



SENSORIAMED
DOMINIKA
OSTROWSKA

★★★★★ 5,0 / 5
32 oceny

Zrównoważony zabieg zintegrowanej terapii twarzy - masaż transbukalny z refleksologią twarzy i głowy w modelu zielonego gabinetu (GOZ) - szkolenie

Numer usługi 2026/07/29/185827/3718155

📍 Tarnowskie Góry
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 24:00 h
📅 11.09.2026 do 22.09.2026

5 535,00 PLN brutto
4 500,00 PLN netto
230,63 PLN brutto/h
187,50 PLN netto/h
583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych - praktykujących lub planujących pracę w zawodach kosmetycznych, terapeutycznych i holistycznych (kosmetologów, fizjoterapeutów, masażystów, terapeutów manualnych twarzy, refleksologów, specjalistów wellness), które z własnej inicjatywy chcą rozwinąć zielone kompetencje niezbędne do prowadzenia gabinetu w modelu zrównoważonym (zielony gabinet) i jednocześnie poszerzyć warsztat o zaawansowane techniki zintegrowanej terapii twarzy: masaż transbukalny połączony z refleksologią twarzy i głowy.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	6
Data zakończenia rekrutacji	10-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego wykonania zabiegu terapii twarzy - masażu transbukalnego z refleksologią twarzy i głowy w modelu zrównoważonym (zielony gabinet). Rezultat wiodący: zielone kompetencje. Uczestnik

przygotowuje zasobooszczędne stanowisko, wykonuje protokół z monitoringiem zużycia mediów i segregacją odpadów, w tym niebezpiecznych, dobiera kosmetyki i sprzęt wg kryteriów środowiskowych, opracowuje „Kartę zielonego gabinetu” i komunikuje wartość środowiskową bez greenwashingu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawy teoretyczne zrównoważonego zabiegu zintegrowanej terapii twarzy	omawia anatomię topograficzną twarzy i głowy oraz mikrosystemy refleksologiczne	Test teoretyczny
	rozdziela wskazania i przeciwwskazania do zintegrowanego zabiegu	Test teoretyczny
	charakteryzuje zasady BHP, aseptyki, ergonomii oraz RODO na stanowisku zabiegowym	Test teoretyczny
	charakteryzuje hierarchię postępowania z odpadami oraz zasady GOZ w gabinecie kosmetyczno-terapeutycznym	Test teoretyczny
	charakteryzuje rozwiązania techniczne ochrony środowiska stosowane w gabinecie (gospodarka wodno-ściekowa, gospodarka odpadami i recykling, efektywność energetyczna)	Test teoretyczny
	rozpoznaje ekoetykiety i certyfikaty środowiskowe oraz przykłady greenwashingu	Test teoretyczny
Organizuje zasobooszczędne stanowisko zabiegowe z zastosowaniem rozwiązań technicznych ograniczających zużycie zasobów	przygotowuje aseptycznie stanowisko zabiegowe, ograniczając materiały jednorazowe na rzecz narzędzi wielorazowych poddanych sterylizacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje rozwiązania techniczne ograniczające zużycie wody i preparatów (dozowniki, napowietrzacze/baterie czasowe, racjonalne dawkowanie)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	konfiguruje pomiar zużycia wody i energii na stanowisku zabiegowym oraz prowadzi rejestr zużycia mediów	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje masaż transbukalny w sposób zasobooszczędny	wykonuje fazę zewnętrzną masażu (drenaż, rozgrzewanie)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykonuje fazę wewnętrzną (żwacz, punkty spustowe) z zachowaniem zasad bezpieczeństwa	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dawkuje preparaty zgodnie z przyjętymi normami zużycia i prowadzi bieżącą segregację odpadów z zabiegu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje refleksologię twarzy i głowy oraz integruje ją z masażem transbukalnym Realizuje pełny zrównoważony protokół zabiegowy z monitoringiem środowiskowym	realizuje sekwencję refleksologii twarzy i głowy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	integruje refleksologię z masażem transbukalnym w spójny protokół zabiegowy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykonuje pełny zintegrowany protokół zabiegowy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	odczytuje wskazania pomiarów oraz oblicza wskaźniki zużycia wody i energii przypadające na zabieg	Obserwacja w warunkach symulowanych
	odczytuje wskazania pomiarów oraz oblicza wskaźniki zużycia wody i energii przypadające na zabieg	Obserwacja w warunkach symulowanych
	ocenia jakość, bezpieczeństwo oraz ślad środowiskowy wykonanego zabiegu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje wdrożenie rozwiązań zielonego gabinetu we własnej praktyce zawodowej	opracowuje „Kartę zielonego gabinetu”: diagnozę, cele środowiskowe, wskaźniki oraz plan wdrożenia rozwiązań technicznych i organizacyjnych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera kosmetyki, opakowania i wyposażenie według kryteriów środowiskowych do wskazanego przypadku	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uzasadnia klientowi wartość środowiskową usługi bez wprowadzania w błąd (symulowana rozmowa z klientem)	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Podmiot zewnętrzny
Nazwa Podmiotu certyfikującego	FUNDACJA MY PERSONALITY SKILLS ul. Batalionów Chłopskich 19 33-300 Nowy Sącz

Program

Dzień 1 - Podstawy zabiegu i zasobooszczędna organizacja stanowiska; masaż transbukalny

- Podstawy teoretyczne zabiegu - anatomia topograficzna twarzy i głowy, mikrosystemy refleksologiczne, wskazania i przeciwwskazania
- BHP, aseptyka, ergonomia, RODO
- Hierarchia postępowania z odpadami i zasady GOZ w gabinecie.
- Zasobooszczędne i aseptyczne przygotowanie stanowiska z zastosowaniem rozwiązań technicznych - dozowniki preparatów, napowietrzacze i baterie czasowe ograniczające zużycie wody, narzędzia wielorazowe i ich sterylizacja (autoklaw) jako alternatywa dla jednorazówek, konfiguracja pomiaru zużycia wody i energii na stanowisku (rejestr zużycia mediów)
- Anatomia palpacyjna
- Masaż transbukalny - faza zewnętrzna (drenaż, rozgrzewanie) i wewnętrzna (żwacz, punkty spustowe) z kontrolą dawkowania preparatów, bieżącą segregacją odpadów i monitoringiem zużycia mediów
- Metody: instruktaż i pokaz, ćwiczenia praktyczne w parach/na modelkach, praca pod nadzorem trenera.

Dzień 2 - Refleksologia twarzy i głowy, integracja technik oraz technologie ochrony środowiska w gabinecie

- Analiza rejestrów zużycia mediów z dnia pierwszego.
- Refleksologia twarzy i głowy - sekwencja bazowa oraz integracja z masażem transbukalnym, ćwiczenia w parach z pomiarem zużycia wody i energii w trakcie zabiegu.
- Rozwiązania techniczne ochrony środowiska w gabinecie wpisujące się w PRT WSL 2019-2030-efektywność energetyczna urządzeń zabiegowych (klasy energetyczne, oświetlenie LED, sterowanie czasowe, pomiar mocy), gospodarka wodno-ściekowa (armatura wodooszczędna, ograniczanie ścieków z preparatów), gospodarka odpadami i recykling (segregacja, opakowania zwrotne/refill, krótki łańcuch dostaw).
- Dobór kosmetyków, opakowań i wyposażenia według kryteriów środowiskowych - ekoetykiety i certyfikaty; rozpoznawanie greenwashingu.
- Gospodarka odpadami, w tym niebezpiecznymi (medycznymi/kosmetycznymi) - segregacja i zagospodarowanie zgodnie z przepisami, ćwiczenia praktyczne na stanowisku zabiegowym.
- Metody: wykład interaktywny, analiza przypadków, ćwiczenia warsztatowe na realnym stanowisku.

Dzień 3 - Pełny zrównoważony protokół zabiegowy, „Karta zielonego gabinetu” i walidacja

- Pełny zintegrowany, zasobooszczędny protokół zabiegowy - ćwiczenia w parach/na modelkach.
- Opracowanie „Karty zielonego gabinetu” - diagnoza, cele środowiskowe, wskaźniki, plan wdrożenia rozwiązań technicznych i organizacyjnych we własnej praktyce; symulowana rozmowa z klientem - rzetelna komunikacja wartości środowiskowej usługi (przeciwdziałanie greenwashingowi).
- Integracja protokołu i przygotowanie do walidacji - omówienie kryteriów i metod, próbne wykonanie protokołu; wykonanie pełnego zabiegu pod wskazany przypadek.

- Część walidacyjna - obserwacja w warunkach symulowanych, pełny zasobooszczędny protokół zabiegowy z prawidłową segregacją odpadów oraz zastosowanie „Karty zielonego gabinetu”, test teoretyczny.

Sposób organizacji walidacji

Walidacja zostanie przeprowadzona z zachowaniem rozdzielności funkcji przez podmiot zewnętrzny w stosunku do Dostawcy Usług, wskazany najpóźniej na 7 dni przed rozpoczęciem usługi. Zastosowane zostaną dwie metody walidacji: obserwacja w warunkach symulowanych oraz test teoretyczny - obie ujęte w harmonogramie dnia trzeciego. Warunkiem nabycia kwalifikacji jest pozytywny wynik obu części. O wyniku walidacji uczestnicy zostaną poinformowani ostatniego dnia szkolenia po jej zakończeniu. W terminie realizacji usługi uwzględniono okres oczekiwania na wynik przeprowadzonej walidacji oraz na dokument wystawiany przez uprawniony zewnętrzny podmiot certyfikujący (Fundacja My Personality Skills), potwierdzający nadanie kwalifikacji. W przypadku pozytywnego wyniku walidacji, certyfikat zostanie dostarczony uczestnikom drogą mailową w terminie do 7 dni po zakończeniu walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 33

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 33 Wprowadzenie do szkolenia, zasady zrównoważonej organizacji zajęć i stanowisk	Zajęcia	Dominika Ostrowska	11-09-2026	09:00	09:20	00:20
2 z 33 Anatomia topograficzna oraz mikrosystemy refleksologiczne - wskazania i przeciwwskazania, BHP, aseptyka, ergonomia, RODO, hierarchia postępowania z odpadami i zasady GOZ w gabinecie	Zajęcia	Dominika Ostrowska	11-09-2026	09:20	10:30	01:10
3 z 33 -	Przerwa	-	11-09-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 33 Zasobooszczędne i aseptyczne przygotowanie stanowiska z zastosowaniem rozwiązań technicznych	Zajęcia	Dominika Ostrowska	11-09-2026	10:45	11:45	01:00
5 z 33 Anatomia palpacyjna	Zajęcia	Dominika Ostrowska	11-09-2026	11:45	12:15	00:30
6 z 33 Masaż transbukalny - faza zewnętrzna (drenaż, rozgrzewanie) z kontrolą dawkowania preparatów i bieżącą segregacją odpadów	Zajęcia	Dominika Ostrowska	11-09-2026	12:15	13:00	00:45
7 z 33 -	Przerwa	-	11-09-2026	13:00	13:45	00:45
8 z 33 Masaż transbukalny - faza zewnętrzna - kontynuacja praktyk	Zajęcia	Dominika Ostrowska	11-09-2026	13:45	14:45	01:00
9 z 33 Masaż transbukalny - faza wewnątrzustna z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, monitorowanie zużycia mediów	Zajęcia	Dominika Ostrowska	11-09-2026	14:45	15:30	00:45
10 z 33 -	Przerwa	-	11-09-2026	15:30	15:40	00:10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 33 Masaż transbukalny - faza wewnętrzna, kontynuacja praktyk	Zajęcia	Dominika Ostrowska	11-09-2026	15:40	17:00	01:20
12 z 33 Wprowadzenie do dnia drugiego szkolenia, analiza symboli recyklingu w praktyce	Zajęcia	Dominika Ostrowska	12-09-2026	09:00	09:30	00:30
13 z 33 Refleksologia twarzy i głowy - sekwencja bazowa	Zajęcia	Dominika Ostrowska	12-09-2026	09:30	10:30	01:00
14 z 33 Integracja refleksologii z masażem transbukalnym - ćwiczenia w parach z pomiarem zużycia wody i energii w trakcie zabiegu.	Zajęcia	Dominika Ostrowska	12-09-2026	10:30	11:15	00:45
15 z 33 -	Przerwa	-	12-09-2026	11:15	11:30	00:15
16 z 33 Integracja refleksologii z masażem transbukalnym - kontynuacja praktyk	Zajęcia	Dominika Ostrowska	12-09-2026	11:30	12:15	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 33 Rozwiązania techniczne ochrony środowiska w gabinecie - PRT WSL 2019-2030, efektywność energetyczna, gospodarka wodno-ściekowa, gospodarka odpadami i recykling	Zajęcia	Dominika Ostrowska	12-09-2026	12:15	13:00	00:45
18 z 33 -	Przerwa	-	12-09-2026	13:00	13:45	00:45
19 z 33 Rozwiązania techniczne ochrony środowiska w gabinecie - PRT WSL 2019-2030, dobór kosmetyków, opakowań i wyposażenia wg kryteriów środowiskowych, ekoetykiety, greenwashing	Zajęcia	Dominika Ostrowska	12-09-2026	13:45	14:30	00:45
20 z 33 Ćwiczenia praktyczne na stanowisku zabiegowym z bieżącą segregacją odpadów z zabiegu	Zajęcia	Dominika Ostrowska	12-09-2026	14:30	15:00	00:30
21 z 33 -	Przerwa	-	12-09-2026	15:00	15:10	00:10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 33 Pełny zrównoważony protokół zabiegowy - ćwiczenia w parach/na modelkach z monitoringiem środowiskowym	Zajęcia	Dominika Ostrowska	12-09-2026	15:10	16:20	01:10
23 z 33 Gospodarka odpadami w gabinecie, w tym niebezpiecznymi - segregacja i zagospodarowanie wg przepisów	Zajęcia	Dominika Ostrowska	12-09-2026	16:20	17:00	00:40
24 z 33 Wprowadzenia do ostatniego dnia szkolenia	Zajęcia	Dominika Ostrowska	13-09-2026	09:00	09:20	00:20
25 z 33 Pełny zrównoważony protokół zabiegowy - ćwiczenia w parach/na modelkach z monitoringiem środowiskowym	Zajęcia	Dominika Ostrowska	13-09-2026	09:20	11:00	01:40
26 z 33 -	Przerwa	-	13-09-2026	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 33 Opracowanie „Karty zielonego gabinetu” (diagnoza, cele środowiskowe, wskaźniki, plan wdrożenia rozwiązań)	Zajęcia	Dominika Ostrowska	13-09-2026	11:15	12:30	01:15
28 z 33 Symulowana rozmowa z klientem - komunikacja wartości środowiskowe j bez greenwashing u	Zajęcia	Dominika Ostrowska	13-09-2026	12:30	13:00	00:30
29 z 33 -	Przerwa	-	13-09-2026	13:00	13:45	00:45
30 z 33 Integracja protokołu i przygotowanie do walidacji - omówienie kryteriów i metod - próbne wykonanie zasobooszczędnego protokołu z prawidłową segregacją odpadów	Zajęcia	Dominika Ostrowska	13-09-2026	13:45	14:45	01:00
31 z 33 -	Przerwa	-	13-09-2026	14:45	15:00	00:15
32 z 33 Wykonanie pełnego zintegrowanego zabiegu pod wskazany przez trenera przypadek	Zajęcia	Dominika Ostrowska	13-09-2026	15:00	16:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
33 z 33 -	Walidacja	-	13-09-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	19:25
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	03:35
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	27:10

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 535,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	230,63 PLN
Koszt osobogodziny netto	187,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	123,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN

W tym koszt certyfikowania brutto

553,50 PLN

W tym koszt certyfikowania netto

450,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

24:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dominika Ostrowska

Pani Dominika to doświadczona trenerka i edukatorka zdrowotna, która od ponad 9 lat z powodzeniem prowadzi szkolenia, a jej prawdziwą pasją są terapie naturalne, w szczególności akupunktura kosmetyczna, pineztkowanie twarzy i terapia Bowena. Swoją praktykę prowadzi w Tarnowskich Górach, gdzie z powodzeniem łączy medycynę naturalną z nowoczesnym podejściem do zdrowia i estetyki. Jej doświadczenia w dziedzinie akupunktury pozwalają na holistycznym podejściu do każdego klienta, zarówno w zakresie poprawy wyglądu skóry, redukcji zmarszczek, jak i poprawy ogólnego samopoczucia. Pani Dominika słynie z dbałości o wysoką jakość przekazywanej wiedzy. Prowadzone przez nią szkolenia kierowane są do osób które chcą zdobyć kwalifikacje z zakresu skutecznych, naturalnych metody pracy z twarzą i ciałem. Dzięki praktycznemu doświadczeniu oraz zaangażowaniu w rozwój uczestników, każde szkolenie prowadzone przez Panią Dominikę to połączenie wiedzy, pasji i realnych efektów. Dominika posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Międzynarodowa Szkoła Akupunktury AcuArt w Katowicach (marzec 2026).
Terapia Bowena (maj 2025)
ESG (czerwiec 2025)
Szkolenie BODY PROCES (maj 2024).
Terapia bańkami chińskimi (luty2024)
Masaż gorącymi kamieniami (czerwiec 2024)
Szkolenie Japoński Masaż Kobido (sierpień 2023).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają

- Nlezbędne materiały wymagane podczas szkolenia do wykorzystania w jego trakcie.
- Skrypt szkoleniowy opracowany w formie papierowej jako obszerny materiał dydaktyczny z możliwością własnych notatek,
- Długopis
- Opis symboli recyklingu

Informacje dodatkowe

- Podstawa zwolnienia: "Zwolnienie z VAT na podstawie §3 ust.1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane (Dz.U. z 2025 r., poz.832)
- Usługa realizowana w formie usługi stacjonarnej, zostanie w całości zrealizowana zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.
- W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień, przed zapisem na usługę prosimy o kontakt
- Program szkolenia stanowi własność intelektualną firmy szkoleniowej Sensoriamed

Adres

ul. Ratuszowa 12
42-600 Tarnowskie Góry
woj. śląskie

Kontakt



Grzegorz Ostrowski

E-mail sensoriamed@gmail.com

Telefon (+48) 604 330 547