

## PSYCHOLOGICZNY UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

### WARSZTATY PIELĘGNACJI SKÓRY

**Cena:** 100 zł

**Terminy:**

Listopad: 8, 15, 22, 29

Grudzień: 6, 13, 20

Styczeń: 3, 10, 17, 24, 31

**Dzień:** środa

**Godziny:** 9:00-10:30

**Sala:** 8.11 sala 1.3; 15.11 sala 2.6;

22.11 i 29.11 sala 1.3;

6.12, 13.12 sala 2.6; 20.12 sala 1.3;

3.01 sala 2.4; 10.01 sala 1.3;

17.01 sala 2.4; 24.01 i 31.01 sala 1.3

**Osoba prowadząca:**

**mgr Małgorzata Krzykowska**

Diagnosta skóry, kosmetolog – absolwentka Wydziału Fizjoterapii i Nauk o Zdrowiu WSZ. Absolwentka Wydziału Ekonomii UG oraz Psychologii Społecznej SWPS. Właścicielka gabinetu zajmującego się diagnozą i terapią skóry amiamo.pl ([www.amiamo.pl](http://www.amiamo.pl)). Specjalista w zakresie tworzenia receptur preparatów kosmetycznych i pielęgnacyjnych.

**Kontakt:**

**Psychologiczny Uniwersytet Trzeciego Wieku**

**Kierownik Projektu**

**JOANNA WALCZAK**

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny  
Wydział Zamiejscowy z siedzibą w Sopocie,  
81-745 Sopot, ul. Polna 16/20

Telefon: 694441739

e-mail: [jwalczak@swps.edu.pl](mailto:jwalczak@swps.edu.pl)



### O szkoleniu:

Warsztaty „Zrozumieć skórę ...” to różne formy zadań teoretycznych i praktycznych, które mają pomóc zrozumieć funkcjonowanie największego organu człowieka. W trakcie warsztatów uczestnicy poznają najczęściej występujące problemy skórne oraz sposoby radzenia sobie z nimi. Dowiedzą się, kiedy jesteśmy w stanie sami sobie pomóc, a w jakich sytuacjach udać się do specjalisty. W trakcie zajęć będzie można zdobyć wiedzę na temat oddziaływania substancji kosmetycznych na skórę i uzyskiwania oczekiwanych rezultatów pielęgnacyjnych i terapeutycznych.

### Program szkolenia:

#### Zrozumieć skórę, czyli jak dbać o największy organ naszego ciała?

1. Jak działa nasza skóra i co ma wpływ na jej funkcjonowanie? – wprowadzenie.
2. Jak zdiagnozować swoją skórę? – ćwiczenia w określaniu kryteriów oceny skóry.
3. Jak powinna wyglądać codzienna pielęgnacja skóry? – etapy i błędy w dbaniu o skórę.
4. Co drzemie w kremie, czyli wybieramy właściwy kosmetyk? – I część.\*
5. Co drzemie w kremie, czyli wybieramy właściwy kosmetyk? – II część.\*
6. Problemy i dermatozy skóry – cera tłusta, mieszana, trądzik, przebarwienia itd.
7. Problemy i dermatozy skóry – cera naczyniowa, trądzik różowaty, rumień, itd.
8. Problemy i dermatozy skóry – cera sucha, atopowa, azs, łuszczyca itd.
9. Starzenie skóry – czy da się cofnąć proces starzenia i usunąć zmarszczki?
10. Zabiegi gabinetowe – jak wybrać najlepszy zabieg dla swojej skóry?
11. Dobry makijaż i jego znaczenie w pielęgnacji skóry – ćwiczenia.\*\*
12. Programy pielęgnacyjne dla każdego uczestnika – ćwiczenia.\*\*\*

\*Przykładowe kosmetyki do ćwiczeń zapewnię we własnym zakresie.

\*\*Przykładowe kosmetyki do makijażu zapewnię we własnym zakresie.

\*\*\*Kaźda osoba uczestnicząca we wszystkich warsztatach uzyska spersonalizowany program pielęgnacji skóry przygotowany pod nadzorem prowadzącej.

### Korzyści dla osób uczestniczących:

Podczas zajęć uczestnicy pozyskają umiejętności w zakresie szczegółowej oceny typu swojej skóry i jej problemów. Dokonają analizy skóry twarzy pod kątem wielu kryteriów diagnostycznych. Dzięki temu będą potrafili zbudować prawidłowy program pielęgnacyjny dla swojej skóry twarzy, dobrać samodzielnie korzystne preparaty kosmetyczne, wybrać odpowiednie dla siebie zabiegi gabinetowe i zweryfikować skuteczność tych działań.