



Załącznik nr 9 do zapytania ofertowego 04/PIECZA/2024

Minimalny zakres tematyczny szkoleń

Lp.	Nazwa szkolenia:	Minimalny zakres tematyczny programu szkolenia
1	Animator czasu wolnego	<p>Moduł 1: Wprowadzenie do animacji czasu wolnego</p> <ul style="list-style-type: none">• Rodzaje programów animacyjnych• Planowanie programów animacyjnych• Przygotowanie harmonogramu wydarzenia• Ćwiczenie: Planowanie programu animacyjnego na podstawie wybranej koncepcji i harmonogramu <p>Moduł 2: Organizacja programów animacyjnych</p> <ul style="list-style-type: none">• Zarządzanie ludźmi i zasobami• Kreatywność w programach animacyjnych• Rozwiązywanie problemów• Ćwiczenie: Zarządzanie zasobami i ludźmi podczas przygotowywania wydarzenia animacyjnego <p>Moduł 3: Prowadzenie programów animacyjnych</p> <ul style="list-style-type: none">• Angażowanie uczestników• Bezpieczeństwo na wydarzeniach animacyjnych• Podejście do różnych grup wiekowych• Ćwiczenie: Prowadzenie wydarzenia animacyjnego i angażowanie uczestników <p>Moduł 4: Aktywności artystyczne</p> <ul style="list-style-type: none">• Rękodzieło• Zabawy plastyczne• Sztuka uliczna• Ćwiczenie: Przygotowanie aktywności artystycznych i plastycznych dla uczestników <p>Moduł 5: Aktywności ruchowe</p> <ul style="list-style-type: none">• Gry zespołowe• Zabawy na świeżym powietrzu• Fitness i zdrowie• Ćwiczenie: Przygotowanie aktywności ruchowych dla uczestników <p>Moduł 6: Zajęcia w terenie</p> <ul style="list-style-type: none">• Planowanie programów na zewnątrz• Bezpieczeństwo na otwartym terenie• Przygotowanie wyposażenia i sprzętu• Ćwiczenie: Przygotowanie i przeprowadzenie programów animacyjnych na otwartym terenie
2	Cukiernik	Program szkolenia:



		<ol style="list-style-type: none"> 1. Wprowadzenie do cukiernictwa <ul style="list-style-type: none"> – Wprowadzenie do zawodu cukiernika – Bezpieczeństwo i higiena pracy – Wyposażenie i narzędzia cukiernicze – Znajomość i obsługa sprzętu cukierniczego – Rodzaje narzędzi używanych w cukiernictwie – Składniki cukiernicze 2. Techniki Cukiernicze <ul style="list-style-type: none"> – Masa cukiernicza – Ciasta – Przygotowywanie nadzień i kremów – Ciastka i wypieki małe 3. Dekoracja i Prezentacja <ul style="list-style-type: none"> – Sztuka dekoracji cukierniczej – Modelowanie figur z masy cukrowej – Prezentacja wyrobów cukierniczych 4. Zajęcia praktyczne <ul style="list-style-type: none"> – Samodzielne przygotowywanie wyrobów – Samodzielne przygotowywanie wybranych produktów cukierniczych
3	Kurs florystyczny	<p>Program szkolenia</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Materiałoznawstwo i Rośliny Ozdobne: <ul style="list-style-type: none"> • Wprowadzenie do różnorodnych gatunków roślin i ich właściwości. 2. Utrwalanie Roślin: <ul style="list-style-type: none"> • Techniki utrwalania roślin w celu przedłużenia trwałości bukietów. 3. Teorie Barw i Kompozycji: <ul style="list-style-type: none"> • Zrozumienie teorii koloru i kompozycji w kontekście florystyki. 4. Projektowanie i Wykonywanie Bukietów: <ul style="list-style-type: none"> • Umiejętność projektowania i składania bukietów z uwzględnieniem różnorodnych stylów. 5. Florystyka Okolicznościowa: <ul style="list-style-type: none"> • Tworzenie dekoracji florystycznych na różne okazje, uwzględniając specyfikę klienta. 6. Sztuka Układania Kwiatów w Naczyniach: <ul style="list-style-type: none"> • Praktyczne ćwiczenia układania kwiatów w różnorodnych naczyniach. 7. Dekoracja Kwiatów Doniczkowych: <ul style="list-style-type: none"> • Techniki dekoracji z wykorzystaniem kwiatów doniczkowych. 8. Florystyka Ślubna i Dekoracja Samochodów: <ul style="list-style-type: none"> • Projektowanie bukietów ślubnych, dekoracja pojazdów na ślub. 9. Ozdoby Komunijne:



		<ul style="list-style-type: none"> • Tworzenie ozdób komunijnych z uwzględnieniem specyfiki tego typu uroczystości. <p>10. Wycena Usługi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zasady wyceny usług florystycznych, koszty materiałów i własnej pracy. <p>11. Florystyka Żałobna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przygotowanie do tworzenia florystycznych kompozycji żałobnych
4	Grafika komputerowa z modułem S4 – edycja obrazów	<p>Program szkolenia:</p> <p>Moduł 1: Adobe Photoshop</p> <p>1. Wprowadzenie do Adobe Photoshop</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interfejs programu i podstawowe narzędzia • Praca z warstwami i maskami • Zarządzanie przestrzenią roboczą i pędzlami • Skróty klawiszowe i optymalizacja pracy <p>2. Podstawy edycji obrazów</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kadrowanie, skalowanie i rotacja obrazów • Korekcja kolorów i tonacji • Narzędzia do retuszu i naprawy zdjęć • Filtry i efekty specjalne <p>3. Tworzenie i edytowanie grafiki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tworzenie i edycja kształtów • Praca z tekstem i typografią • Stosowanie efektów warstw • Tworzenie prostych projektów graficznych <p>4. Zaawansowane techniki w Photoshopie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praca z kanałami i maskami warstw • Zaawansowane techniki selekcji • Tworzenie kompozycji i montażu zdjęć • Praca z trybami mieszania <p>5. Praktyczne projekty i ćwiczenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizacja projektów graficznych
		<ul style="list-style-type: none"> • Analiza i omówienie prac uczestników • Poprawa i udoskonalanie projektów <p>Moduł 2: Adobe Illustrator</p> <p>1. Wprowadzenie do Adobe Illustrator</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interfejs programu i podstawowe narzędzia • Praca z warstwami i obiektami • Zarządzanie przestrzenią roboczą i pędzlami • Skróty klawiszowe i optymalizacja pracy <p>2. Podstawy tworzenia grafiki wektorowej</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tworzenie i edycja kształtów wektorowych • Praca z piórem i narzędziem beziera • Kolorowanie i gradienty • Tworzenie ikon i prostych ilustracji <p>3. Praca z tekstem i typografią</p> <ul style="list-style-type: none"> • Narzędzia tekstowe i manipulacja tekstem • Tworzenie efektów tekstowych • Praca z czcionkami i typografią • Stosowanie tekstu w projektach graficznych <p>4. Zaawansowane techniki w Illustratorze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praca z symbolami i wzorami • Tworzenie ilustracji z użyciem gradientów i efektów • Praca z siatką perspektywiczną i narzędziem gradientu siatkowego • Tworzenie złożonych ilustracji i kompozycji <p>5. Praktyczne projekty i ćwiczenia</p>
5	Obsługa kas fiskalnych	<p>Program szkolenia:</p> <p>1. Podstawowe pojęcia fiskalne: podatnik, fiskalizacja, urządzenia fiskalne, urządzenia peryferyjne, pamięć fiskalna, moduł fiskalny, drukarka, wyświetlacz, transakcja, paragon fiskalny, faktura i podatek VAT, raporty fiskalne i poglądowe, identyfikacja kasjera i klienta, wpłata, wypłata, waga, terminal płatniczy, formy płatności, programowanie, PLU, PTU, logo fiskalne, numery (unikatowy, fabryczny, ewidencyjny), plomby i plombownice, serwis fiskalny – prawa i obowiązki, przegląd techniczny, kontrola skarbową itd.</p> <p>2. Omówienie <i>rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 29 kwietnia 2019 r. w sprawie kas rejestrujących</i></p>



		3. Prawa i obowiązki podatnika/kasjera w praktyce 4. Proces obsługi klienta przy pomocy urządzeń fiskalnych oraz odpowiedzialność podatnika/kasjera 5. Budowa urządzenia fiskalnego, podstawowe podzespoły, włączanie, praca, wyłączenie i konserwacja urządzenia fiskalnego 6. Praktyczna obsługa kas fiskalnych: sprzedaż pojedynczych towarów i usług, mnożenie, ważenie, wycofanie transakcji, storno, wstawienie do paragonu identyfikacji klienta itd. 7. Praktyczna obsługa kas fiskalnych: obliczanie i wydawanie reszty, wpłata i wypłata do i z kasy, wymiana rolek papierowych, zmiana czasu, archiwizacja danych itd. 8. Praktyczna obsługa kas fiskalnych: raporty obowiązkowe i poglądowe (dobowy, miesięczny, okresowy, stanu kasy, obrotu, towarów, łańcuchowy itd.)	
6	Wózki jezdniowe podnośnikowe z mechanicznym napędem podnoszenia z wyłączeniem wózków z wysięgnikiem oraz wózków z osobą obsługującą podnoszoną wraz z ładunkiem	Program szkolenia: 1. Wymagania kwalifikacyjne dla osób obsługujących urządzenia transportu bliskiego podlegające dozorowi technicznemu; 2. Rodzaje urządzeń transportu dozorowi technicznemu bliskiego podlegające; 3. Pojęcie stateczności urządzenia i diagramy udźwigu wózka; 4. Rodzaje wózków oraz ogólna budowa urządzeń; 5. Budowa wózka właściwa dla kategorii i rodzaju (przeznaczenia); 6. Mechanizmy oraz ich budowa i działanie; 7. Urządzenia zabezpieczające stosowane w wózkach jezdniowych podnośnikowych; 8. Wyposażenie elektryczne i hydrauliczne; 9. Obsługa wózka jezdniowego podnośnikowego: czynności obsługującego przed przystąpieniem do pracy, w czasie pracy i po zakończeniu pracy, sterowanie mechanizmami urządzeń ogólnego przeznaczenia i specjalnych (wózków ze zmiennym wysięgiem i z osobą podnoszoną wraz z ładunkiem), sprawdzanie działania urządzeń zabezpieczających i hamulców itp. Obsługa : czynności obsługującego przed przystąpieniem do pracy , w czasie pracy i po zakończeniu pracy, 10. sterowanie mechanizmami urządzeń ogólnego przeznaczenia i specjalnych (wózków ze zmiennym wysięgiem i z osobą podnoszoną wraz z ładunkiem), sprawdzanie działania urządzeń zabezpieczających i hamulców itp. Zasady szczegółowe 11. Praca w specyficznych warunkach jak np.: praca zespołowa urządzeń, transport ludzi w koszu, praca w warunkach kolizyjnych, praca w pobliżu na powietrznych linii energetycznych itp. 12. Zasady bezpiecznej eksploatacji urządzeń zasilanych-gazem LPG; 13. Warunki bezpiecznej pracy; 14. BHP przy obsłudze wózków jezdniowych podnośnikowych; 15. Niebezpieczne uszkodzenie /nieszczęśliwy wypadek - 2 –procedura postępowania	
7	Opiekun osób starszych	<ul style="list-style-type: none"> • Pierwsza pomoc przedmedyczna. • Podstawowa wiedza na temat roli opieki społecznej. • Wiedza z zakresu form opieki i pomocy dla osób starszych i niepełnosprawnych w Polsce. • Znajomość podstaw anatomii i fizjologii człowieka. • Znajomość procesu zmian rozwojowych zachodzących w różnych fazach życia człowieka. 	<ul style="list-style-type: none"> • Umiejętność organizacji wolnego czasu podopiecznym. • Umiejętność motywowania osób starszych i niepełnosprawnych do samodzielności życiowej i podejmowania aktywności społecznej. • Umiejętność rozpoznawania możliwości i ograniczeń człowieka, występujących • w sferze somatycznej, psychicznej i społecznej.



		<ul style="list-style-type: none"> • Znajomość czynników sprzyjających aktywności i rozwojowi człowieka w różnych fazach życia. • Wiedza z zakresu aktywizacji osób niepełnosprawnych. • Podstawowa wiedza z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. • Podstawowa wiedza z zakresu postępowania przy pielęgnowaniu osób w różnym wieku i osób niepełnosprawnych. • Znajomość praktycznego wykorzystania zasad zdrowego żywienia w różnych fazach życia człowieka oraz w wybranych jednostkach chorobowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Umiejętność nawiązywania kontaktu z różnymi grupami podopiecznych. • Umiejętność rozpoznawania sytuacji społecznej oraz warunków i problemów osoby starszej i niepełnosprawnej. • Umiejętność udzielenia wsparcia emocjonalnego osobom starszym • i niepełnosprawnym, potrzebującym pomocy. • Umiejętność rozpoznawania i wykorzystywania zasobów środowiska rodzinnego i instytucjonalnego w pracy z osobą starszą i niepełnosprawną rodzinnego, instytucjonalnego i lokalnego w pracy z osobą starszą i niepełnosprawną.
8	Opiekun w żłobku i klubie dziecięcym	<p>Program szkolenia zgodnie z programem zatwierdzonym przez MRiPS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Psychopedagogiczne podstawy rozwoju jednostki 2. Rozwój dziecka w okresie wczesnego dzieciństwa 3. Stymulowanie wszechstronnego rozwoju dziecka 	<p>4. Kompetencje opiekuna dziecka</p> <p>5. Praktyka zawodowa</p>
9	Prawo jazdy kat. B	<p>Program szkolenia:</p> <p>Program szkolenia teoretycznego:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pierwsza pomoc przedlekarska 2. Zasady i przepisy służące bezpiecznemu poruszaniu się pojazdem po drodze publicznej <ul style="list-style-type: none"> • Znaki ostrzegawcze • Znaki zakazu, nakazu • Znaki informacyjne, kierunku i miejscowości, uzupełniające • Znaki drogowe poziome • Sygnały świetlne, sygnały dawane przez kierującego ruchem • Włączanie się do ruchu, skrzyżowania równorzędne • Skrzyżowania ze znakami określającymi pierwszeństwo przejazdu • Skrzyżowania z sygnalizacją świetlną • Skrzyżowania lub przejścia dla pieszych, miejsca przystanków komunikacji publicznej • Pozycja pojazdu na drodze, wjazd i zjazd ze skrzyżowania, 	<p>4. Postępowanie w sytuacjach nadzwyczajnych</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ogólne zasady określające zachowanie kierowcy w momencie awarii lub wypadku • Spostrzeganie, ocena sytuacji i podejmowanie decyzji, szczególnie w zakresie czasu reakcji oraz zmian w zachowaniu za kierownicą, spowodowanych wpływem alkoholu, leków produktów leczniczych, stanem świadomości i zmęčeniem <p>5. Obowiązki kierowcy i posiadacza pojazdu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Czynniki bezpieczeństwa odnoszące się do pojazdu, ładunku i przewożonych osób, odpowiedzialność kierowcy/posiadacza pojazdu • Obowiązki właściciela/posiadacza pojazdu, ubezpieczenia, wymagane dokumenty • Aspekty mechaniczne związane z zachowaniem bezpieczeństwa na drodze <p>Program szkolenia praktycznego: (1h - 60 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Budowa i obsługa samochodu, czynności kontrolne przed i w czasie poruszania się po drodze, stosowanie świateł



		<p>zatrzymanie i postój</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zmiana pasa ruchu, zmiana kierunku jazdy, bezpieczna jazda w tunelach • Wyprzedzanie • Omijanie, wymijanie, cofanie • Używanie świateł zewnętrznych i sygnałów pojazdu • Dopuszczalne prędkości pojazdu, ograniczenia • Wyposażenie pojazdu związane z bezpieczeństwem, korzystanie z pasów, zagłówków i fotelików <p>3. Zagrożenia związane z ruchem drogowym</p> <ul style="list-style-type: none"> • Znaczenie zachowania szczególnej ostrożności w stosunku do innych użytkowników drogi, wysiadanie z pojazdu, zabezpieczenie pojazdu • Zachowanie wobec pieszego, wobec osoby o ograniczonej możliwości poruszania się • Zachowanie wobec rowerzysty i dzieci • Zachowanie na przejazdach kolejowych i tramwajowych • Odstępy i hamowanie pojazdu • Czynniki ryzyka związane z różnymi warunkami drogowymi, w szczególności ze zmianą tych warunków w zależności od pogody i pory dnia lub nocy, właściwości różnych typów dróg i związane z tym obowiązujące wymagania • Różne pola widzenia kierowców • Technika kierowania pojazdem 	<ul style="list-style-type: none"> • Przygotowanie kierowcy do jazdy, ruszanie, zatrzymanie, zmiana biegów • Zmiana kierunku jazdy, cofanie • Plac manewrowy - ćwiczenie umiejętności manewrowania pojazdem • Jazda w ruchu miejskim (pasy ruchu, skrzyżowania, obserwowanie i przewidywanie działań innych uczestników ruchu) • Jazda w obszarze niezabudowanym, drogami o podwyższonej prędkości (dostosowanie prędkości do warunków na drodze, hamowanie awaryjne, bieg 5 i 6) • Manewry w ruchu ulicznym (wyprzedzanie, omijanie, wymijanie, parkowanie) • Technika kierowania pojazdem, systemy wspomagające kierowcę ABS,ASR,ESP • Jazda z nawigacją • Stacja benzynowa (tankowanie benzyny, oleju napędowego, gazu) • Stacja kontroli pojazdów, dopuszczenie pojazdu do ruchu, dokumenty kierowcy i pojazdu, • Awaria na drodze (diagnostyka, zmiana koła, uzupełnienie płynów eksploatacyjnych) • Plac manewrowy - przygotowanie do egzaminu • Zasady przeprowadzania, zadania, kryteria oceny w trakcie egzaminu państwowego. • Egzamin wewnętrzny – przeprowadzany na zasadach egzaminu państwowego
10	Prawo jazdy kat C	<p>Program szkolenia: program szkolenia teoretycznego</p> <ul style="list-style-type: none"> • Budowa, obsługa i eksploatacja samochodu ciężarowego • Zasady poruszania się po drodze samochodem ciężarowym: zachowanie ostrożności i właściwej postawy w stosunku do innych uczestników ruchu drogowego, zasady zachowania bezpiecznych odległości między pojazdami • Środki wpływające na percepcję i szybkość reakcji 	<ul style="list-style-type: none"> • Ekonomia jazdy • Błędy najczęściej popełniane przez kierowców samochodów ciężarowych • Przygotowanie do egzaminu teoretycznego • Egzamin wewnętrzny <p>Program szkolenia praktycznego</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przygotowanie samochodu ciężarowego do jazdy • Mocowanie i zabezpieczenie ładunku



		<p>(alkohol, narkotyki, leki), wpływ zmęczenia i stanu emocjonalnego na zachowanie kierowcy</p> <ul style="list-style-type: none"> Ocena warunków na drodze - warunki atmosferyczne, widoczność, nawierzchnia, bezpieczna jazda samochodem w różnych warunkach Przewożenie towarów - załadunek, rozmieszczenie, mocowanie ładunku Manewrowanie sam.ciężarowym w ruchu miejskim Szczególne znaki, ograniczenia i nakazy dotyczące samochodów ciężarowych Planowanie trasy przejazdu Czas pracy kierowcy, karta kierowcy, tachograf Dokumentacja pojazdu, kontrola drogowa 	<ul style="list-style-type: none"> Ruszanie, obsługa biegów, hamowanie Manewrowanie samochodem ciężarowym Plac manewrowy - ćwiczenie umiejętności manewrowania pojazdem Jazda w terenie (dostosowanie prędkości do warunków na drodze, hamowanie awaryjne, zachowanie bezpiecznych odległości) Jazda w ruchu ulicznym, manewrowanie, parkowanie Czynności kontrolne na drodze Plac manewrowy - przygotowanie do egzaminu Trasy egzaminacyjne - przygotowanie do egzaminu <p>Egzamin wewnętrzny</p>
11	Stylizacja paznokci	<p>Program szkolenia</p> <p>Wiadomości wstępne</p> <ul style="list-style-type: none"> Podstawy anatomii i dermatologii (choroby i defekty paznokci) Organizacja stanowiska pracy Higiena w salonie – dezynfekcja, sterylizacja, antyseptyka <p>Manicure klasyczny, manicure biologiczny, manicure japoński</p> <ul style="list-style-type: none"> Różne rodzaje manicure : podobieństwa i różnice, Metodyka wykonania poszczególnych zabiegów: <ul style="list-style-type: none"> - dobór techniki, narzędzi, przyborów i preparatów do wykonania różnego rodzaju manicure <p>Manicure hybrydowy/kombinowany</p> <ul style="list-style-type: none"> Metodyka wykonania zabiegu: <ul style="list-style-type: none"> - ściąganie hybrydy - przygotowanie paznokci do nałożenia kolejnej aplikacji - manicure kombinowany (pod skórki) - dobór techniki, narzędzi, przyborów i preparatów do wykonania manicure hybrydowego <p>Przedłużanie paznokci metodą żelową</p> <ul style="list-style-type: none"> Metodyka wykonania zabiegu: <ul style="list-style-type: none"> - ściąganie żelu - przygotowanie paznokci do nałożenia kolejnej aplikacji - przedłużanie na formie (do wyboru kształty salonowe) <ul style="list-style-type: none"> - dobór techniki, narzędzi, przyborów i preparatów do wykonania przedłużania paznokci żelem UV/LED 	



12	Szkolenie kosmetyczne z elementami makijażu i stylizacji paznokci	<p>Program szkolenia</p> <p>Anatomia, fizjologia i dermatologia</p> <ul style="list-style-type: none"> – Struktura skóry, włosów, paznokci. – Funkcje skóry. – Choroby dermatologiczne. <p>Chemia kosmetyczna</p> <ul style="list-style-type: none"> – Składniki kosmetyczne. – Zastosowanie substancji aktywnych w kosmetyce. <p>Zabiegi pielęgnacyjne</p> <ul style="list-style-type: none"> – Oczyszczanie twarzy. – Peelingi i maski. – Masaże relaksacyjne. – Pielęgnacja włosów. <p>Produkty kosmetyczne</p> <ul style="list-style-type: none"> – Wybór produktów do konkretnego rodzaju skóry. – Zastosowanie kosmetyków w trakcie zabiegów. <p>Higiena, bezpieczeństwo i etyka zawodowa</p> <ul style="list-style-type: none"> – Zasady higieny w salonie kosmetycznym. – Bezpieczna praca z narzędziami i urządzeniami. – Etyka zawodowa. 	<p>Komunikacja i doradztwo dla klienta</p> <ul style="list-style-type: none"> – Techniki komunikacji w obszarze usług kosmetycznych. – Doradztwo w pielęgnacji skóry i doborze produktów. <p>Techniki makijażu i stylizacji</p> <ul style="list-style-type: none"> – Makijaż dzienny i wieczorowy. – Korekta kształtu twarzy, – Analiza kolorystyczna, – Komplementacja barw, – Koło chromatyczne, – Rozpoznawanie typów urody (cztery pory roku, 12 typów urody), – Stanowisko do makijażu: – Narzędzia, przybory, produkty – Korekta kształtu: twarzy, ust, nosa, oka – Wykonywanie różnych typów makijażu <p>Stylizacja paznokci</p> <ul style="list-style-type: none"> – Stylizacja i Przedłużenie Paznokci Akrylożelem – Żelowanie naturalnej płytki paznokcia – Przedłużanie paznokci żelem na szablonie – Manicure, pedicure.
13	Szkolenie kosmetyczne z elementami makijażu	<p>Program szkolenia</p> <p>Anatomia, fizjologia i dermatologia</p> <ul style="list-style-type: none"> – Struktura skóry, włosów, paznokci. – Funkcje skóry. – Choroby dermatologiczne. <p>Chemia kosmetyczna</p> <ul style="list-style-type: none"> – Składniki kosmetyczne. – Zastosowanie substancji aktywnych w kosmetyce. <p>Zabiegi pielęgnacyjne</p> <ul style="list-style-type: none"> – Oczyszczanie twarzy. – Peelingi i maski. – Masaże relaksacyjne. <p>Techniki makijażu i stylizacji</p> <ul style="list-style-type: none"> – Makijaż dzienny i wieczorowy. – Stylizacja paznokci. – Pielęgnacja włosów. 	<p>Makijaż dzienny</p> <ul style="list-style-type: none"> – praca z kolorami, dobór kolorów do typu urody – omówienie typów cery i zasad doboru kosmetyków kolorowych i pielęgnacyjnych do danego typu cery – omówienie kształtów twarzy i oczu, – zasady wykonywania makijażu makijażu dziennego, upiększającego <p>Makijaż wieczorowy Smokey Eyes</p> <ul style="list-style-type: none"> – omówienie i charakterystyka makijażu wieczorowego – praca z kolorami, dobór kolorów do typu urody – omówienie typów cery i zasad doboru kosmetyków – zasady konturowanie twarzy na mokro oraz na mokro – zasady konturowania pod kątem kształtu twarzy, oczu – nauka klejenia kępek i nadawania kształtu oka – techniki blendowania cieni – nauka klejenia kępek i nadawania kształtu oka



		<p>Produkty kosmetyczne</p> <ul style="list-style-type: none"> – Wybór produktów do konkretnego rodzaju skóry. – Zastosowanie kosmetyków w trakcie zabiegów. <p>Higiena, bezpieczeństwo i etyka zawodowa</p> <ul style="list-style-type: none"> – Zasady higieny w salonie kosmetycznym. – Bezpieczna praca z narzędziami i urządzeniami. – Etyka zawodowa. <p>Komunikacja i doradztwo dla klienta</p> <ul style="list-style-type: none"> – Techniki komunikacji w obszarze usług kosmetycznych. – Doradztwo w pielęgnacji skóry i doborze produktów. 	<ul style="list-style-type: none"> – zasady trwałego makijażu oraz metody utrwalania – malowanie dekoltu <p>Makijaż ślubny</p> <ul style="list-style-type: none"> – omówienie i charakterystyka makijażu ślubnego – omówienie obecnych trendów – zasady pracy z kolorem, z uwzględnieniem typu urody – dobór podkładów do cery, wykończenia cery i stopnia krycia – dobór pielęgnacji do cery – omówienie stylów i technik malowania kreski (za pomocą cienia, kredki, eyelinera) – nauka klejenia kłapek i nadawania kształtu oka – malowanie dekoltu, innych części ciała
14	Barber	<p>Program szkolenia:</p> <p>Fryzura classic</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wprowadzenie – fryzura klasyczna. Rys historyczny. Organizacja stanowiska i BHP pracy fryzjera. Kosmetyki do stylizacji i pielęgnacji włosów. 2. Sprzęt w salonie fryzjerskim męskim – prezentacja narzędzi i przyborów. Dezynfekcja – preparaty i czynności. 3. Komunikacja z klientem – szczegółowy wywiad. Rozpoznawanie kształtów głowy. Strzyżenie klasyczne i modelowanie włosów. Mycie głowy – instruktaż. Nauka użycia pomad, past i różnych kosmetyków. 4. Praca Uczestnika z klientem: mycie głowy, rozpoznawanie kształtu głowy, strzyżenie modela z pełnym zarostem na głowie, stylizacja, pielęgnacja, modelowanie włosów na szczotkę płaską. <p>Fryzura modern, zarost na brodzie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Omówienie kosmetyków do stylizacji i pielęgnacji brody. 2. Pokaz Trenera – fryzura modern + zarost na brodzie: cieniowanie fade, short, back, slides z rozróżnieniem indywidualnych potrzeb. Zarost krótki na brodzie do trymowania. 3. Praca uczestnika z modelem z krótkim zarostem na brodzie: cieniowanie fade, short, back, slides. Doskonalenie czynności poznanych na szkoleniu. 4. Praca Uczestnika z modelem z krótkim zarostem na brodzie – strzyżenie męskie: modna fryzura krótka modern ze średnią górą i wygolonymi bokami trymerem „na zero” (praca różnymi maszynkami, trymerami, golarkami). <p>Brzytwa bez tajemnic</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Brzytwa – rys historyczny. Filozofia golenia brzytwą na mokro. Sprzęt w męskim salonie fryzjerskim: prezentacja narzędzi, przyborów do golenia, nauka właściwego posługiwania się brzytwą na żyletki – prezentacja. 2. Dezynfekcja w salonie – omówienie preparatów i czynności przy zabiegu golenia brzytwą na mokro twarzy i głowy. Brzytwa, a organizacja stanowiska pracy fryzjera - instrukcja BHP. 3. Rodzaje pędzli do golenia. Ćwiczenia z ubijania kremu do golenia. Olejki eteryczne ich zastosowanie. 4. Ćwiczenia posługiwania się brzytwą. Wykonanie częściowego golenia brzytwą. 5. Prezentacja multimedialna, choroby skóry. Przeciwwskazania do wykonania golenia. 	



		<p>6. Komunikacja z klientem, obsługa klienta, szczegółowy wywiad – praca z modelem.</p> <p>7. Pokaz Trenera na modelu – męskie SPA golenie brody brzytwą na żyletki z gorącymi ręcznikami oraz zimnym ręcznikiem i pachnącymi olejkami eterycznymi.</p> <p>Rytuał – męskie spa – golenie brzytwą na mokro. golenie brody i głowy.</p> <p>1. Pokaz Trenera – Męskie SPA – golenie głowy modelu na mokro przy użyciu brzytwy na żyletki z gorącymi ręcznikami i pachnącymi olejkami eterycznymi.</p> <p>2. Praca uczestnika z modelem – męskie spa – golenie brody brzytwą na mokro, przy użyciu brzytwy na żyletki z gorącymi ręcznikami oraz zimnym ręcznikiem i pachnącymi olejkami eterycznymi.</p> <p>3. Dосonowanie czynności – męskie spa – golenie brody brzytwą na mokro.</p> <p>Zarost, broda, golenie</p> <p>1. Praca Uczestnika z modelem – strzyżenie włosów, fryzura użytkowa, modelowanie na szczotkę płaską, strzyżenie brody średniej o różnych kształtach porostu i wzrostu, podgalewanie brzytwą.</p> <p>2. Wykonanie przez kursanta golenia z rytuałem męskiego SPA - golenia na mokro z gorącymi i zimnymi ręcznikami oraz olejkami eterycznymi.</p> <p>3. Wykonanie samodzielnie pełnego rytuału golenia na modelu.</p>
15	Trener personalny	<p>Program szkolenia</p> <p>Część teoretyczna - (sala wykładowa)</p> <p>1. Funkcjonalna anatomia człowieka</p> <ul style="list-style-type: none"> - układ kostno-stawowy jako bierny element aparatu ruchu - najważniejsze mięśnie okolicy głowy i szyi - najważniejsze mięśnie obręczy kończyny górnej oraz kończyny górnej - najważniejsze mięśnie okolicy brzucha i grzbietu - najważniejsze mięśnie obręczy kończyny dolnej oraz kończyny dolnej - najczęstsze wady postawy oraz związane z nimi dysfunkcje <p>2. Fizjologia wysiłku fizycznego</p> <ul style="list-style-type: none"> - podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - adaptacja, superkompensacja, tętno, kwas mlekowy - podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - wysiłek tlenowy, wysiłek beztlenowy, wytrzymałość - podstawowe hormony wydzielane podczas wysiłku i zaraz po nim oraz ich wpływ na organizm <p>3. Dietetyka sportowa oraz naturalne metody wspomagania organizmu</p> <ul style="list-style-type: none"> - wpływ poszczególnych makroskładników żywieniowych na nasz organizm - naturalne metody wspomagania organizmu - samotypy - charakterystyka oraz predyspozycje do diety <p>4. Ocena sprawności fizycznej oraz sylwetki klienta</p> <ul style="list-style-type: none"> - samotypy - predyspozycje do rodzaju wysiłku fizycznego <p>5. Planowanie oraz programowanie ćwiczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> - podstawowe metody treningowe - trening split vs. FBW - trening funkcjonalny, ćwiczenia unilateralne (jednostronne), przykładowe budowanie jednostki treningowej



		<p>6. Powtórka i usystematyzowanie materiału</p> <p>Część praktyczna - (sala fitness, siłownia)</p> <p>1. Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność stawów</p> <ul style="list-style-type: none"> - mobilność stawu ramiennego - mobilność barków, obręczy barkowej - mobilność stawu biodrowego - mobilność kręgosłupa - mobilność stawów kolanowych, stawu skokowego - przykładowe ćwiczenia (przysiad z kettlebell, martwy ciąg z gumą, pies z głową w górę, pies z głową w dół, rotacja tułowia w wykroku, pozycja kanapowa) <p>2. Wybrane formy wysiłku tlenowego oraz beztlenowego</p> <ul style="list-style-type: none"> - zalety treningu siłowego i beztlenowego - przykładowe ćwiczenia na wysiłek beztlenowy (HIIT, Tabata, airbike, bieg interwałowy, burpees, przysiad z wyskokiem) - przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy (spacer na bieżni, jazda na rowerku, praca na wioślarzu, orbitrek, skakanka) <p>3. Trening funkcjonalny</p> <ul style="list-style-type: none"> - zasady i metody treningu funkcjonalnego - poprawa wytrzymałości, siły, gibkości i koordynacji - wzmocnienie mięśni bez rozbudowy masy mięśniowej - przykładowe ćwiczenia treningu funkcjonalnego (przysiad z piłką lekarską, wchodzenie po schodach z hantlami, swing z kettlebell, podciąganie na drążku, szczyrki, pompki) <p>4. Trening obwodowy (sylwetkowy)</p> <ul style="list-style-type: none"> - zasady, metody i rodzaje treningu obwodowego - połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio - przykładowe ćwiczenia treningu obwodowego (wyciskanie sztangi leżąc, wyciskanie żołnierskie, martwy ciąg sumo, wykroki chodzone, pompki na poręczach, unoszenie nóg wisząc na drążku)
16	Szkolenie obsługa komputera	<p>Program szkolenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podstawy pracy z komputerem • Technologia informacyjno – komunikacyjna; sprzęt; oprogramowanie i licencjonowanie; uruchamianie, zamykanie; pulpit i ikony; korzystanie z okien; narzędzia i ustawienia; praca z tekstem; drukowanie; pliki i foldery; organizacja plików i folderów; przechowywanie i kompresja; pojęcia związane z siecią; dostęp do sieci; ochrona danych i urządzeń; złożliwe oprogramowanie; zdrowie i ochrona środowiska. • Podstawy pracy w sieci <p>Kluczowe zasady; zabezpieczenia i bezpieczeństwo; korzystanie z przeglądarek; narzędzia i ustawienia; zakładki; drukowanie z internetu; szukanie; krytyczna ocena treści; prawo autorskie, ochrona danych; komunikacja online; narzędzia komunikacyjne; zasady poczty elektronicznej; wysyłanie poczty; odbieranie poczty; narzędzia i ustawienia; organizacja poczty; używanie kalendarza.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przetwarzanie tekstów



		<p>Praca z aplikacją, praca z dokumentami; zwiększenie wydajności pracy; Tworzenie dokumentu wprowadzanie tekstu; zaznaczanie, edycja; Formatowanie tekst; akapity; style; Obiekty tworzenie tabel; formatowanie tabeli; obiekty graficzne; przygotowanie i wydruki korespondencji seryjnej; przygotowanie wydruków, ustawienia i sprawdzanie dokumentu i drukowanie.</p> <ul style="list-style-type: none">• Arkusze kalkulacyjne <p>Użycie aplikacji praca z arkuszami kalkulacyjnymi; udoskonalenie jakości i wydajności pracy; Komórki wprowadzanie, zaznaczanie, edycja, sortowanie, kopiowanie, przesuwanie, usuwanie; Zarządzanie arkuszami wiersze i kolumny, arkusze; Reguły i funkcje reguły arytmetyczne, funkcje; Formatowanie liczby/daty, zawartość komórek, wyrównywanie, obramowanie komórek; wykresy tworzenie, edycja; Formatowanie arkusza ustawienia, sprawdzanie i drukowanie.</p>
--	--	---