacja z klientem i struktura konsultacji;
- zielone kompetencje w salonie:
  - dobór ekologicznych produktów,
  - ograniczanie zużycia energii i wody,
  - zasady eco-organizacji stanowiska.

### MODUŁ 2 – PRAKTYKA NA GŁÓWKACH TRENINGOWYCH (8h)

Zakres tematyczny:

- ćwiczenie form: koło, trójkąt, kwadrat;
- stosowanie separacji, sekcji i kątów wyciągania;
- analiza kształtu głowy i dobór odpowiednich form;
- ergonomia i praca czysta;
- stosowanie przekierowań sekcji;
- personalizacja fryzury (teksturyzacja, detailing);
- zastosowanie zielonych kompetencji w praktyce: minimalizowanie odpadów, kontrola materiałów, wdrażanie biodegradowalnych i wielokrotnego użytku materiałów, optymalizacja zużycia energii i zasobów w salonie.

### MODUŁ 3 – PRAKTYKA NA MODELACH (6h)

Zakres tematyczny:

- konsultacja z klientem i analiza oczekiwań;
- dobór formy i techniki cięcia zgodnie z analizą czaszki;

- przygotowanie stanowiska, narzędzi i produktów;
- wykonanie strzyżenia zgodnie z zasadami Sassoon/Vidal;
- stylizacja końcowa, czyszczenie formy, omówienie pielęgnacji.

#### MODUŁ 4 – WALIDACJA (2h)

Zakres walidacji:

- ocena wykonanej fryzury;
- analiza decyzji technicznych uczestnika;
- rozmowa walidacyjna dotycząca formy, sekcji i techniki;
- analiza dowodów pracy:

- zdjęcia przed/po,
- opis użytych technik,
- zgodność efektu z projektem.

#### WARUNKI ORGANIZACYJNE

- Szkolenie realizowane jest w grupach maksymalnie 5-osobowych.
- Każdy uczestnik ma przydzielone stanowisko: lustro, oświetlenie, dostęp do wody, narzędzia pomocnicze.
- Do pracy zapewnione są 2 główki treningowe na osobę + modele w dniu 3.
- Sala wyposażona w stanowiska do praktyki, zaplecze sanitarne, sprzęt audiowizualny i przestrzeń wykładową.
- Zajęcia prowadzone są w godzinach **zegarowych**.
- Przerwy: jedna zaplanowana 30-minutowa każdego dnia oraz krótkie przerwy dostosowane do tempa grupy i potrzeb uczestników oraz trenera. Przerwy są wliczone w łączny czas usługi.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

| Przedmiot / temat                                                                                                | Typ aktywności | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 19<br>Wprowadzenie do szkolenia                                                                              | Zajęcia        | Jakub Ciężadlik | 18-09-2026            | 10:00               | 10:30               | 00:30         |
| 2 z 19 BLOK<br>PIERWSZY -<br>Geometria strzyżenia,<br>Anatomia głowy i punkty odniesienia,<br>Separacje i sekcje | Zajęcia        | Jakub Ciężadlik | 18-09-2026            | 10:30               | 13:00               | 02:30         |
| 3 z 19 -                                                                                                         | Przerwa        | -               | 18-09-2026            | 13:00               | 14:00               | 01:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                                 | Typ aktywności | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>4 z 19</b> BOLK 2 - Narzędzia i ergonomia, Techniki personalizacji, Komunikacja z klientem                                                                     | Zajęcia        | Jakub Ciężadlik | 18-09-2026            | 14:00               | 16:00               | 02:00         |
| <b>5 z 19</b> Zielone kompetencje                                                                                                                                 | Zajęcia        | Jakub Ciężadlik | 18-09-2026            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |
| <b>6 z 19</b> Pokaz instruktora – strzyżenie                                                                                                                      | Zajęcia        | Jakub Ciężadlik | 18-09-2026            | 17:00               | 18:00               | 01:00         |
| <b>7 z 19</b> Przygotowanie stanowisk                                                                                                                             | Zajęcia        | Jakub Ciężadlik | 19-09-2026            | 10:00               | 10:30               | 00:30         |
| <b>8 z 19</b> Ćwiczenia form użytkowych na główkach treningowych, Separacje i sekcje - praca praktyczna indywidualna pod nadzorem instruktora                     | Zajęcia        | Jakub Ciężadlik | 19-09-2026            | 10:30               | 12:15               | 01:45         |
| <b>9 z 19</b> -                                                                                                                                                   | Przerwa        | -               | 19-09-2026            | 12:15               | 13:15               | 01:00         |
| <b>10 z 19</b> Dobór formy do kształtu głowy, Ergonomia pracy podczas strzyżenia, Personalizacja fryzury – praca praktyczna indywidualna pod nadzorem instruktora | Zajęcia        | Jakub Ciężadlik | 19-09-2026            | 13:15               | 16:00               | 02:45         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                                 | Typ aktywności | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>11 z 19</div> Organizacja stanowiska pracy oraz zasady ograniczania odpadów – praca praktyczna indywidualna pod nadzorem instruktora                         | Zajęcia        | Jakub Ciężadlik | 19-09-2026            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |
| <div>12 z 19</div> Analiza wykonanych prac, omówienie decyzji technicznych oraz przygotowanie do pracy z modelem                                                  | Zajęcia        | Jakub Ciężadlik | 19-09-2026            | 17:00               | 18:00               | 01:00         |
| <div>13 z 19</div> Konsultacja z pierwszym modelem, analiza włosów, dobór fryzury i omówienie planu cięcia praca praktyczna indywidualna pod nadzorem instruktora | Zajęcia        | Jakub Ciężadlik | 20-09-2026            | 10:00               | 10:30               | 00:30         |
| <div>14 z 19</div> Strzyżenie pierwszego modelu – wykonanie pełnej usługi pod nadzorem instruktora (konsultacje indywidualne w trakcie pracy)                     | Zajęcia        | Jakub Ciężadlik | 20-09-2026            | 10:30               | 12:45               | 02:15         |
| <div>15 z 19</div> -                                                                                                                                              | Przerwa        | -               | 20-09-2026            | 12:45               | 13:45               | 01:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                       | Typ aktywności | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>16 z 19</div> Konsultacja z drugim modelem, analiza włosów, dobór fryzury i przygotowanie stanowiska praca praktyczna indywidualna | Zajęcia        | Jakub Ciężadlik | 20-09-2026            | 13:45               | 14:00               | 00:15         |
| <div>17 z 19</div> Strzyżenie drugiego modelu – wykonanie pełnej usługi (konsultacje indywidualne w trakcie pracy)                      | Zajęcia        | Jakub Ciężadlik | 20-09-2026            | 14:00               | 16:00               | 02:00         |
| <div>18 z 19</div> -                                                                                                                    | Walidacja      | -               | 20-09-2026            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |
| <div>19 z 19</div> Podsumowanie + feedback                                                                                              | Zajęcia        | Jakub Ciężadlik | 20-09-2026            | 17:00               | 18:00               | 01:00         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 24:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 20:00         |
| w tym suma godzin walidacji          | 01:00         |
| w tym suma przerw                    | 03:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 28:00         |

## Cennik

### Cennik



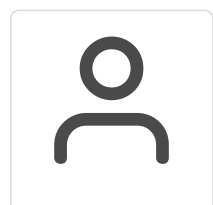
| Rodzaj ceny                                                                     | Cena         |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto                                       | 3 999,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT |              |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto                                        | 3 999,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                                                       | 166,63 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                                                        | 166,63 PLN   |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 24:00         |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Jakub Ciężadlik

Jakub Ciężadlik – edukator fryzjerstwa męskiego, właściciel Barber Lot.

Specjalizuje się w nowoczesnych technikach strzyżenia, pracy z geometrią, strukturą włosów oraz świadomym projektowaniu form. Autor programu szkoleniowego „Fundament”, opartego na podejściu Sassoon Vidal i technicznej analizie kształtu głowy. Od kilku lat prowadzi szkolenia dla początkujących i zaawansowanych barberów, szkoląc setki uczestników w Polsce.

Łączy precyzyjną technikę z podejściem mentoringowym, kładąc nacisk na proces, ergonomię pracy i świadome decyzje techniczne. Jego szkolenia rozwijają nie tylko warsztat, ale też myślenie projektowe, kreatywność oraz odpowiedzialne – także ekologiczne – podejście do pracy salonowej.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

MATERIAŁY DLA UCZESTNIKÓW : Workbook, teczka, długopis, materiały szkoleniowe, główki treningowe.

### Warunki uczestnictwa

WARUNKI UCZESTNICTWA :

– ukończone 18 lat;

- podstawowa sprawność manualna;
- mile widziane doświadczenie (zalecane min. 6 miesięcy),
- własne narzędzia: nożyczki, grzebienie, klipsy, suszarka, itp.

## Informacje dodatkowe

Usługa w sposób kompleksowy rozwija zielone kompetencje uczestników, integrując zagadnienia ekologiczne z praktycznymi umiejętnościami zawodowymi, odpowiadając tym samym na wyzwania transformacji ekologicznej rynku pracy.

## Zasady bezpieczeństwa

- każdy uczestnik pracuje na własnym zestawie narzędzi,
- organizator zapewnia preparaty do mycia i dezynfekcji narzędzi oraz stanowisk pracy,
- dezynfekcja narzędzi wykonywana jest po każdym modelu oraz w razie potrzeby w trakcie szkolenia,
- uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad higieny, dezynfekcji i bezpiecznej pracy przez cały czas trwania szkolenia.

## Adres

ul. Stefana Batorego 4  
31-135 Kraków  
woj. małopolskie

Szkolenie realizowane jest w specjalnie przygotowanej sali ćwiczeniowo-wykładowej, znajdującej się w przestrzeni Barber Lot w centrum Krakowa. Miejsce zostało zaprojektowane z myślą o pracy edukacyjnej: przestronne stanowiska fryzjerskie, doskonałe oświetlenie, profesjonalne narzędzia, wygodne zaplecze oraz atmosfera sprzyjająca skupieniu i twórczej pracy.

Sala wyposażona jest w stanowiska do pracy na modelach i główkach treningowych, zaplecze techniczne, dostęp do wody, wysokiej jakości oświetlenie oraz pełne zaplecze sanitarne. Przestrzeń łączy charakter nowoczesnej pracowni edukacyjnej z klimatem profesjonalnego barbershopu, co pozwala uczestnikom uczyć się w warunkach zbliżonych do realnej pracy w salonie.

Lokalizacja w centrum miasta zapewnia łatwy dostęp, a sama przestrzeń została dostosowana do potrzeb szkoleniowych, z uwzględnieniem ergonomii, bezpieczeństwa i komfortu uczestników

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**IRENA CIĘŻADLIK**

**E-mail** polotedukacja@gmail.com

**Telefon** (+48) 737 407 899