



Malowana Centrum
Szkoleniowe -
Sylwia Obrzut
★★★★★ 4,9 / 5
258 ocen

Masaż bańkami - głęboki drenaż limfatyczny twarzy. Masaż liftingujący i Face Taping twarzy – Szkolenie Specjalistyczne (EKO + cyfryzacja)

Numer usługi 2026/09/27/194463/3838722

📍 Bielsko-Biała
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 16:00 h
📅 14.11.2026 do 15.11.2026

4 900,00 PLN brutto
4 900,00 PLN netto
306,25 PLN brutto/h
306,25 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 pracujących lub planujących pracę w obszarze kosmetologii, terapii manualnych oraz holistycznej pielęgnacji twarzy, które chcą:

- poszerzyć kompetencje w zakresie specjalistycznych, manualnych technik liftingujących i modelujących twarz,
- wdrażać zasobooszczędne procesy usługowe, obejmujące racjonalne wykorzystanie materiałów, ergonomię pracy oraz ograniczanie zużycia zasobów,
- nabywać zielone umiejętności zawodowe związane z organizacją i standaryzacją usług w branży beauty,
- wykorzystywać dokumentację zabiegową jako narzędzie wspierające analizę efektów, powtarzalność procesu oraz optymalizację organizacji pracy w salonie.
- Adresatami są również właściciele salonów beauty zainteresowani wdrażaniem zasobooszczędnych praktyk, optymalizacją organizacji usług (PRT – technologie procesowe) oraz świadomym podejściem do wykorzystania materiałów i dokumentacji pracy.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

13-11-2026

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 przygotowanie uczestników do samodzielnego wykonywania manualnych zabiegów liftingujących, drenujących i modelujących twarz w oparciu o innowacyjne, zasobooszczędne procesy usługowe. Szkolenie rozwija kompetencje w zakresie standaryzacji pracy, optymalizacji organizacji zabiegów oraz racjonalnego wykorzystania materiałów i energii, wspierając wdrażanie zrównoważonych modeli świadczenia usług w mikroprzedsiębiorstwach sektora beauty.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
charakteryzuje budowę mięśni twarzy, szyi oraz mięśni mimicznych i żwaczy, ze szczególnym uwzględnieniem struktur istotnych dla modelowania owalu, mimiki oraz naturalnych procesów liftingujących twarz, rozróżnia wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu bańkami oraz face tapingu, uwzględniając bezpieczeństwo pracy z tkankami wrażliwymi oraz indywidualne potrzeby klienta, analizuje wpływ masażu bańkami i face tapingu na układ limfatyczny, nerwowy oraz mięśniowo-powięziowy, w kontekście redukcji obrzęków, napięć mięśniowych i poprawy konturu twarzy, stosuje zasady zrównoważonej organizacji pracy w gabinecie, obejmujące świadomy dobór materiałów zabiegowych, ograniczanie zużycia zasobów oraz minimalizację odpadów w trakcie wykonywania usług.	Uczestnik: wymienia główne mięśnie twarzy i szyi oraz określa ich funkcje w kontekście manualnej pracy zewnętrznej (masaż bańkami) i aplikacji face tapingu, z uwzględnieniem biomechaniki tkanek i efektów liftingujących, klasyfikuje wskazania i przeciwwskazania do stosowania masażu bańkami oraz face tapingu, z uwzględnieniem bezpieczeństwa pracy z tkankami oraz możliwych reakcji skórnych na stosowane materiały, opisuje fizjologiczne, estetyczne i relaksacyjne efekty pracy na mięśniach mimicznych i powięzi twarzy, w tym poprawę mikrokrażenia, redukcję napięć mięśniowych, modelowanie owalu twarzy oraz wspieranie naturalnych procesów drenażu limfatycznego, uwzględnia zasady zrównoważonej praktyki zabiegowej poprzez świadomy dobór kosmetyków i materiałów, ograniczanie zużycia zasobów oraz minimalizację odpadów w trakcie wykonywania usług.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik: organizuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami higieny, aseptyki i ergonomii, przygotowując bezpieczne środowisko zabiegowe z wykorzystaniem materiałów ograniczających zużycie zasobów oraz przyjaznych środowisku, wykonuje masaż bańkami i face taping zgodnie z pełną sekwencją zabiegową, obejmującą przygotowanie skóry, mobilizację tkanek, techniki liftingujące, aplikację taśm oraz zakończenie zabiegu, dobiera intensywność, głębokość i tempo pracy do indywidualnych potrzeb klienta, napięć mięśniowych oraz reakcji tkanek, z zachowaniem bezpieczeństwa i komfortu zabiegowego, stosuje zasady zrównoważonej organizacji pracy poprzez świadomy dobór kosmetyków i materiałów, ograniczanie ilości odpadów oraz prowadzenie uporządkowanej dokumentacji zabiegowej w formie cyfrowej w celu monitorowania efektów.	Prawidłowo przygotowuje modelkę oraz narzędzia do masażu bańkami i face tapingu, stosując checklistę obejmującą zasady higieny, aseptyki, bezpieczeństwa zabiegu oraz racjonalnego wykorzystania materiałów przyjaznych środowisku. Poprawnie wykonuje pełną sekwencję zabiegową masażu bańkami i face tapingu, zgodnie z instrukcją szkoleniową i bez popełniania błędów krytycznych wpływających na bezpieczeństwo i efekt zabiegu. Uzasadnia dobór tempa, siły nacisku i zakresu pracy, dostosowując je do indywidualnych potrzeb klienta, napięć mięśniowych oraz reakcji tkanek, zarówno w pracy manualnej z użyciem baniek, jak i podczas aplikacji tapingu. Dokumentuje przebieg i efekty zabiegu w uporządkowanej formie (np. karta klienta, dokumentacja fotograficzna), dbając o czytelność zapisu oraz świadome ograniczanie zużycia materiałów jednorazowych.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny, empatyczny i etyczny, jasno wyjaśniając przebieg zabiegu masażu bańkami i face tapingu, jego cele, wskazania oraz przeciwwskazania, budując poczucie bezpieczeństwa i zaufania. Ocenia efekty zabiegu w oparciu o obserwację wizualną i informacje zwrotne od klienta, uwzględniając komfort, napięcie mięśniowe, reakcję tkanek oraz subiektywne odczucia po zabiegu. Udziela zaleceń pozabiegowych dostosowanych do indywidualnych potrzeb klienta, rekomendując dalszą pielęgnację i cykl zabiegowy z uwzględnieniem zasad odpowiedzialnej i zasobooszczędnej praktyki. Prowadzi dokumentację przebiegu zabiegu w sposób uporządkowany i czytelny (np. karta klienta, notatki, zdjęcia), dbając o rzetelność zapisu, ochronę danych klienta oraz świadome ograniczanie zużycia materiałów jednorazowych.	Spełnia kryteria profesjonalnej komunikacji z klientem, zachowując empatię, jasność przekazu oraz zasady etyki zawodowej na każdym etapie realizacji usługi. Udziela poprawnych i zrozumiałych zaleceń pozabiegowych oraz ocenia efekty masażu transbukalnego w oparciu o checklistę, uwzględniając zarówno aspekty wizualne, jak i odczucia klienta. Dokonuje analizy efektów zabiegu i formułuje indywidualne zalecenia pielęgnacyjne, w tym propozycje dalszych sesji lub pielęgnacji domowej, adekwatne do potrzeb i reakcji tkanek klienta.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Zakres szkolenia i kompetencje, które nabędzie uczestnik, obejmują zielone umiejętności zawodowe zgodne z bazą ESCO, związane z odpowiedzialnym i zasobooszczędnym świadczeniem usług kosmetycznych:

- Wdrażanie praktyk sprzyjających racjonalnemu wykorzystaniu zasobów (kosmetyki, taśmy, środki higieniczne).
- Stosowanie zasad ekologii w gabinecie kosmetycznym, w tym ograniczanie zużycia wody, materiałów jednorazowych oraz wybór przyjazny środowisku, w tym segregacji odpadów.
- Kształtowanie świadomości ekologicznej w pracy z klientem poprzez odpowiedzialne decyzje zabiegowe i organizacyjne.
- Tworzenia pozytywnych relacji z klientami poprzez informowanie o korzyściach wynikających z ekologicznych praktyk i cyfrowej dokumentacji.

Szkolenie dodatkowo obejmuje:

- Planowanie i realizację zabiegów manualnych w sposób bezpieczny, powtarzalny i ergonomiczny.
- Omówienie obowiązków związanych z bezpieczeństwem danych osobowych w gabinecie, w tym dokumentacji zabiegowej, formularzy, zgód, bezpiecznej archiwizacji i kontroli dostępu. Zastosowanie nowoczesnych narzędzi cyfrowych i AI w ochronie prywatności i bezpieczeństwie danych zgodnie z PRT 4.5.1 i 4.5.3.
- Edukację w zakresie ekologicznych przepisów i zasad zgodności środowiskowej, istotnych dla praktyki kosmetycznej.

Metoda weryfikacji osiągnięcia efektów kształcenia

- Test teoretyczny.
- obserwacja w czasie rzeczywistym
 - PRT 3.3 Technologie gospodarowania odpadami
 - PRT 4.5.3 Technologie bezpieczeństwa informacji
 - PRT 4.5.1 Technologie ochrony prywatności danych

1. Uzyskiwana kwalifikacja : Nazwa kwalifikacji : " Specjalista ds. drenażu limfatycznego twarzy "

Po ukończeniu szkolenia i pozytywnym przejściu procesu walidacji uczestnik uzyskuje **kwalifikację potwierdzającą umiejętności zawodowe w zakresie masażu bańką i face tapingu** z uwzględnieniem zasad zielonej gospodarki oraz cyfrowej dokumentacji usług.

Kwalifikacja potwierdzana jest **certyfikatem** wydanym przez podmiot certyfikujący –

<https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Wynik walidacji przekazywany jest uczestnikowi bezpośrednio po pozytywnym wyniku walidacji w ostatni dzień szkolenia -bezpośrednio po jego zakończeniu .

Proces walidacji przeprowadzany jest przez **podmiot zewnętrzny**, co zapewnia rozdzielność funkcji pomiędzy procesem kształcenia a procesem walidacji zgodnie z Regulaminem BUR.

Walidacja przeprowadzana jest w sposób obiektywny i standaryzowany, w oparciu o kryteria przypisane do efektów uczenia się, z wykorzystaniem narzędzi oceny zapewniających porównywalność wyników uczestników.

OSOBA PROWADZĄCA : JUSTYNA POLAK - liftingrzes.szkozenia@wp.pl

◆ Powiązanie z RIS 2030 –

Usługa rozwojowa wpisuje się w Regionalną Strategię Innowacji Województwa Śląskiego 2030 poprzez rozwój **kompetencji procesowych i organizacyjnych** w sektorze usług beauty, związanych z optymalizacją pracy manualnej, ergonomią stanowiska oraz odpowiedzialnym wykorzystaniem materiałów w mikroprzedsiębiorstwach.

Charakter realizowanych zabiegów

Techniki masażu bańkami oraz face tapingu wykonywane są powierzchniowo, na skórze twarzy, bez naruszania ciągłości tkanek.

Nie obejmuje procedur medycznych, iniekcyjnych ani działań z zakresu medycyny estetycznej.

Podział godzinowy programu:

- ✓ Część teoretyczna – 3 h
- ✓ Część praktyczna – 12,5 h

✓ Walidacja – 0,5 h

ŁĄCZNIK: 16 godzin zegarowych

Każdy uczestnik pracuje na indywidualnym stanowisku wyposażonym w:

- łóżko kosmetyczne
- taśmy do face tapingu (biodegradowalne)
- kosmetyki naturalne do masażu
- środki do dezynfekcji przyjazne środowisku
- rękawiczki jednorazowe biodegradowalne
- dostęp do narzędzi cyfrowych (telefon/tablet) w celu prowadzenia dokumentacji zabiegowej i monitorowania efektów
- jednorazowe podkłady ochronne
- oświetlenie zabiegowe

Stanowiska spełniają wymogi BHP, ergonomii oraz zasobooszczędnej organizacji pracy.

DZIEŃ 1

- Organizacja stanowiska pracy zgodnie z zasadami ergonomii, zasobooszczędności i standaryzacji procesu usługowego (PRT – optymalizacja procesów, EKO – ograniczenie materiałów).
- Anatomia mięśni twarzy w kontekście planowania zabiegu jako uporządkowanego procesu manualnego (PRT – planowanie procesu, EKO – efektywne wykorzystanie zasobów).
- Przeciwwskazania do stosowania bańki chińskiej
- Zasady bezpieczeństwa i techniki masażu bańkami
- Wybór kosmetyków naturalnych wspierających masaż
- Minimalizacja odpadów i wykorzystanie materiałów biodegradowalnych
- Zasady bezpieczeństwa i przeciwwskazania jako element standaryzacji usługi (PRT – jakość procesu), EKO – ograniczenie niepotrzebnych materiałów.
- Przygotowanie skóry i stanowiska zgodnie z ustaloną sekwencją zabiegową (PRT – standaryzacja), EKO – minimalizacja zużycia kosmetyków.
- Techniki masażu bańkami – modelowanie owalu twarzy, lifting, wygładzanie zmarszczek
- Techniki i schemat naklejania biodegradowalnych taśm na twarzy z uwzględnieniem ekologii

przerwa

- Masaż bańkami – techniki liftingujące realizowane według powtarzalnego schematu pracy (PRT – optymalizacja procesu), EKO – praca bez strat materiałowych.
- Face taping – nauka i samodzielne wykonanie aplikacji - Techniki liftingujące i wygładzające.
- Ćwiczenia praktyczne na modelkach – wybrane obszary twarzy

DZIEŃ 2

Panel Cyfryzacji

- Digitalizacja dokumentacji zabiegów i monitorowanie efektów klienta
- Aplikacje do planowania terapii i sekwencji masażu
- Cyfrowe checklisty i systemy monitorowania efektów liftingu i drenażu
- Porównanie metod tradycyjnych i cyfrowych w śledzeniu efektów zabiegów
- Zastosowanie technologii w edukacji i szkoleń praktycznych
- Techniki limfatyczne w masażu bańkami i face tapingu - mini
- Integracja masażu bańkami z face tapingiem
- Planowanie sekwencji masażu i tapingu jako uporządkowanego procesu usługowego (PRT – organizacja procesu), EKO – racjonalne zużycie taśm i kosmetyków.

przerwa

- Optymalizacja techniki pracy i zużycia materiałów w terapii manualnej

- Wykonanie pełnej sekwencji zabiegowej według ustalonego modelu pracy (PRT – powtarzalność procesu), EKO – zasobooszczędna realizacja usługi.

Walidacja efektów uczenia się :

Forma: walidacja prowadzona przez podmiot zewnętrzny.

- Ocena umiejętności praktycznych i teoretycznych
- Potwierdzenie nabycia zielonych kompetencji i kompetencji cyfrowych
- Informacja zwrotna i zakończenie szkolenia

Walidacja efektów uczenia się:

- test teoretyczny
- obserwacja wykonania zadania praktycznego

Test sprawdzający wiedzę z zakresu szkolenia, obejmujący zagadnienia ICT, GOZ oraz procesów usługowych w branży beauty.

Obserwacja w warunkach rzeczywistych – walidacja umiejętności

Ocena wykonania zadania praktycznego przez uczestnika, obejmująca zastosowanie narzędzi cyfrowych, organizację procesu oraz poprawność działań.

Walidacja przeprowadzana przez podmiot zewnętrzny, z zachowaniem rozdzielności funkcji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Zielone podstawy anatomii i bezpiecznych, niskoemisyjnych terapii manualnych twarzy	Zajęcia	Justyna Polak	14-11-2026	06:00	08:00	02:00
2 z 9 kologiczna praktyka masażu bańkami i face tapingu z ograniczeniem zużycia materiałów	Zajęcia	Justyna Polak	14-11-2026	08:00	10:30	02:30
3 z 9 -	Przerwa	-	14-11-2026	10:30	11:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 9 Zasobooszczędne techniki liftingujące twarzy bez użycia urządzeń i energii	Zajęcia	Justyna Polak	14-11-2026	11:30	14:00	02:30
5 z 9 Cyfrowa dokumentacja i monitorowanie efektów zabiegów w zielonej praktyce gabinetowej	Zajęcia	Justyna Polak	15-11-2026	06:00	07:00	01:00
6 z 9 Efektywne techniki limfatyczne i liftingujące z minimalizacją odpadów	Zajęcia	Justyna Polak	15-11-2026	07:00	10:30	03:30
7 z 9 -	Przerwa	-	15-11-2026	10:30	11:30	01:00
8 z 9 Optymalizacja techniki pracy i zużycia materiałów w terapii manualnej	Zajęcia	Justyna Polak	15-11-2026	11:30	13:00	01:30
9 z 9 -	Walidacja	-	15-11-2026	13:00	14:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 900,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	306,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	306,25 PLN
W tym koszt walidacji brutto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	550,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	550,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Justyna Polak

Justyna Polak – masażystka i szkoleniowiec z ponad 10-letnim doświadczeniem, specjalizująca się w holistycznej terapii tkanek twarzy, fizjoterapii estetycznej oraz masażach Kobido, Korugi i

Facemodelingu.

Jako ekspertka i trenerka w branży beauty i wellness, od lat z pasją dzieli się swoją wiedzą, prowadząc szkolenia, w których przeszkoliła już setki kursantów. Od 2020 do 2025 roku aktywnie rozwijała swoje kompetencje, biorąc udział w specjalistycznych kursach, m.in. z zakresu Facelift Marie Margo, Facemodelingu, Kobido, Korugi terapii bruksizmu, masażu Ajurwedyjskim, Head Spa oraz fizjoterapii wdowego garbu.

Ma za sobą ponad 140 godzin dydaktycznych jako szkoleniowiec – z sukcesem prowadzi warsztaty i kursy, traktując każdego uczestnika indywidualnie i z pełnym zaangażowaniem. Jej podejście do nauczania cechuje rzetelność, przejrzystość oraz ogromna empatia.

Jest autorką i twórczynią unikalnych szkoleń, takich jak:

Rytuał Kobido

Lifting i laminacja rzęs

Rytuał Head Spa – pierwszego w Polsce szkolenia, które łączy dwa niezależne zabiegi: masaż Kobido i Head Spa w jednym kompleksowym programie.

W swojej pracy łączy wiedzę, doświadczenie i uważność na potrzeby drugiego człowieka.

Nagrody i wyróżnienia:



I miejsce – Lash Wrap Global Lash Lift Artist Award 2020



III miejsce – Lights, Camera, Lift! Global Artist Award 2021

2024 : Kurs instruktorski Holistyczne i Ekologiczne podejście w Masażu twarzy i ciała

2023 : szkolenie : Cyfrowe udogodnienia dla branży beauty

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

CO OTRZYMASZ W TRAKCIE SZKOLENIA?

1. Wiedzę i praktyczne umiejętności pozwalające na wykonywanie różnych technik masażu .
2. Możliwość natychmiastowego ćwiczenia nabytych umiejętności.
3. Indywidualne wsparcie i nadzór instruktora podczas zajęć.
4. Skrypty szkoleniowe w formie obszernego materiału dydaktycznego.

CO OTRZYMASZ PO SZKOLENIU?

1. Certyfikat potwierdzający ukończenie szkolenia oraz nabycie kwalifikacji.
2. Dostęp do dodatkowych materiałów edukacyjnych i porad.
3. 3-miesięczną opiekę poszkoleniową.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest dla przedsiębiorców, właścicieli oraz pracowników, którzy pracują w sektorze beauty. Szkolenie Może odbyć każdy - również osoby bez doświadczenia .

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie/nagrywanie swojego wizerunku na potrzeby monitoringu, kontroli oraz w celu utrwalenia efektów uczenia się.

Cena usługi rozwojowej nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności koszty środków trwałych przekazywanych przedsiębiorcom lub ich pracownikom, koszty dojazdu i zakwaterowania.

Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych, w tym m.in. w zakresie powierzenia usług.

Informacje dodatkowe

- Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych, w tym m.in. w zakresie powierzania usług.

Adres

ul. 11 Listopada 46
43-300 Bielsko-Biała
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Sylwia Obrzut

E-mail sylwia3d@gmail.com

Telefon (+48) 780 019 778