



DAY SPA Aleksandra
Mazur

★★★★★ 5,0 / 5

5 ocen

Japoński rytuał Head Spa – kompleksowe szkolenie z technik masażu, pielęgnacji i zarządzania usługą premium.

Numer usługi 2026/09/07/207353/3795221

- 📍 Bydgoszcz
- 🏠 Usługa o charakterze zawodowym
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 28.11.2026 do 29.11.2026

4 000,00 PLN brutto
4 000,00 PLN netto
250,00 PLN brutto/h
250,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	Właściciele i pracownicy salonów fryzjerskich oraz kosmetycznych, chcący wdrożyć nową, wysokomarżową usługę premium; Masażyści, terapeuci SPA oraz osoby zajmujące się profesjonalną pielęgnacją skóry głowy i włosów (trychology), dążący do rozszerzenia kompetencji o zaawansowane techniki manualne i sensoryczne; Osoby chcące nabyć kompletne kompetencje zawodowe 'Specjalisty Head Spa' w celu przebranżowienia się lub podjęcia pracy w ośrodkach Wellness & SPA.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	2
Data zakończenia rekrutacji	23-11-2026
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

Celem szkolenia jest nabycie przez uczestników zaawansowanej wiedzy teoretycznej oraz pełnych umiejętności praktycznych niezbędnych do samodzielnego wykonywania kompleksowej ceremonii Japońskiego Head Spa w standardzie premium.

Uczestnik opanuje techniki masażu manualnego (głowa, twarz, kark, dłonie) oraz zastosowanie stempli ziołowych i hydroterapii. Dobór preparatów do włosów i kosmetycznych oraz obsługę specjalistycznego sprzętu. Celem jest także przygotowanie do wdrożenia usługi premium.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje standardy obsługi klienta premium oraz aspekty biznesowe prowadzenia stanowiska Head Spa.	1. Uczestnik wymienia minimum 3 kluczowe składowe kosztu zabiegu (np. media, produkty, amortyzacja).	Analiza dowodów i deklaracji
	2. Wyjaśnia znaczenie wywiadu technicznego i wskazuje min. 5 przeciwwskazań do zabiegu.	Analiza dowodów i deklaracji
Omawia zasady doboru preparatów kosmetycznych i fitoterapeutycznych (zioł) do potrzeb klienta. Wyjaśnia zasady działania urządzeń technicznych (sauna, aureola) oraz ergonomii pracy.	1. Rozróżnia właściwości co najmniej 3 rodzajów ziół stosowanych w ceremoniach.	Analiza dowodów i deklaracji
	2. Dobiera odpowiedni rodzaj peelingu i maski do wskazanego typu skóry głowy i twarzy.	Analiza dowodów i deklaracji
	1. Opisuje parametry techniczne (temperatura pary/wody) gwarantujące komfort i bezpieczeństwo.	Analiza dowodów i deklaracji
	2. Wyjaśnia zasady prawidłowej postawy ciała zapobiegającej kontuzjom kręgosłupa.	Analiza dowodów i deklaracji
Samodzielnie przygotowuje stanowisko i wykonuje etap „suchy” oraz „wodny” rytuału. Wykonuje masaż gorącymi stemplami ziołowymi oraz masaż relaksacyjny twarzy i dekoltu.	1. Prawidłowo przygotowuje saunę parową i system wodnej aureoli do pracy.	Analiza dowodów i deklaracji
	2. Prezentuje poprawną sekwencję mycia, masażu manualnego i pielęgnacji zgodnie z metodologią.	Analiza dowodów i deklaracji
	1. Demonstruje bezpieczną technikę podgrzewania i aplikacji stempli ziołowych.	Analiza dowodów i deklaracji
	2. Wykonuje płynne ruchy uciskania i głaskania w obszarze twarzy, karku i ramion.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przeprowadza procedurę wyciszenia, otulenia i bezpiecznej pionizacji klienta.	1. Wykonuje technikę rozciągania szyi rękami i otulania głowy zgodnie z protokołem.	Analiza dowodów i deklaracji
	2. Prezentuje bezpieczne przejście klienta z pozycji leżącej do siedzącej z końcowym masażem pleców.	Analiza dowodów i deklaracji
Prezentuje postawę profesjonalisty dbającego o dobrostan i poczucie bezpieczeństwa klienta.	1. Komunikuje się z klientem w sposób spokojny i profesjonalny, dbając o jego komfort termiczny i sensoryczny.	Analiza dowodów i deklaracji
	2. Wykazuje odpowiedzialność za stan higieniczny stanowiska pracy (dezynfekcja).	Analiza dowodów i deklaracji

Cel biznesowy

Wprowadzenie innowacyjnej, wysokomarżowej usługi Japońskiego Head Spa do oferty przedsiębiorstwa. Celem biznesowym jest zwiększenie przychodów salonu poprzez dotarcie do segmentu klientów premium, dywersyfikację portfela zabiegowego oraz budowanie przewagi konkurencyjnej na lokalnym rynku beauty i wellness.

Efekt usługi

Wprowadzenie nowej, wysokomarżowej usługi 'Japoński Rytuał Head Spa' do oferty salonu/gabinetu, co pozwoli na rozszerzenie portfolio zabiegowego o rytuały premium, zwiększenie przychodów z jednego klienta oraz pozyskanie nowej grupy docelowej poszukującej holistycznej pielęgnacji i głębokiego relaksu.

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest metodą **analizy dowodów i deklaracji**.

Gromadzenie dowodów: Podczas części praktycznej szkolenia (moduł końcowy) dokumentowane są kluczowe umiejętności uczestnika poprzez:

- 1. **Dowody wizualne:** dokumentacja fotograficzna wykonana przez trenera, obrazująca poprawność techniki masażu i aplikacji preparatów.
- 2. **Analizę studium przypadku:** wypełnioną przez uczestnika kartę diagnostyczną modelu (dobór procedury do stanu skóry głowy).
- 3. **Deklarację:** pisemną samocenę kompetencji wypełnianą przez uczestnika na koniec zajęć.

Weryfikacja: Zgromadzone portfolio dowodów podlega ocenie przez niezależnego Walidatora (niebędącego trenerem prowadzącym) w terminie do 3 dni roboczych po zakończeniu usługi. Wynik weryfikacji dokumentowany jest protokołem walidacyjnym, stanowiącym podstawę do wydania certyfikatu.

Kwalifikacje

Usługa o charakterze zawodowym

Kształcenie KUZ	Wykonywanie zabiegów fryzjerskich
-----------------	-----------------------------------

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

DZIEŃ 1: Fundamenty i Teoria Relaksu (8h)

Moduł 1: Biznesowy wymiar Head Spa (1,5h)

- **Wprowadzenie:** Czym jest nowoczesne Head Spa? (Standardy światowe vs. rynek lokalny).
- **Logistyka i rentowność:** Kalkulacja kosztów (zużycie wody, kosmetyków, prądu, prania). Jak wycenić usługę, by była premium.
- **Zarządzanie czasem:** Scenariusze zabiegowe (60 min / 90 min) – jak nie wypaść z grafiku.
- **Karta Klienta:** Wywiad techniczny (weryfikacja przeciwwskazań, preferencje siły nacisku, temperatura)

Moduł 2: Sensoryka i Atmosfera (1h)

- **Aromaterapia techniczna:** Dobór zapachów wpływających na układ nerwowy (relaksacja vs. odświeżenie).
- **Hydroterapia i dźwięk:** Wykorzystanie szumu wody i muzykoterapii do odciążenia bodźców zewnętrznych.
- **Standardy obsługi:** Pierwszy kontakt, budowanie zaufania głosem i postawą, opieka po zabiegu.

Moduł 3: Ergonomia i Sprzęt (2h)

- **Budowa stanowiska:** Przygotowanie pomocnika, niezbędnika, akcesoriów, preparatów.
- **Obsługa myjki Head Spa oraz sauny.** Konserwacja wodnej aureoli i generatora pary.
- **Ergonomia pracy:** Jak pracować kręgosłupem i dłońmi, by uniknąć kontuzji przy 5 zabiegach dziennie.
- **Parametry techniczne:** Ustawienie idealnej temperatury wody i pary dla maksymalnego komfortu klienta.

Moduł 4: Kosmetologia w usłudze Head Spa (2,15h)

- **Dobór preparatów do pielęgnacji skóry twarzy:** Peelingi, pianki myjące, toniki, hydrolaty, maski, olejki, kremy. Rozróżnianie potrzeb skóry oraz poznanie właściwości preparatów kosmetycznych.
- **Dobór preparatów do skóry głowy i włosów:** Pelingi, szampony, maski, kremy, olejki. Rozróżnianie potrzeb (włosy suche, przetłuszczające się, osłabione, wrażliwa skóra).
- **Dobór ziół w ceremonii Head SPA** (Płukanki, stemple do masażu)
- **Stemple do masażu.** wykonanie i zastosowanie w masażu twarzy, szyi i karku.
- **Technologia sauny:** Wpływ na skórę, włosy i samopoczucie klienta. Jak sauna parowa wspiera działanie masek i odżywek.
- **Akcesoria:** Prawidłowe użycie grabeł, grzebieni, szczotek i masażerów, rozgrzewających okładów na oczy.

Moduł 5: Warsztat z komunikacji i Q&A (1h)

- Symulacja wywiadu z klientem, radzenie sobie z obiekcjami, przygotowanie do części praktycznej.

DZIEŃ 2: Mistrzostwo Techniki i Praktyka (8h)

Moduł 6: Pokaz Mistrzowski (2h)

- Prezentacja pełnego rytuału na modelce przez instruktora.
- Omówienie sekwencji: od powitania, przez masaż, mycie, pielęgnację, po suszenie i zamknięcie wizyty.

Moduł 7: Nauka Ceremonii Head SPA (3h)

ETAP SUCHY

- Sekwencja 1 (Powitanie)
- Sekwencja 2 (Twarz, szyja i dekolť)
- Sekwencja 3 (Stemple ziołowe)
- Sekwencja 4 (Głowa): masaż manualny
- Masaż akcesoriami (szczotkami, grzebieniami, masażerami). **Peeling skóry głowy**
- Sekwencja 5 (Masaż dłoni)

ETAP WODNY

- Sekwencja 1 (Mycie)
- Sekwencja 2 (Pielęgnacja)
- Sekwencja 3 (Sauna)
- Sekwencja 4 (Płukanie)
- Sekwencja 5 (Ziołowe płukanki)

ETAP WYCISZENIA

- Sekwencja 1 (Osuszanie)
- Sekwencja 2 (Otulenie)
- Sekwencja 3 (Pionizacja)
- Sekwencja 4 (Suszenie i końcowa regeneracja)
- Sekwencja 5 (Zakończenie i Pożegnanie)

Moduł 8: Trening Praktyczny w parach (3h)

- **Runda 1:** Uczeń A wykonuje pełny zabieg, Uczeń B występuje jako klient (feedback sensoryczny).
- **Runda 2:** Zamiana ról. Instruktor koryguje na bieżąco chwyt, tempo i ergonomię pracy
- **Higiena:** Nauka sprawnej dezynfekcji stanowiska między klientami.
- W trakcie modułu odbywa się gromadzenie dowodów do walidacji (dokumentacja fotograficzna oraz analiza kart diagnostycznych wypełnianych przez uczestnika)

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Zajęcia teoretyczne	Zajęcia	ALEKSANDRA MAZUR	28-11-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 15 -	Przerwa	-	28-11-2026	10:00	10:15	00:15
3 z 15 Zajęcia praktyczne	Zajęcia	ALEKSANDRA MAZUR	28-11-2026	10:15	13:15	03:00
4 z 15 -	Przerwa	-	28-11-2026	13:15	13:45	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 15 Zajęcia praktyczne	Zajęcia	ALEKSANDRA MAZUR	28-11-2026	13:45	15:45	02:00
6 z 15 -	Przerwa	-	28-11-2026	15:45	16:00	00:15
7 z 15 Zajęcia praktyczne	Zajęcia	ALEKSANDRA MAZUR	28-11-2026	16:00	17:00	01:00
8 z 15 Zajęcia teoretyczne	Zajęcia	ALEKSANDRA MAZUR	29-11-2026	09:00	10:00	01:00
9 z 15 -	Przerwa	-	29-11-2026	10:00	10:15	00:15
10 z 15 Zajęcia praktyczne	Zajęcia	ALEKSANDRA MAZUR	29-11-2026	10:15	13:15	03:00
11 z 15 -	Przerwa	-	29-11-2026	13:15	13:45	00:30
12 z 15 Zajęcia praktyczne	Zajęcia	ALEKSANDRA MAZUR	29-11-2026	13:45	15:45	02:00
13 z 15 -	Przerwa	-	29-11-2026	15:45	16:00	00:15
14 z 15 Zajęcia praktyczne	Zajęcia	ALEKSANDRA MAZUR	29-11-2026	16:00	16:30	00:30
15 z 15 -	Walidacja	-	29-11-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ALEKSANDRA MAZUR

Ekspertka z wieloletnim doświadczeniem w pracy z ciałem i tkankami twarzy, specjalizująca się w zaawansowanych technikach manualnych oraz ceremoniach prozdrowotnych. W swojej praktyce zawodowej stosuje podejście holistyczne, łącząc tradycyjne rytuały japońskie (w tym certyfikowane techniki Head Spa) z nowoczesną wiedzą z zakresu anatomii powięziowej oraz drenażu limfatycznego.

Kompetencje merytoryczne:

Specjalista technik japońskich: Praktyczna znajomość wieloetapowych rytuałów pielęgnacyjno-terapeutycznych skóry głowy i włosów.

Terapeuta manualny: Zaawansowana wiedza o mapowaniu napięć mięśniowych i emocjonalnych w obrębie twarzy, szyi i dekoltu.

Instruktor technik oddechowych: Wykorzystanie metod regulacji układu nerwowego jako elementu wspomagającego procesy regeneracji biologicznej organizmu.

Ekspert edukacji prozdrowotnej: Doświadczenie w prowadzeniu warsztatów z zakresu autoterapii, profilaktyki przeciwobrzękowej oraz ergonomii pracy z ciałem.

Podejście dydaktyczne: Jako trener kładzie szczególny nacisk na przekazywanie wiedzy w sposób praktyczny, ucząc uczestników nie tylko samej techniki, ale także umiejętności diagnozowania potrzeb klienta poprzez analizę sygnałów płynących z ciała. Jej szkolenia charakteryzują się

wysokim standardem merytorycznym, dbałością o detale techniczne oraz przygotowaniem kursantów do pracy w sektorze usług premium.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Infrastruktura techniczna: Usługa realizowana jest w profesjonalnie wyposażonym gabinecie (Day SPA), posiadającym stacjonarne, certyfikowane stanowiska do Japońskiego Head Spa (w tym systemy wodnej aureoli, sauny parowe oraz generatory pary).

Materiały i zasoby: Uczestnik otrzymuje na własność autorski skrypt szkoleniowy (wersja drukowana), wzory kart konsultacyjnych oraz wykaz rekomendowanych produktów kosmetycznych i ziół.

Zasoby do praktyki: Organizator zapewnia modelki na część warsztatową oraz wszelkie materiały zużywalne (kosmetyki premium, zioła, artykuły higieniczne, ręczniki).

Standardy higieniczne: Szkolenie uwzględnia rygorystyczne procedury dezynfekcji specjalistycznego sprzętu wodnego, o których uczestnik jest instruowany podczas Modułu 8.

Logistyka: W trakcie przerw organizator zapewnia serwis kawowy (kawa, herbata, woda, poczęstunek).

Wymagania wobec uczestnika: Prosimy o posiadanie wygodnego stroju roboczego oraz obuwia zmiennego.

Przy zapisie na szkolenie wymagane jest

Adres

ul. Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego 46
85-794 Bydgoszcz
woj. kujawsko-pomorskie

Wejście od strony ulicy, wejście przy Żabce, parter

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Parking

Kontakt



Tomasz Mazur

E-mail mazurszkolenia@gmail.com

Telefon (+48) 606 376 557