



HARMONOGRAM SZKOLENIA

Tytuł projektu	Projekt: „PODKARPACKI POWER AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ OSÓB MŁODYCH”			
Nazwa szkolenia	Kurs Kosmetyczny			
Numer grupy	8/KOS3/01/2021			
Ilość osób	11			
Ilość godzin szkolenia	150			
Miejsce organizacji szkolenia	ul. Stanisława Jachowicza 12, 39-400 Tarnobrzeg			
Termin szkolenia	od	04.01.2021	do	29.01.2021

Lp.	Data szkolenia	Godziny realizacji szkolenia	Przedmiot /Temat	Liczba godzin szkolenia	Typ zajęć	Prowadzący
1.	04.01.2021	9:15-14:05	Specyfika pracy w gabinecie kosmetycznym. Bezpieczne wykonywanie zabiegów i higiena pracy w gabinecie kosmetycznym.	6	6h teoria	
2.	05.01.2021	9:15-17:10	Zabieg parafinowy na dłonie. Masaż dłoni.	10	5h teoria 5h praktyka	
3.	07.01.2021	9:15-17:10	Zasady i warunki przystąpienia do zabiegu kosmetycznego. Wywiad i karta klienta. Demakijaż i pielęgnacja oczu, twarzy, szyi i dekoltu.	10	5h teoria 5h praktyka	



4.	08.01.2021	9:15-17:10	Wskazania i przeciwwskazania do masażu twarzy. Wykonywanie masażu twarzy, szyi i dekoltu	10	5h teoria 5h praktyka	
5.	11.01.2021	9:15-17:10	Sposoby złuszczenia naskórka. Zabieg pielęgnacyjny na twarz z zastosowaniem ultradźwięków.	10	5h teoria 5h praktyka	
6.	12.01.2021	9:15-17:10	Manicure biologiczny i tradycyjny, japoński, hybrydowy. Przygotowanie i wyposażenie stanowiska pracy. Dezynfekcja i sterylizacja narzędzi. Technika wykonywania zabiegu manicure, kolejność czynności. Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu. Sposoby malowania paznokci. Manicure francuski.	10	5h teoria 5h praktyka	
7.	14.01.2021	9:15-14:55	Regulacja brwi, henna brwi i rzęs, depilacja twarzy: technika zabiegu, przeciwwskazania, wskazania, kolejność wykonywania, depilacja owłosienia na twarzy wąsik, broda, baki, brwi.	7	4h teoria 3h praktyka	
8.	15.01.2021	9:15-17:10	Mechaniczne oczyszczanie twarzy. Obsługa aparatury kosmetycznej.	10	5h teoria 5h praktyka	



9.	18.01.2021	9:15-17:10	Podstawy stylizacji paznokci metodą hybrydową. Wykonywanie zabiegów zdobniczych paznokci	10	5h teoria 5h praktyka	
10.	19.01.2021	9:15-17:10	Mikrodermabrazja oraz złuszczenie naskórka kwasami jako sposób radzenia sobie ze skórą tłustą	10	5h teoria 5h praktyka	
11.	21.01.2021	9:15-17:10	Pedicure – kolejność, technika wykonywania, wskazania i przeciwwskazania. Zabieg pielęgnacyjny na stopy.	10	1h teoria 9h praktyka	
12.	22.01.2021	9:15-17:10	Sposoby złuszczenia naskórka z dłoni, wybielanie plam na dłoniach. Wskazania i przeciwwskazania do wykonania zabiegu. Kosmetyki użyte do zabiegu.	10	10h praktyka	
13.	25.01.2021	9:15-17:10	Mezoterapia bezigłowa jako zabieg przeciwmarszczkowy	10	10h praktyka	
14.	26.01.2021	9:15-17.10	Makijaż wieczorowy: korekta kształtu twarzy, oka, ust, nosa. Kosmetyki do wykonania makijażu. Kolejność wykonywania makijażu. Wykonywanie makijażu.	10	10h praktyka	
15.	28.01.2021	9:15-17.10	Zabiegi pielęgnacyjne i upiększające dłoni, stóp i ciała	10	10praktyka	



16.	29.01.2021	9:15-14:55	Powtórzenie wiadomości. Przygotowanie do egzaminu.	7h	7h praktyka	
17.	29.01.2021	14:55	Egzamin			

9:15 -10:00

10:00-10:45

5 minut przerwy

10:45-11:35

11.35-12:20

15 minut przerwy12:35-13:20

13:20-14:05

5 minut przerwy

14:10-14:55

14:55-15:40

5 minut przerwy

15:40-16:25

16:25-17:10