



LIFEPASS spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością
★★★★★ 4,7 / 5
402 oceny

Powięziowy lifting twarzy i biustu

Numer usługi 2025/08/29/164038/2970677

📍 Kielce / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 20 h
📅 05.02.2026 do 06.02.2026

3 600,00 PLN brutto
3 600,00 PLN netto
180,00 PLN brutto/h
180,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Grupą docelową szkolenia są kosmetolodzy, fizjoterapeuci, masażyści oraz specjaliści pracujący w branży beauty i wellness, którzy chcą poszerzyć ofertę o naturalne metody poprawy wyglądu twarzy i biustu. Uczestnicy powinni posiadać podstawową wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii skóry oraz doświadczenie w pracy manualnej z ciałem klienta. Szkolenie jest dedykowane osobom, które wykonują zabiegi estetyczne, masaże twarzy lub terapie manualne i pragną rozwijać swoje umiejętności w zakresie liftingu bez użycia inwazyjnych metod. Zalecane jest, aby uczestnicy posiadali doświadczenie zawodowe i wykonywali już zabiegi pielęgnacyjne bądź terapeutyczne. Program szkolenia szczególnie odpowiada osobom, które chcą podnieść efektywność swojej pracy, zwiększyć satysfakcję klientów oraz wyróżnić się na rynku dzięki nowoczesnym technikom powięziowym.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

04-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik wykona powięziowy lifting twarzy i biustu, łącząc oba zabiegi w spójną strategię gabinetową, uwzględniając anatomię funkcjonalną, regulację autonomicznego układu nerwowego, pracę na powięzi powierzchownej (w tym SMAS) oraz drenaż. Zaplanuje i przeprowadzi zabiegi w sposób bezpieczny, skuteczny i wspierający estetykę, funkcję oraz dobrostan klienta.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje rolę powięzi twarzy i piersi oraz wyjaśnia zależności między strukturami anatomicznymi a efektem liftingu.	Określa funkcję powięzi powierzchownej twarzy/SMAS, czepca ścięgnistego i więzadeł Coopera.	Test teoretyczny
Charakteryzuje wskazania, przeciwwskazania i zasady bezpieczeństwa w powięziowym liftingu twarzy i biustu.	Wymienia minimum 5 przeciwwskazań do zabiegu, opisuje zasady higieny, drapingu i świadomej zgody.	Test teoretyczny
Wykonuje pełny protokół powięziowego liftingu twarzy zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i kolejnością etapów.	Przeprowadza regulację AUN, uwolnienia nerwowe, techniki powięziowe oraz drenaż w poprawnej kolejności.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Projektuje plan serii zabiegów i modyfikuje techniki w zależności od stanu tkanek.	Dobiera kolejność i siłę bodźców w serii zabiegów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Organizuje i prowadzi komunikację z klientem, uwzględniając cele terapii, świadomą	Przedstawia realne efekty i czas terapii w sposób zrozumiały.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Tytuł: Powięziowy lifting twarzy i biustu

Forma świadczenia usługi: stacjonarna

Czas trwania usługi: 20 godzin dydaktycznych

Godziny realizacji: 9:00 do 16:30

Teoria: 6 godzin dydaktycznych

Praktyka: 10 godzin dydaktycznych

Przerwy: 2 godziny dydaktyczne wliczone w czas szkolenia

Cele szkolenia:

Uczestnik wykona powięziowy lifting twarzy i biustu, łącząc oba zabiegi w spójną strategię gabinetową, uwzględniając anatomię funkcjonalną, regulację autonomicznego układu nerwowego, pracę na powięzi powierzchownej (w tym SMAS) oraz drenaż. Zaplanuje i przeprowadzi zabiegi w sposób bezpieczny, skuteczny i wspierający estetykę, funkcję oraz dobrostan klienta.

Grupa docelowa:

Grupą docelową szkolenia są kosmetolodzy, fizjoterapeuci, masażyści oraz specjaliści pracujący w branży beauty i wellness, którzy chcą poszerzyć ofertę o naturalne metody poprawy wyglądu twarzy i biustu. Uczestnicy powinni posiadać podstawową wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii skóry oraz doświadczenie w pracy manualnej z ciałem klienta. Szkolenie jest dedykowane osobom, które wykonują zabiegi estetyczne, masaże twarzy lub terapie manualne i pragną rozwijać swoje umiejętności w zakresie liftingu bez użycia inwazyjnych metod. Zalecane jest, aby uczestnicy posiadali doświadczenie zawodowe i wykonywali już zabiegi pielęgnacyjne bądź terapeutyczne. Program szkolenia szczególnie odpowiada osobom, które chcą podnieść efektywność swojej pracy, zwiększyć satysfakcję klientów oraz wyróżnić się na rynku dzięki nowoczesnym technikom powięziowym.

Liczba osób: max 20 uczestników

Terener i walidator:

W ramach realizacji usługi zachowany jest wyraźny podział ról trenera i walidatora, zgodnie z wymaganiami systemu BUR.

Trener odpowiada za przygotowanie i przeprowadzenie procesu edukacyjnego, w tym za wsparcie uczestników w osiągnięciu założonych efektów uczenia się oraz za zebranie wymaganych dowodów i deklaracji uczestników.

Walidator nie uczestniczy w procesie szkoleniowym i nie wpływa na sposób przygotowania dokumentacji. Jego zadaniem jest niezależna ocena efektów uczenia się osiągniętych przez uczestników, na podstawie przekazanych materiałów. Ocena ta odbywa się zgodnie z przyjętymi standardami walidacji, przy zachowaniu pełnej neutralności i obiektywizmu.

Zakres tematyczny szkolenia:

Dzień 1:

- **Anatomia funkcjonalna twarzy:** powieź powierzchowna/SMAS, czepiec ścięgnisty, strefy mimiczne; unerwienie, kierunki drenażu.
- **Anatomia i fizjologia piersi:** warstwy tkanek, więzadła Coopera, układ limfatyczny (węzły pachowe/podobojczykowe/mostkowe), unerwienie (międzyżebrowe, nad-/podobojczykowe).
- **Regulacja AUN i praca przygotowawcza:** oczy–nos–usta–gardło–uszy, oddech i torowanie relaksacji tkanek.
- **Uwolnienia nerwowe i normalizacja napięć:** twarz (n. nad-/podoczodołowy, bródkowy, uszno-skroniowy, wyjścia n. twarzowego), kark/obojczyki/mięśnie żwaczowe i skroniowe; nerwy międzyżebrowe i nadobojczykowe.
- **Techniki powięziowe i tkankowe:** stymulacja powięzi twarzy (czoło, policzki, skronie, okolica ust), praca na platysmą, używanie fałdu Kiblera, mobilizacja mostka, obojczyków i żeber.
- **Drenaż i integracja:** kierunki, dozowanie, drenaż końcowy twarz ↔ dekolt ↔ piersi; łączenie obu protokołów w zabieg „kombo”.

- **Bezpieczeństwo, etyka i komunikacja:** przeciwwskazania, komfort i prywatność, świadoma zgoda, dokumentacja i monitorowanie efektów.

Dzień 2:

- wykonanie pełnego protokołu **Powięziowego Liftingu Twarzy:** przygotowanie AUN, praca z czepcem, uwolnienia nerwowe i (opcjonalnie) techniki wewnątrzustne, stymulacja powięzi oraz drenaż końcowy,
- wykonanie pełnego protokołu **Powięziowego Liftingu Biustu:** przygotowanie osiowe (czepiec–twarz–szyja), uwolnienia nerwów nadobojczykowych/międzyżebrowych, praca z platysmą i fałdem Kiblera, mobilizacja mostka/obojczyków/żeber, stymulacja okostnej zsynchronizowana z oddechem, drenaż,
- **łączenie** obu sekwencji w jeden zabieg (dobór kolejności i siły bodźca, kryteria zakończenia),
- modyfikacje technik pod wrażliwość tkanek, blizny i różne typy budowy,
- bezpieczny **draping**, higiena i komfort pracy, klarowna komunikacja celu i zaleceń,
- planowanie serii zabiegów i dokumentowanie przebiegu terapii.

Metody szkoleniowe:

- Wykłady teoretyczne.
- Ćwiczenia praktyczne
- Konsultacje indywidualne i grupowe
- Dyskusje grupowe: Rozwiązywanie problemów i analiza przypadków.

Weryfikacja efektów uczenia się:

- Test wiedzy (pre- i post-test)
- Feedback od prowadzącego
- Test walidacyjny
- Ankieta ewaluacyjna

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Anatomia funkcjonalna twarzy: powięź powierzchowna/SMAS, czepiec ścięgnisty, strefy mimiczne; unerwienie, kierunki drenażu.	Michał Sternak	05-02-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 17 Przerwa	Michał Sternak	05-02-2026	10:30	10:40	00:10
3 z 17 Anatomia i fizjologia piersi: warstwy tkanek, więzadła Coopera, układ limfatyczny, węzły pachowe/podbrzojowe/mostkowe, unerwienie.	Michał Sternak	05-02-2026	10:40	12:00	01:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 17 Przerwa obiadowa	Michał Sternak	05-02-2026	12:00	12:30	00:30
5 z 17 Regulacja AUN i praca przygotowawcza: oczy–nos–usta–gardło–uszy, oddech i torowanie relaksacji tkanek.	Michał Sternak	05-02-2026	12:30	13:45	01:15
6 z 17 Przerwa	Michał Sternak	05-02-2026	13:45	13:55	00:10
7 z 17 Uwolnienia nerwowe i normalizacja napięć: twarz, kark, obojczyki, mięśnie żwaczowe i skroniowe; nerwy międzyżebrowe i nadobojczykowe.	Michał Sternak	05-02-2026	13:55	15:10	01:15
8 z 17 Techniki powięziowe i tkankowe: stymulacja powięzi twarzy, praca na platysmą, użycie fałdu Kiblera, mobilizacja mostka, obojczyków i żeber, drenaż końcowy twarz ↔ dekolty ↔ piersi	Michał Sternak	05-02-2026	15:10	16:30	01:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 17 Wykonanie pełnego protokołu Powięziowego Liftingu Twarzy: przygotowanie AUN, praca z czepcem, uwolnienia nerwowe, techniki wewnętrzne, stymulacja powięzi, drenaż końcowy.	Michał Sternak	06-02-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 17 Przerwa	Michał Sternak	06-02-2026	10:30	10:40	00:10
11 z 17 Wykonanie protokołu Powięziowego Liftingu Biustu: przygotowanie osiowe, uwolnienia nerwów, praca z platysmą i fałdem Kiblera, mobilizacja mostka, obojczyków i żeber, drenaż z oddechem.	Michał Sternak	06-02-2026	10:40	12:00	01:20
12 z 17 Przerwa obiadowa	Michał Sternak	06-02-2026	12:00	12:30	00:30
13 z 17 Łączenie obu sekwencji w jeden zabieg: dobór kolejności i siły bodźca, kryteria zakończenia, modyfikacje technik pod wrażliwość tkanek, blizny i typ budowy	Michał Sternak	06-02-2026	12:30	13:45	01:15
14 z 17 Przerwa	Michał Sternak	06-02-2026	13:45	13:55	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 17 Bezpieczny draping, higiena i komfort pracy, klarowna komunikacja celu i zaleceń, planowanie serii zabiegów i dokumentowanie przebiegu terapii.	Michał Sternak	06-02-2026	13:55	15:15	01:20
16 z 17 Omówienie trudnych przypadków i feedback trenera	Michał Sternak	06-02-2026	15:15	16:00	00:45
17 z 17 Walidacja usługi	Michał Sternak	06-02-2026	16:00	16:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Michał Sternak

Magister – Pionier Terapii Mięśniowo-Powięziowej, Założyciel Centrum Terapii HOLISTIC i Akademii Świadomości Ciała Z wykształcenia magister fizjoterapii (AWF Kraków, od 2001 r.), z zamiłowania przewodnik po zdrowiu i świadomym życiu. Jego profesjonalna podróż rozpoczęła się ponad dwie dekady temu a na bazie dziesiątek szkoleń i tysięcy wykonanych terapii zrozumiał, że fizjoterapia to

coś więcej niż tylko zmniejszanie bólu czy poprawa zakresu ruchu; to sztuka bycia przewodnikiem, który pomaga innym odkrywać drogę do lepszego zdrowia i samopoczucia. Jego misją jest przekraczanie tradycyjnych granic fizjoterapii przez integrację całościowego podejścia do funkcjonowania ciała człowieka, zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego, przekonując, że holistyczne podejście jest fundamentem prawdziwego zdrowia. Jest dumnym współzałożycielem Centrum Terapii Mięśniowo-Powięziowej HOLISTIC w Solcu Zdroju i Akademii Świadomości Ciała. Od 2016 roku prowadzi szkolenia dla fizjoterapeutów oraz regularnie bierze udział w licznych konferencjach naukowych, dzieląc się wiedzą i doświadczeniem, które zdobywał pracując z pacjentami z różnymi dysfunkcjami narządu ruchu i narządów wewnętrznych. Motto, które przyświeca mu w życiu i pracy, to „rozwijaj się dla siebie i innych”. Jest przekonany, że ciągły rozwój, odkrywanie nowych technik terapeutycznych i angażowanie pacjentów w ich własny proces zdrowienia są esencją holistycznego podejścia terapeutycznego. Jego pasją do biegania i praktykowania jogi

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje kompletny skrypt szkoleniowy zawierający najważniejsze informacje i materiały omawiane podczas zajęć.

Warunki uczestnictwa

Niezbędnym warunkiem uczestnictwa w szkoleniach i doradztwie, które dofinansowane są z funduszy europejskich jest założenie konta indywidualnego, a później firmowego w Bazie Usług Rozwojowych. Następnie zapis na wybrane szkolenie za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych, spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, który dysponuje funduszami. Złożenie dokumentów o dofinansowanie do usługi rozwojowej u Operatora Usługi, zgodnie z wymogami jakie określił.

Ponadto niezbędnym warunkiem do nabycia kompetencji jest pełnoletność, wykształcenie co najmniej średnie, wypełnienie testu wiedzy lub odbycie rozmowy kwalifikacyjnej przed i po szkoleniu.

Informacje dodatkowe

Planujemy dwie 10 minutowe przerwy pomiędzy modułami oraz jedną 30 minutową obiadową. Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

Warunkiem zaliczenia jest napisanie pre i post testów oraz testu walidacyjnego.

Uczestnictwo w min. 80% zajęć liczone na podstawie listy obecności w każdym dniu szkolenia.

Uczestnicy są świadomi, że usługa realizowana z dofinansowaniem może podlegać monitoringowi ze strony Operatora lub PARP i wyrażają zgodę na jego przeprowadzenie.

Uczestnik otrzyma zaświadczenie ze szkolenia.

Adres

ul. 1 Maja 191
25-607 Kielce
woj. świętokrzyskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Lucyna Kuchta

E-mail kontakt@edumeo.pl

Telefon (+48) 577 203 338