



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Program szkolenia

Jak prawidłowo prowadzić domową pielęgnację przeciwstarzeniową: Demakijaż, peeling i masaż twarzy

Szkolenie koncentruje się na zadbaniu o młody, promienny wygląd skóry każdego dnia. Uczestnicy dowiedzą się, jak prawidłowo wykonywać demakijaż, dobierać odpowiednie peelingi i stosować techniki masażu twarzy, aby skutecznie spowolnić procesy starzenia. Szkolenie przedstawia proste, a jednocześnie bardzo efektywne rytuały pielęgnacyjne, które można wdrożyć od razu w domu.

Dodatkowo uczestnicy zapoznają się z podstawami domowej pielęgnacji, nauczą się prawidłowych etapów troski o cerę oraz zdobędą umiejętność wykonywania automasażu przydatnego w codziennych rytuałach pielęgnacyjnych.

Podczas zajęć omówione zostaną:

- Budowa i fizjologia skóry – jak funkcjonuje skóra i jakie procesy wpływają na jej wygląd.
- Anatomia twarzy, szyi i dekoltu (mięśnie)
 - Kluczowe mięśnie odpowiedzialne za mimikę i jędrność
 - Znaczenie kierunku ruchów podczas masażu dla skuteczności pielęgnacji
- Wpływ pielęgnacji domowej na stan skóry – jakie codzienne nawyki wspierają, a jakie osłabiają kondycję skóry.
- Dobór substancji aktywnych do wieku i stanu skóry
 - Rozpoznawanie potrzeb skóry
 - Wybór odpowiednich składników aktywnych dopasowanych do typu cery
- Formy kosmetyków – omówienie różnych form produktów i ich zastosowania w pielęgnacji.
- Demakijaż oraz masaż twarzy, szyi i dekoltu – praktyczny pokaz i ćwiczenia technik, które oczyszczają skórę, pobudzają ją i wspierają jej elastyczność.
- Najczęstsze błędy w codziennej pielęgnacji – jak ich unikać i jak wprowadzać skuteczne rytuały pielęgnacyjne.

Szkolenie poprowadzi:

Olga Krasodomska

Termin szkolenia i forma:

10.04.2026 (9:00-15:30) (1 dzień szkolenia)

stacjonarnie w UWSB Merito w Gdańsku (al. Grunwaldzka 238A, 80-266 Gdańsk)

Projekt: „**Uniwersytet WSB Merito w Gdańsku partnerem biznesu w kształceniu przez całe życie**” współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus FERS.01.05-IP.08-0535/23