



# KOSMETOLOGIA HOLISTYCZNA I NATURALNA W GABINECIE KOSMETYCZNYM

## Plan szkolenia

### Kosmetologia holistyczna

Kosmetologia holistyczna docenia, jak ważne jest traktowanie człowieka jako całości, na którą składa się ciało, umysł oraz emocje. Zabiegi skupiają się nie tylko na dbaniu o ciało, ale także i stan ducha klienta. Piękny wygląd, zdrowa i dobrze prezentująca się skóra to odzwierciedlenie nie tylko zabiegów kosmetycznych, ale przede wszystkim odpowiednio zbilansowanej diety, zdrowego stylu życia, prawidłowej pielęgnacji, środowiska oraz samopoczucia psychicznego.

## PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- Jakie są metody holistycznej pielęgnacji skóry?
  - Jaki jest wpływ diety na stan skóry?
  - Jakie są zasady zdrowego stylu życia?
- Jakie są subiektywne i obiektywne metody oceny stanu zdrowia skóry?
  - Czym jest chińska mapa twarzy?
- Jakie są cele i zalety korzystania z sauny?
- Jakie są podstawowe zabiegi stosowane w aromaterapii?
- Jakie są substancje i surowce wykorzystywane w kosmetyce naturalnej?

## KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

\*\*\*

- kosmetyczkom i kosmetologom pracującym w gabinetach kosmetycznych,
- właścicielom salonów kosmetycznych chcącym wprowadzić do gabinetu zabiegi związane z kosmetologią holistyczną,
- fizjoterapeutom, masażyście oraz pozostałym pracownikom sektora SPA&Wellness,
- studentom kosmetologii i słuchaczom studium kosmetycznego,
- aromaterapeutom i osobom zainteresowanym filozofią holistyczną

## CELE SZKOLENIA

!

- poszerzenie wiedzy z zakresu diagnostyki skóry o podejście holistyczne,
  - omówienie roli stylu życia w kontekście dbania o wygląd,
- omówienie wpływu masażu i sauny na organizm i ich zastosowanie w kosmetologii holistycznej,
- przygotowanie kosmetologów i innych osób pracujących w sektorze beauty do rozszerzenia oferty o zabiegi wpasowujące się w nurt kosmetologii holistycznej,
  - wskazanie narzędzi do wieloaspektowego postrzegania wyglądu.

## SPOSOBY REALIZACJI CELÓW

**samokształcenie**  
**platforma Moodle,**  
**materiały szkoleniowe**  
**(pdf),**  
**pytania kontrolne**  
**po każdym module,**  
**testy sprawdzające**  
**(online)**

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Wiedza

W1 - Rozumienie, na czym polegają możliwości stosowania holistycznego podejścia do organizmu człowieka w kosmetologii

W2 - Wiedza na temat sposobów wykorzystywania masażu i aromaterapii w gabinecie kosmetologii holistycznej

W3 - Wiedza dotycząca podstawowych zasad zdrowego stylu życia

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Umiejętności

U1 - Umiejętność zaplanowania i przeprowadzenia zabiegów w oparciu o holistyczne rytuały

U2 - Umiejętność doboru mieszanki aromaterapeutycznej do problemu skórniego

U3 - Umiejętność doboru najlepszego rodzaju sauny do potrzeb pacjenta

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Kompetencje społeczne

K1 - Świadomość wpływu snu, diety i ogólnego stylu życia na człowieka i jego wygląd

K2 - Umiejętność myślenia i działania w sposób holistyczny

K3 - Wewnętrzna potrzeba edukowania klientów o wpływie stylu życia na ciało i umysł

## WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW

**Wiedza:** brak wymagań

**Umiejętności:** Ze względu na specyfikę organizacji zajęć, które przybierają formę e-learningu, wymagana jest podstawowa znajomość obsługi komputera i przeglądarek internetowych.

## INWESTUJĄC W SZKOLENIE OTRZYMASZ

dostęp do platformy szkoleniowej  
(indywidualne konto),

imienny dyplom i zaświadczenie o  
ukończeniu kursu,

możliwość zniżki na kolejne  
szkolenia.

## O AUTORZE

**Katarzyna Szkaradek** - magister kosmetologii, absolwentka Wydziału Farmaceutycznego Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Autorka i współautorka licznych publikacji naukowych. Brała udział w konferencjach naukowych z dziedziny farmacji i chemii, skierowanych do studentów, doktorantów i młodych naukowców. Pasjonatka chemii kosmetycznej i kosmetyków, obecnie poszerza swoją wiedzę o wykorzystywanie marketingu internetowego w zakresie ochrony zdrowia

## Szczegółowy plan szkolenia

### Moduł 1 Holistyczne dbanie o skórę

1. Czym jest holizm i kosmetologia holistyczna? 2. Holistyczne podejście do pielęgnacji
  - 2.1. Krótka historia kosmetyki holistycznej 2.2. Zabiegi holistyczne
  - 2.3. Co wyróżnia gabinety, które do pielęgnacji podchodzą w sposób holistyczny?
3. Holistyczne metody poprawy kondycji skóry 3.1. Główne elementy holistycznej pielęgnacji skóry
  4. Edukacja klientek, wdrażanie holistycznej pielęgnacji w domu

### Moduł 2 Rola zdrowego stylu życia w kontekście holistycznego dbania o ciało

1. Zdrowy styl życia - podstawowe zasady 1.1. Czym jest zdrowie? 1.2. Pola zdrowia LaLonde'a
  - 1.3. Zdrowie jako stan równowagi 1.4. Zasady zdrowego stylu życia 2. Work - life balance
  3. Prawidłowa dieta a zdrowy styl życia 3.1. Piramida Żywienia 3.2. Wpływ diety na stan skóry
4. Gospodarka hormonalna i jej wpływ na stan skóry 5. Aktywność fizyczna jako element holistycznej pielęgnacji skóry
  6. Rytm dobowy człowieka

## **Moduł 3 Problemy skórne w ujęciu holistycznym**

1. Charakterystyka typów skóry i problemów skórnych 1.1. Skóra normalna 1.2. Skóra sucha 1.3. Skóra tłusta 1.4. Skóra mieszana 1.5. Skóra dojrzała 1.6. Skóra wrażliwa 2. Subiektywne i obiektywne metody oceny stanu skóry 2.1. Obiektywne metody oceny stanu skóry 2.1.1. Badanie poziomu nawilżenia skóry; 2.1.2. Ocena zabarwienia skóry 2.1.3. Ocena przetłuszczania się skóry 2.1.4. Ocena gładkości skóry 2.1.5. Ocena wrażliwości skóry 2.2. Subiektywne metody oceny stanu skóry 2.2.1. Wzrokowa ocena stanu skóry 2.2.2. Dotykowa ocena skóry 2.2.3. Wywiad z klientką 3. Wygląd twarzy, a stan zdrowia - chińska mapa twarzy

## **Moduł 4 Masaż i sauna jako holistyczne rytuały pielęgnacji ciała**

1. Rola i cel masażu relaksacyjnego 2. Wskazania i przeciwwskazania do masażu relaksacyjnego 3. Rola muzykoterapii i aromaterapii w masażu relaksacyjnym 4. Rodzaje masażu relaksacyjnego 5. Cel i zalety korzystania z sauny 6. Wpływ sauny na skórę 7. Zasady korzystania z sauny 8. Charakterystyka wybranych rodzajów saun 9. Wskazania i przeciwwskazania do korzystania z sauny

## **Moduł 5 Aromaterapia i sensoryka jako element kosmetyki holistycznej**

1. Zmysły 1.1. Wzrok 1.2. Słuch 1.3. Węch 1.4. Smak 1.5. Dotyk 2. Feromony 3. Aromaterapia 3.1. Jak zapachy wpływają na organizm człowieka? 3.2. Holistyczne aspekty aromaterapii 3.3. Aromaterapia w ciąży 3.4. Podstawowe zasady aromaterapii 3.5. Działania niepożądane 4. Podstawowe zabiegi stosowane w aromaterapii 4.1. Masaż aromaterapeutyczny 4.2. Inhalacje 4.3. Kąpiele 4.4. Okłady 4.5. Płukanki

## **Moduł 6 Substancje i surowce wykorzystywane w kosmetyce naturalnej**

1. Olejki eteryczne 1.1. Właściwości wybranych olejków eterycznych 2. Azjatyckie zioła i rośliny 3. Algi 4. Kwasy owocowe 5. Flawonoidy 6. Fitoestrogeny 7. Aloes 8. Roślinne komórki macierzyste

Czas trwania kursu: **30 godzin** (Podana liczba godzin to szacunkowy czas potrzebny na całościowe opanowanie materiału, udzielenie odpowiedzi na pomocnicze pytania kontrolne oraz bezbłędne rozwiązanie testów sprawdzających).

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę [www.crp.wroclaw.pl](http://www.crp.wroclaw.pl)