50 warsztatów praktycznych i ćwiczeń na zajęcia z makijażu

Bank konkretnych ćwiczeń dla instruktorki

Pięćdziesiąt różnych warsztatów obejmuje proces pracy, technikę oraz nauczanie. Wybieraj zadanie według widocznego celu, nie liczby kosmetyków. Każdy scenariusz określa materiały, czas, działania, kryterium i korektę.

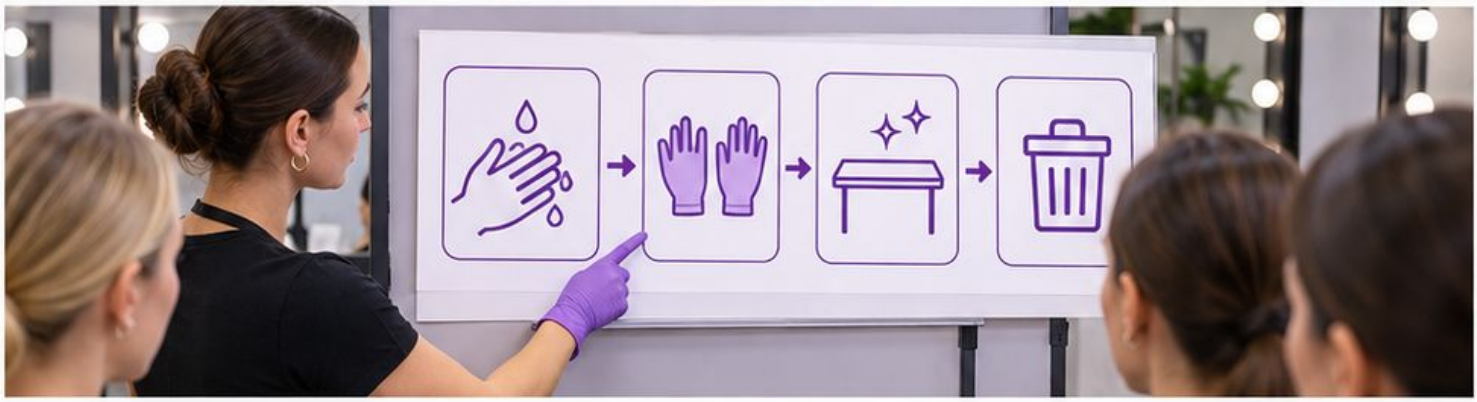
Podane czasy są propozycją dydaktyczną, obejmującą przygotowanie, próbę, informację zwrotną i uporządkowanie stanowiska. Dostosuj zakres do grupy, zachowując czas na samodzielne powtórzenie.











Zadania można rozpocząć na diagramie lub modelu treningowym. Przejście do pracy przy twarzy wymaga właściwych warunków, komfortu modelki, higieny i przestrzegania instrukcji produktu. Nie ćwicz na osobie czynności, których bezpieczeństwo nie zostało zapewnione.

Wybierz warsztat po celu



Na jedne zajęcia wybierz cel możliwy do zaobserwowania. Jeżeli łączysz dwa warsztaty, sprawdź zgodność materiałów i zostaw odrębny moment oceny każdego celu. Zaawansowanie zwiększaj przez nowy warunek i uzasadnienie decyzji, a nie wyłącznie szybsze tempo.

01–06
proces, konsultacja i warunki obserwacji.



07–10
przygotowanie powierzchni i ruch narzędzia.



11–16
podkład, korekta i utrwalenie.



17–20
kontur, róż i światło.



21–24
brwi.



25–32
mapa i cieniowanie oka.



33–38
kreska oraz rzęsy.



39–42
usta.



43–46
pełny makijaż, równowaga i dokumentacja.



47–50
diagnoza, informacja zwrotna i nauczanie.



Warsztat 01 · Droga aplikatora

CEL

Przećwiczyć pobranie produktu bez kontaktu zwrotnego.

MATERIAŁY

Paleta, szpatułka, aplikatory, pojemnik na odpady. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

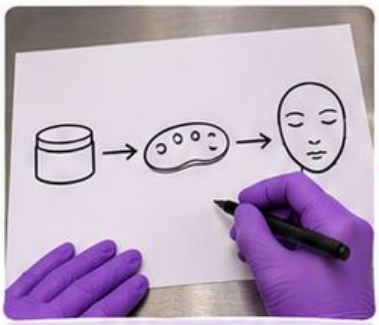


CZAS: 45 minut

Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA

Narysuj drogę produktu; wydziel porcję; wykonaj symulację aplikacji; odłóż zużyty aplikator. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Narysuj drogę produktu.



Wydziel porcję.



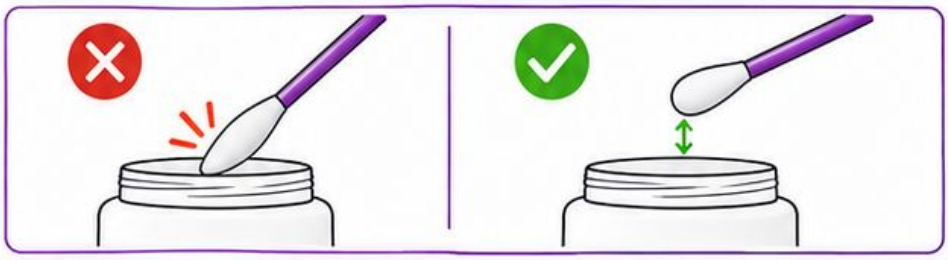
Wykonaj symulację aplikacji.



Odłóż zużyty aplikator.

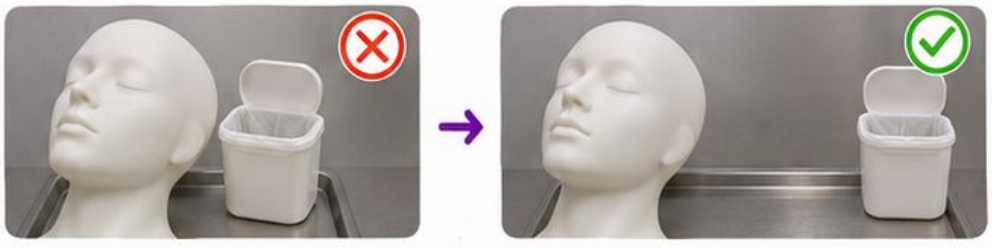
KRYTERIUM

Użyta końcówka nie dotyka opakowania ani czystej strefy. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



KOREKTA

Zmień położenie pojemnika i powtórz cały cykl. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 02 · Odbiór stanowiska

CEL

Przygotować stanowisko dla kolejnej osoby.



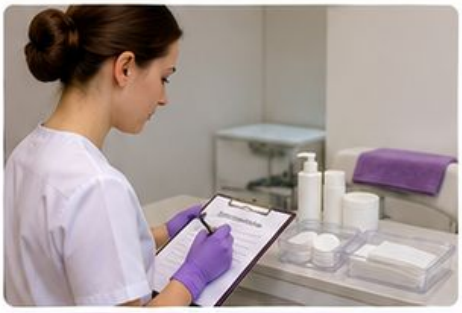
MATERIAŁY

Pojemniki, zamknięte kosmetyki, karta stanowiska. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

CZAS: 45 minut | Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA

Oceń przykładowy blat; oddziel narzędzia; sprawdź instrukcje; przygotuj tylko materiały pierwszego etapu. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Oceń przykładowy blat



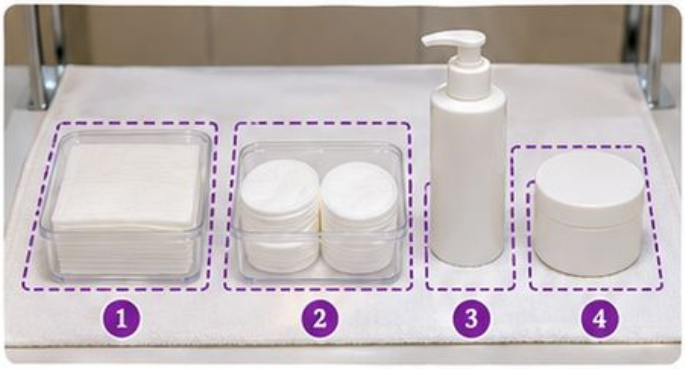
Oddziel narzędzia; sprawdź instrukcje



Przygotuj tylko materiały pierwszego etapu

KRYTERIUM

Każdy przedmiot ma określone miejsce oraz status. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



	Przedmiot	Miejsce	Status
1	Płatki	lewa część blatu	✓ przygotowany
2	Waciki	środek blatu	✓ przygotowany
3	Kosmetyk A (zamknięty)	prawa część blatu	✓ zamknięty
4	Kosmetyk B (zamknięty)	prawa część blatu	✓ zamknięty

KOREKTA

Usuń zbędne produkty i prześledź ponownie tor dłoni. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 03 · Widoczność pokazu

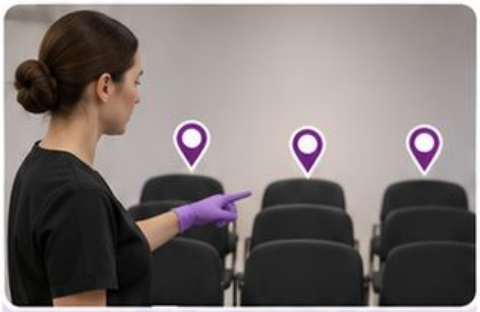
CEL
Ustawić demonstrację dostępną z każdego miejsca.

MATERIAŁY
Krzesła, model treningowy, pędzel, lampa. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

CZAS: 45 minut
Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.



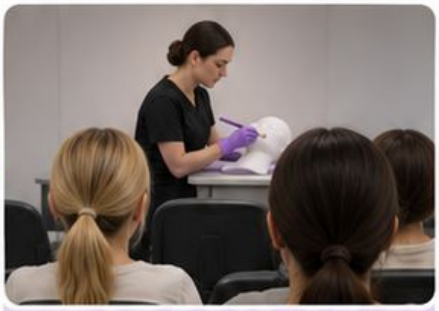
ZADANIA
Ustaw trzy punkty obserwacji; pokaż krótki ruch; sprawdź ostatni rząd; zmień pozycję dłoni. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Ustaw trzy punkty obserwacji.



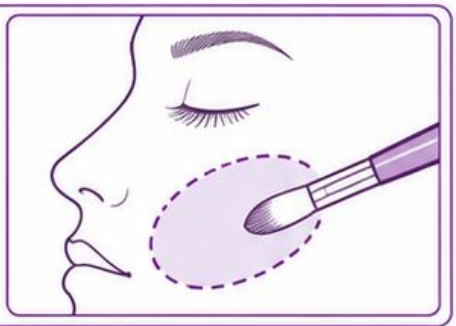
Pokaż krótki ruch.



Sprawdź ostatni rząd; zmień pozycję dłoni.

KRYTERIUM
Końcówka pędzla i obszar działania są widoczne. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.





KOREKTA
Przesuń modelkę i powtórz ruch z innego kąta. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.





ZAPIS
Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 04 · Trzy pytania konsultacji

CEL

Przełożyć preferencje na widoczny cel.

MATERIAŁY

Karta konsultacji, trzy zdjęcia referencyjne. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

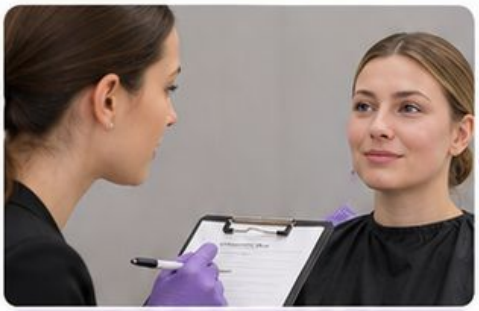
CZAS: 45 minut

Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.



ZADANIA

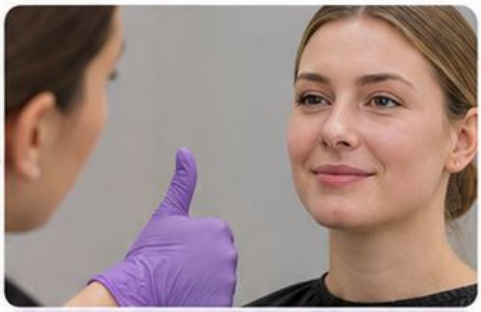
Zapytaj o okazję, intensywność i komfort; wybierz wzorzec; zapisz trzy cechy; uzyskaj potwierdzenie. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę, Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Zapytaj o okazję, intensywność i komfort.



Wybierz wzorzec; zapisz trzy cechy.



Uzyskaj potwierdzenie.

KRYTERIUM

Cel można rozpoznać na gotowej pracy. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



- Kontrast
- Kształt
- Wykończenie

KOREKTA

Zastąp słowo „ładny” konkretnym kontrastem lub wykończeniem. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



~~„ładny”~~



wyraźniejszy kontrast

ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 05 · Mapa naturalnych proporcji

CEL
Adaptować diagram do rzeczywistej twarzy.

MATERIAŁY
Dwa różne diagramy twarzy, lustro, kredki. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.



CZAS: 60 minut
Przygotowanie 10 min · pokaz 10 min · próba 25 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

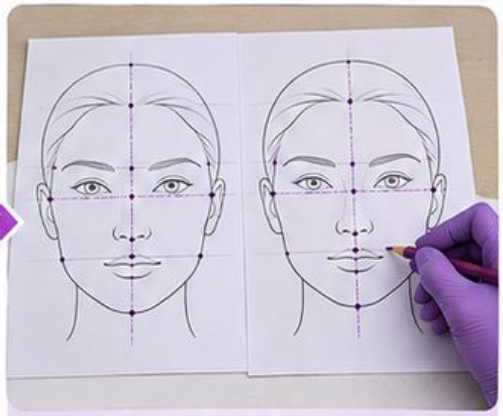
ZADANIA
Zaznacz punkty orientacyjne; porównaj proporcje; narysuj osobne mapy; wyjaśnij różnicę. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



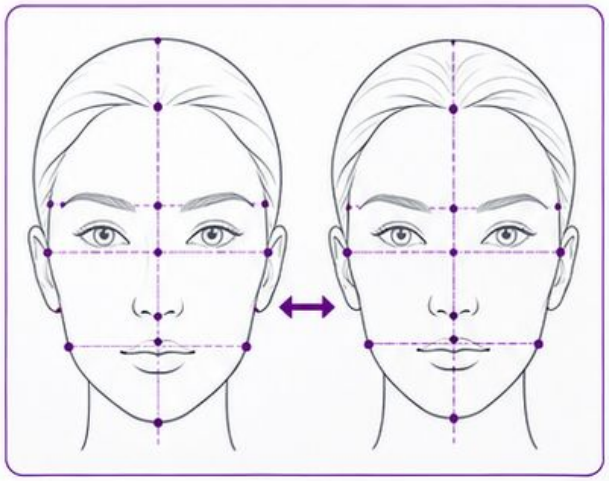
Zaznacz punkty orientacyjne.



Porównaj proporcje.

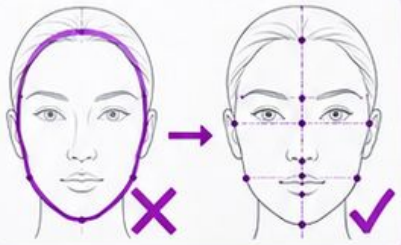


Narysuj osobne mapy; wyjaśnij różnicę.



KRYTERIUM
Mapy wynikają z obserwacji dwóch twarzy. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.

KOREKTA
Usuń skopiowany obrys i ponownie wyznacz punkty. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS
Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 06 · Światło bez złudzeń

CEL
Porównywać kolor w równych warunkach.

MATERIAŁY
Lampa, lustro, trzy próbki podkładu. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

CZAS: 45 minut
Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.



ZADANIA
Obejrzyj próbki przy świetle bocznym; ustaw światło równiej; porównaj obie strony; zapisz zmianę oceny. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.

Obejrzyj próbki przy świetle bocznym.



Ustaw światło równiej.



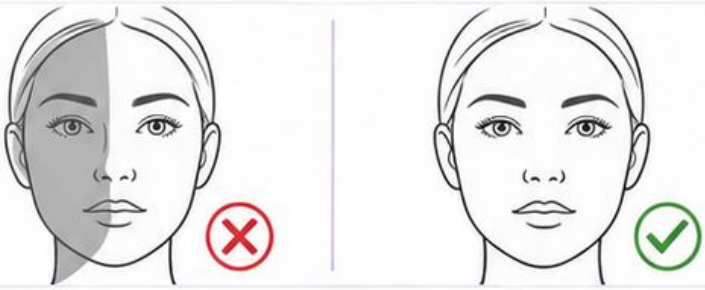
Porównaj obie strony.



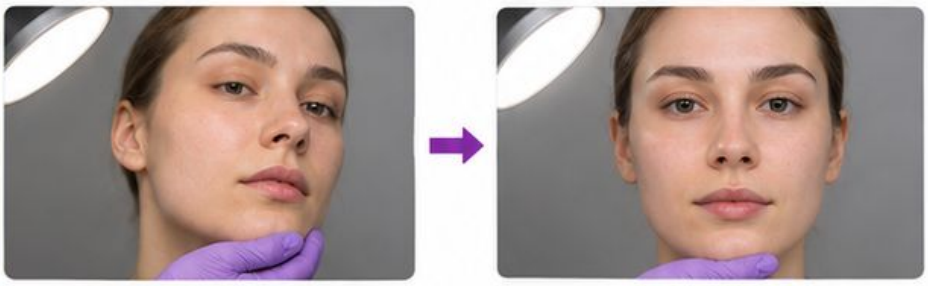
Zapisz zmianę oceny.



KRYTERIUM
Wybór nie opiera się na zacienionej części twarzy. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



KOREKTA
Wyrównaj ustawienie głowy i światła przed kolejną oceną. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS
Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 07 · Minimalna pielęgnacja

CEL
Dobrać najmniejszą skuteczną warstwę przygotowującą.



MATERIAŁY
Produkty pielęgnacyjne, podkład, waciki. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

CZAS: 60 minut
Przygotowanie 10 min · pokaz 10 min · próba 25 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA
Oceń powierzchnię; przygotuj mały obszar; sprawdź cienką próbkę podkładu; ogranicz nadmiar. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Oceń powierzchnię.



Przygotuj mały obszar.



Sprawdź cienką próbkę podkładu; ogranicz nadmiar.

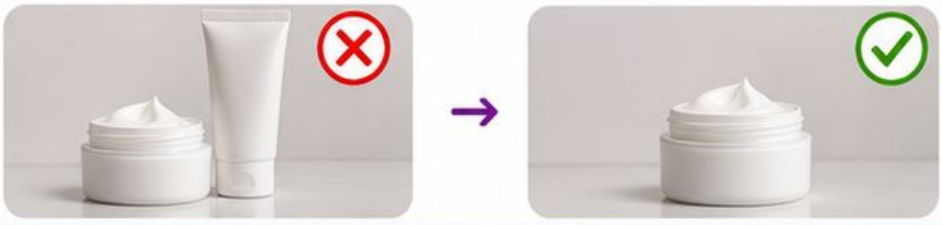
KRYTERIUM
Próbka rozkłada się bez rolowania. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



Próbka rozkłada się bez rolowania.



KOREKTA
Uprość zestaw zamiast dokładać kolejną bazę. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS
Co zmieniono: _____

Widoczny skutek: _____

Warsztat 08 · Dwie strefy skóry

CEL

Różnicować przygotowanie suchej i błyszczącej strefy.

MATERIAŁY

Diagram twarzy, dopasowane kosmetyki, pędzle. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

CZAS: 60 minut

Przygotowanie 10 min · pokaz 10 min · próba 25 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.



ZADANIA

Zaznacz różne potrzeby; zaplanuj ilość; przygotuj obie strefy; porównaj cienkie warstwy podkładu. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.

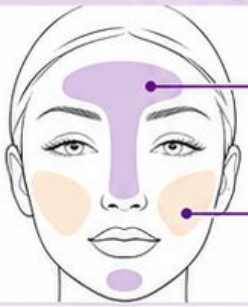
Zaznacz różne potrzeby → **Zaplanuj ilość** → **Przygotuj obie strefy**



Porównaj cienkie warstwy podkładu



Decyzje uwzględniają lokalną powierzchnię



Strefa błyszcząca (mniejsza ilość, cieńsza warstwa)

Strefa sucha (większa ilość, lepsze przygotowanie)

KRYTERIUM

Decyzje uwzględniają lokalną powierzchnię. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.

KOREKTA

Zmniejsz produkt w śliskiej strefie i sprawdź ponownie. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 09 · Test zgodności warstw

CEL
Rozpoznać niestabilność połączenia kosmetyków.

MATERIAŁY
Dwa zestawy pielęgnacji i podkładu, karta testu. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

CZAS: 60 minut
Przygotowanie 10 min · pokaz 10 min · próba 25 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.



ZADANIA
Wykonaj małe próby; zachowaj podobną ilość; obserwuj rozkładanie; wybierz stabilniejszy zestaw. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Wykonaj małe próby.



Zachowaj podobną ilość; obserwuj rozkładanie.



Wybierz stabilniejszy zestaw.

KRYTERIUM
Wniosek dotyczy sprawdzonego połączenia i warunków. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



Wniosek dotyczy:
- sprawdzonego połączenia produktów,
- warunków próby (ilości, kolejności, sposobu rozprowadzania).

KOREKTA
Zmień jeden produkt naraz i zanotuj skutek. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



Zmień jeden produkt naraz i zanotuj skutek.

ZAPIS Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 10 · Nacisk i ruch

CEL

Kontrolować siłę aplikacji bez przesuwania skóry.



MATERIAŁY

Pędzel, gąbka, model treningowy. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

ZADANIA

Pokaż trzy naciski na modelu; wybierz najlżejszy skuteczny; ćwicz dociskanie; porównaj granice produktu. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.

CZAS: 45 minut

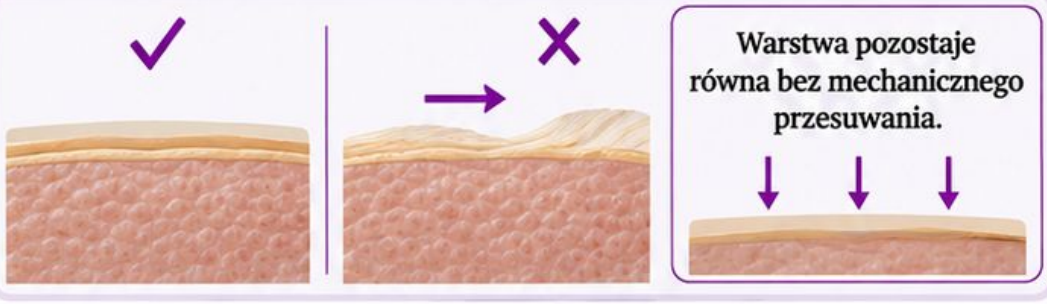
Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.



Nacisk 1 (lekki) | Nacisk 2 (średni) | Nacisk 3 (mocniejszy)

KRYTERIUM

Warstwa pozostaje równa bez mechanicznego przesuwania. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



KOREKTA

Rozluźnij chwyt i zmniejsz porcję. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



Przed korektą

Po korekcie (rozluźnij chwyt i zmniejsz porcję)

ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 11 · Jasność czy ton

CEL
Oddzielić dwa kryteria doboru podkładu.

MATERIAŁY
Trzy odcienie, paleta, karta próbek. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

CZAS: 60 minut
Przygotowanie 10 min · pokaz 10 min · próba 25 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.



ZADANIA
Porównaj jasność; następnie ton; przetestuj przy żuchwie; oceń przejście do szyi. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



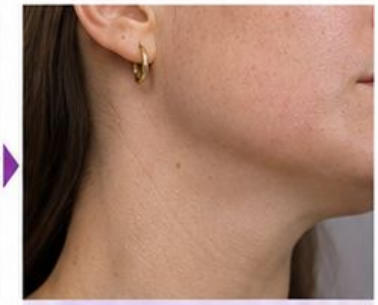
Porównaj jasność.



Następnie ton.

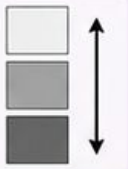


Przetestuj przy żuchwie.



Oceń przejście do szyi.

KRYTERIUM
Uzasadnienie opisuje oba kryteria. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



Jasność
To poziom światła odcienia; jaśniejszy, średni lub ciemniejszy względem skóry.



Ton
To zabarwienie odcienia: ciepłe, chłodne lub neutralne, czyli kierunek koloru w skórze.



Uzasadnienie:
Dobór obejmuje dwa kryteria: jasność – odcień powinien być zbliżony poziomem światła do skóry; **ton** – jego zabarwienie powinno odpowiadać naturalnemu tonowi skóry (ciepłemu, chłodnemu lub neutralnemu), aby przejście do szyi było spójne.

KOREKTA
Zasłoń nazwy odcieni i porównaj próbki ponownie. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.







ZAPIS
Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 12 · Cienka baza

CEL
Wyrównać cerę bez maskującej grubości.



MATERIAŁY
Podkład, pędzel, gąbka, lustro. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

CZAS: 60 minut | Przygotowanie 10 min · pokaz 10 min · próba 25 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA
Wydziel małą porcję; wykonaj cienką warstwę; wskaż miejsca korekty; sprawdź mimikę. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Wydziel małą porcję.

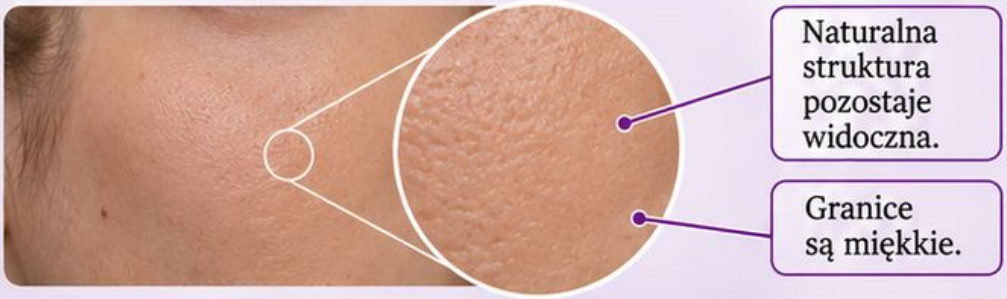


Wykonaj cienką warstwę.



Wskaż miejsca korekty; sprawdź mimikę.

KRYTERIUM
Naturalna struktura pozostaje widoczna, granice są miękkie. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



KOREKTA
Zbierz nadmiar zamiast pokrywać całość ponownie. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS
Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 13 · Korekta punktowa

CEL

Dodać krycie tylko tam, gdzie potrzebne.

MATERIAŁY

Korektor w tonie otoczenia, mały pędzel. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

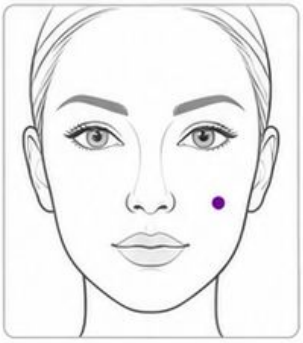


CZAS: 45 minut

Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA

Zaznacz punkt na diagramie; nanieś minimalną porcję; opracuj brzeg; oceń z dystansu. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Zaznacz punkt na diagramie.



Nanieś minimalną porcję.



Opracuj brzeg.



Oceń z dystansu.

KRYTERIUM

Brak jasnej obwódki wokół punktu. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



KOREKTA

Zmień ton i zwęź obszar rozcierania. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



Zmień ton i zwęź obszar rozcierania.

ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 14 · Okolica pod okiem

CEL

Zredukować nadmiar korektora przy mimice.

MATERIAŁY

Korektor, mały pędzel, lustro. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.



CZAS: 60 minut | Przygotowanie 10 min · pokaz 10 min · próba 25 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA

Oceń powierzchnię; zastosuj cienką porcję; poproś o naturalny uśmiech; zbierz nadmiar. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Oceń powierzchnię.



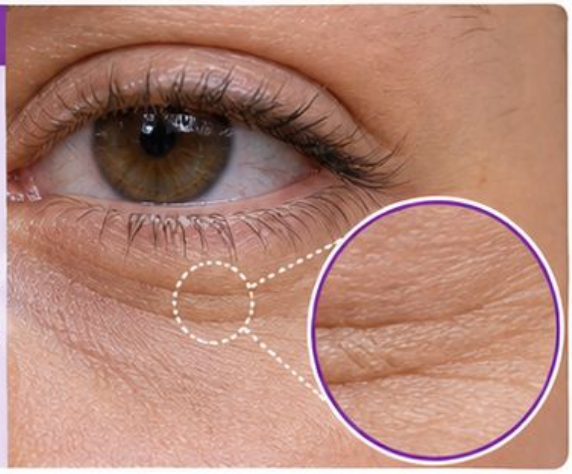
Zastosuj cienką porcję.



Poproś o naturalny uśmiech; zbierz nadmiar.

KRYTERIUM

Produkt nie tworzy ciężkiego wałka w załamaniu. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



KOREKTA

Ogranicz pielęgnację lub korektor po małej próbie. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 15 · Puder selektywny na czas

CEL
Utrwalać wyłącznie wybrane strefy.

MATERIAŁY
Puder, mały pędzel, diagram twarzy. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

CZAS: 45 minut
Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.



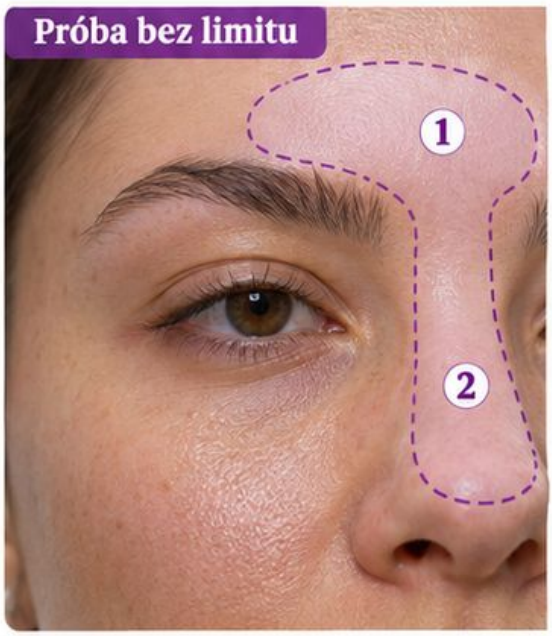


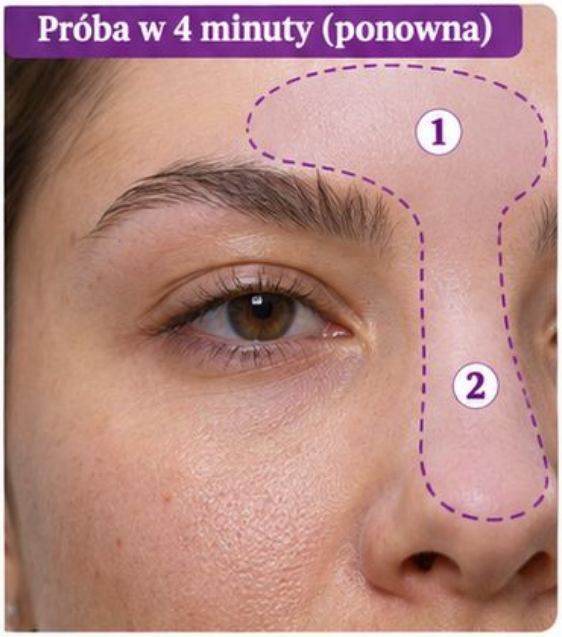
ZADANIA
Zaznacz strefy kontroli. Wykonaj próbę bez limitu. Po omówieniu utrwal dwie wybrane strefy w 4 minuty, zachowując higienę i komfort. Porównaj oba rezultaty. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.

KRYTERIUM
Wykończenie wynika z celu i lokalnej potrzeby. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.

KOREKTA
Zmniejsz obszar oraz ilość pudru. Jeżeli limit utrudnia prawidłową pracę, wróć do próby bez limitu. Tempo nie zastępuje kryterium jakości.







ZAPIS Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 16 · Granice podkładu

CEL

Usunąć widoczne odcięcia przy żuchwie i włosach.

MATERIAŁY

Podkład, lustro, czysty pędzel. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.



CZAS: 45 minut

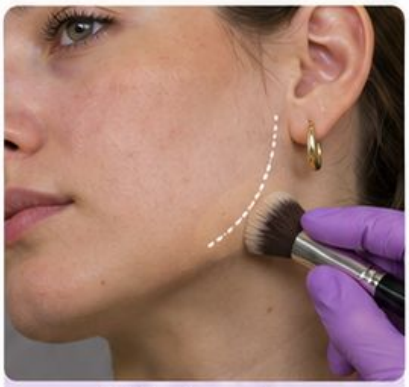
Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA

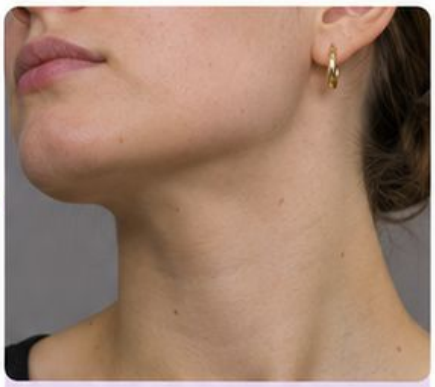
Oceń twarz z trzech stron; wskaż granicę; opracuj resztką produktu; porównaj z szyją. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Oceń twarz z trzech stron.



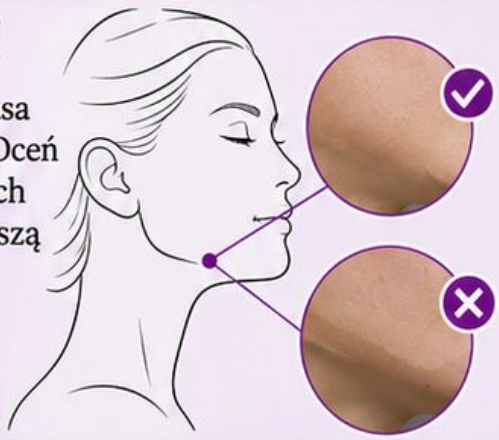
Wskaż granicę; opracuj resztką produktu.



Porównaj z szyją.

KRYTERIUM

Nie ma wyraźnego pasa na obwodzie twarzy. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



KOREKTA

Najpierw sprawdź odcień, dopiero potem rozcieraj. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 17 · Mapa konturu

CEL
Projektować cień zgodnie z indywidualnym kształtem.

MATERIAŁY
Dwa diagramy, kredki, produkt do konturu. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

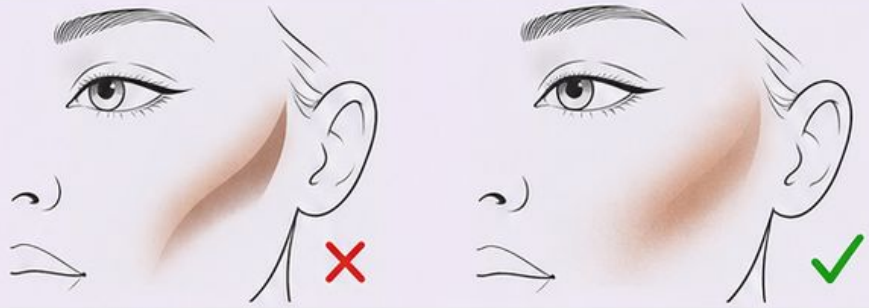


CZAS: 60 minut
Przygotowanie 10 min • pokaz 10 min • próba 25 min • korekta 10 min • porządkowanie 5 min.

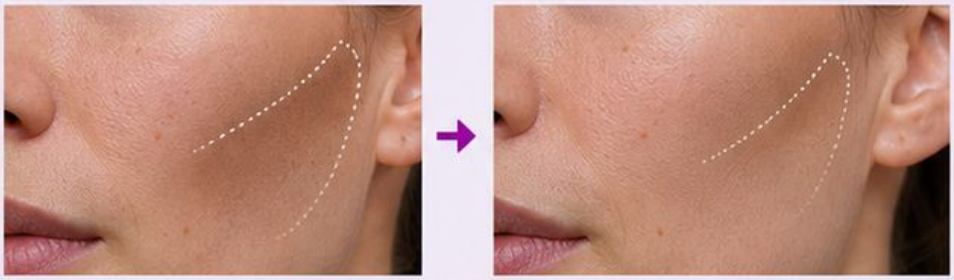
ZADANIA
Wyznacz strefę cienia; zaznacz granicę; wykonaj próbę; oceń na wprost. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



KRYTERIUM
Cień nie tworzy ostrej przypadkowej linii. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



KOREKTA
Zmniejsz plamę i odbuduj jej brzeg. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS
Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 18 · Róż w dwóch wariantach

CEL
Porównać wpływ położenia różu na kompozycję.

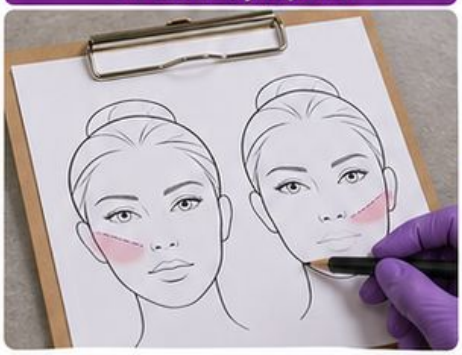
MATERIAŁY
Diagramy twarzy, róż, pędzel. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

CZAS: 60 minut
Przygotowanie 10 min · pokaz 10 min · próba 25 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.



ZADANIA
Narysuj dwa warianty; uzasadnij wybór; wykonaj delikatną aplikację; oceń całość. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.

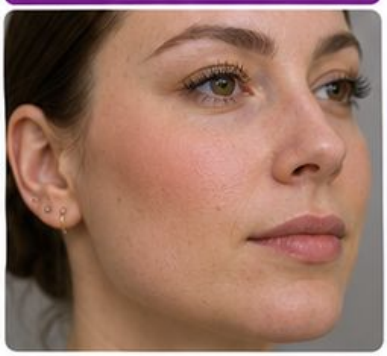
Narysuj dwa warianty; uzasadnij wybór



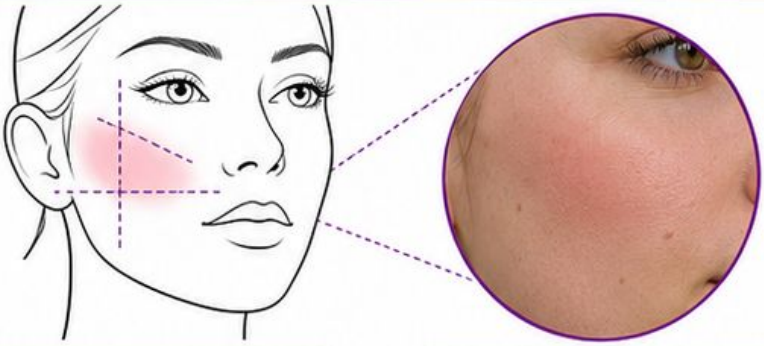
Wykonaj delikatną aplikację



Oceń całość



KRYTERIUM
Położenie odpowiada uzgodnionemu efektowi. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



KOREKTA
Przenieś dolną granicę zamiast zwiększać intensywność. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS
Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 19 · Światło w ruchu

CEL
Dobierać miejsce rozświetlenia podczas obrotu głowy.

MATERIAŁY
Subtelny rozświetlacz, lustro, lampa. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.



CZAS: 45 minut
Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA
Zaznacz akcent; zastosuj małą porcję; obejrzyj w ruchu; porównaj dwie lokalizacje. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.


Zaznacz akcent.


Zastosuj małą porcję.


Obejrzyj w ruchu.


Porównaj dwie lokalizacje.

KRYTERIUM
Połysk wspiera plan i nie dominuje przypadkowo. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.





KOREKTA
Zmień miejsce lub wykończenie zamiast dokładać. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS
Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 20 · Trzy strefy policzka

CEL

Utrzymać czytelność **konturu, różu** i światła.

CZAS: 60 minut

Przygotowanie 10 min · pokaz 10 min · próba 25 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

MATERIAŁY

Trzy produkty, osobne pędzle, diagram. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.





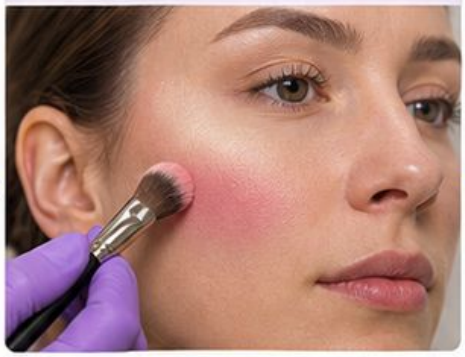
ZADANIA

Narysuj granice; aplikuj małe porcje; sprawdzaj po każdym etapie; oceń połączenia. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.

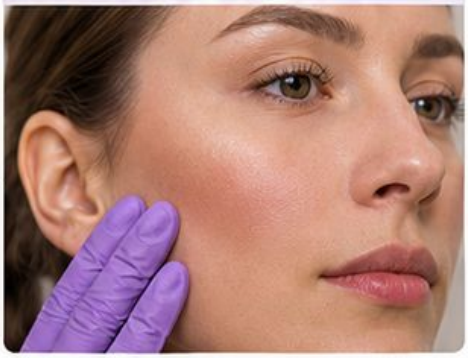
Narysuj granice



Aplikuj małe porcje

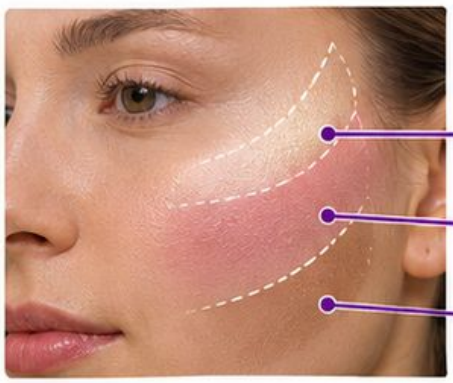


Sprawdzaj po każdym etapie; oceń połączenia



KRYTERIUM

Funkcje stref są odrębne mimo miękkich przejść. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.

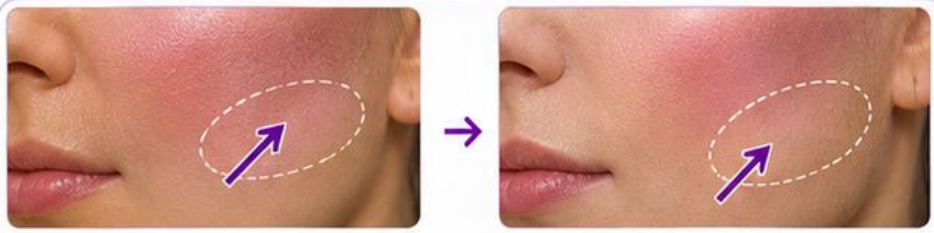


Funkcje stref są odrębne mimo miękkich przejść.

- Światło rozświetla, uwypukla i unosi.
- Róż nadaje świeżość i naturalny koloryt.
- Kontur modeluje, porządkuje rysy i wysmukla.

KOREKTA

Ogranicz nakładanie się produktów. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



Ogranicz nakładanie się produktów.

ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 21 • Kierunek włosków

CEL
Rysować brwi zgodnie z naturalnym wzrostem.

MATERIAŁY
Diagram brwi, cienka kredka, szczoteczka. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

CZAS: 45 minut
Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.



ZADANIA

Zaznacz kierunki; wykonaj krótkie kreski; ułóż włoski; uzupełnij tylko luki. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.

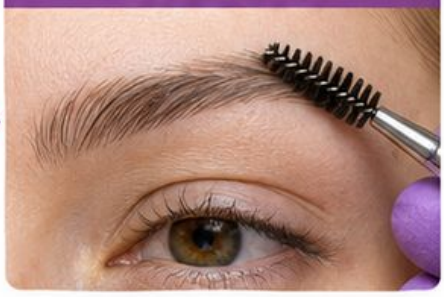
Zaznacz kierunki



Wykonaj krótkie kreski



Ułóż włoski



KRYTERIUM
Kreski zmieniają kierunek wraz ze strefą. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



KOREKTA
Skróć ruch i zmniejsz nacisk. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.

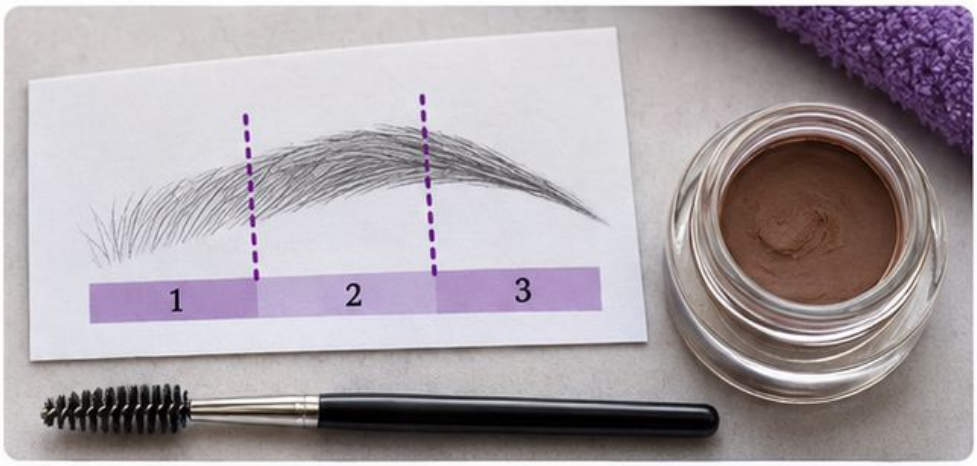


ZAPIS Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 22 · Łagodny początek

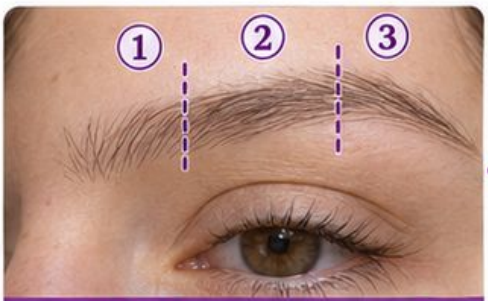
CEL
Stopniować intensywność brwi.

MATERIAŁY
Diagram, produkt do brwi, szczoteczka. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.



CZAS: 45 minut
Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA
Podziel brew na trzy strefy; opracuj środek; dodaj ogonek; rozjaśnij początek. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



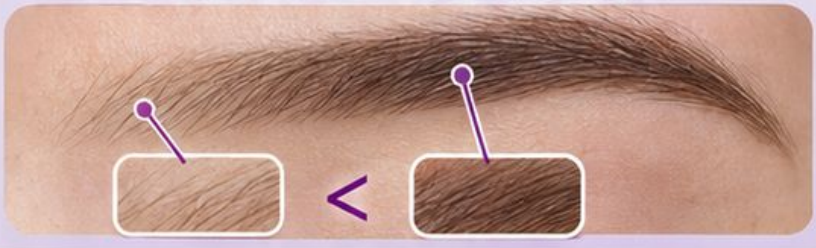
Podziel brew na trzy strefy.


Opracuj środek.


Dodaj ogonek.


Rozjaśnij początek.

KRYTERIUM
Początek jest lżejszy od centralnej części. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



KOREKTA
Przeczesz i usuń nadmiar pigmentu. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 23 · Harmonia brwi

CEL

Oceniać równowagę bez wymuszania identyczności.

MATERIAŁY

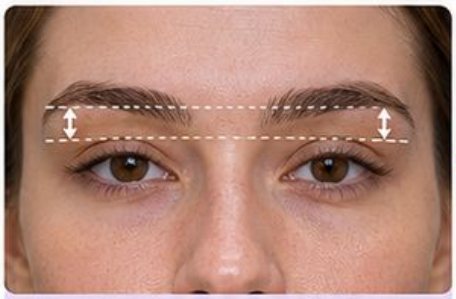
Lustro, diagram pary brwi, kredka. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.



CZAS: 60 minut | Przygotowanie 10 min · pokaz 10 min · próba 25 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA

Porównaj wysokość i ciężar; oznacz naturalną różnicę; wybierz korektę; oceń wyraz twarzy. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Porównaj wysokość i ciężar.



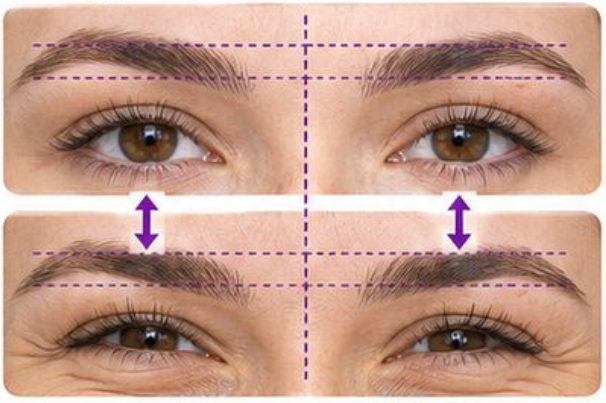
Oznacz naturalną różnicę.



Wybierz korektę; oceń wyraz twarzy.

KRYTERIUM

Obie brwi współpracują z naturalną mimiką. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



KOREKTA

Cofnij nadmierną zmianę jednego łuku. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS

Co zmieniono: _____ *Widoczny skutek:* _____

Warsztat 24 · Prześwity bez ramki

CEL
Uzupełniać ubytki bez pełnego obrysu.

MATERIAŁY
Produkt do brwi, precyzyjny pędzel. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.



CZAS: 45 minut
Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA
Ułóż włoski; wskaż prześwity; dodaj krótkie kreski; przeczesz ponownie. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Ułóż włoski; wskaż prześwity.

Dodaj krótkie kreski.

Przeczesz ponownie.

KRYTERIUM
Pigment znajduje się głównie w prześwitach. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



KOREKTA
Usuń linię otaczającą całą brew. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS
Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 25 · Trzy tony oka

CEL
Zbudować głębię i światło w czytelnej mapie.

MATERIAŁY
Trzy tony cieni, diagram oka, pędzle. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

CZAS: 60 minut
Przygotowanie 10 min · pokaz 10 min · próba 25 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.







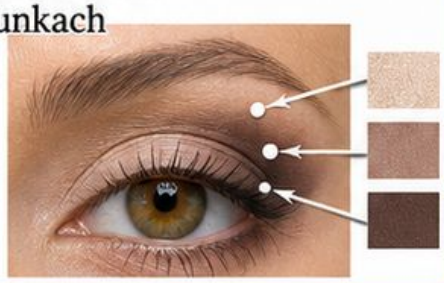
ZADANIA
Narysuj trzy strefy; nanieś głębię; dodaj ton pośredni; zachowaj jasny akcent. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.

Narysuj trzy strefy › **Nanieś głębię** › **Dodaj ton pośredni**



Zachowaj jasny akcent.

KRYTERIUM
Układ jasności jest czytelny po otwarciu oka. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



KOREKTA
Odtwórz jasną strefę małą porcją. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS
Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 26 · Miękka granica

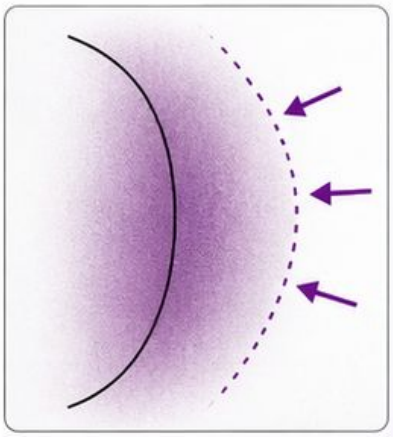
CEL

Rozcierać brzeg bez powiększania kształtu.

MATERIAŁY

Dwa pędzle, cień, diagram. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.





CZAS: 45 minut | Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

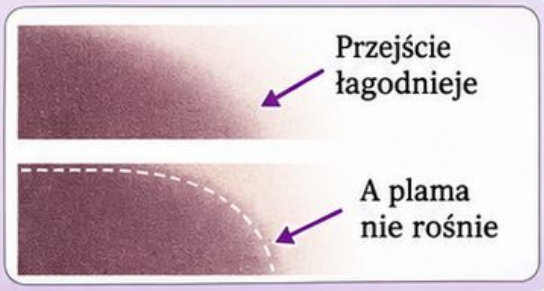
ZADANIA

Zaznacz granicę; wykonaj plamę; pracuj czystym pędzlem tylko na brzegu; porównaj z obrysem. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



KRYTERIUM

Przejście łagodnieje, a plama nie rośnie. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



KOREKTA

Zmniejsz nacisk i zakres ruchu. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 27 · Oko otwarte

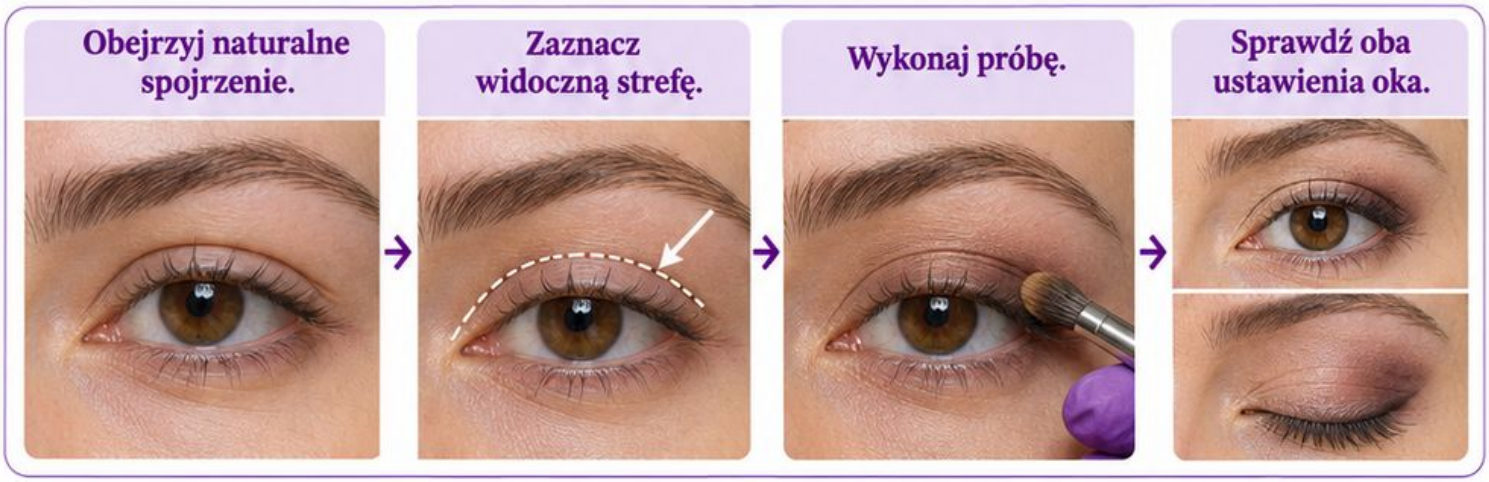
CEL
Dostosować mapę do widocznej powieki.



MATERIAŁY
Lustro, diagramy, trzy cienie. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

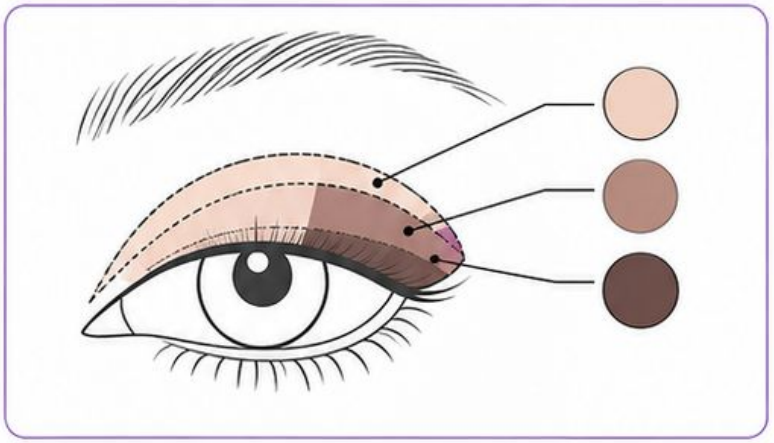
CZAS: 60 minut
Przygotowanie 10 min · pokaz 10 min · próba 25 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA
Obejrzyj naturalne spojrzenie; zaznacz widoczną strefę; wykonaj próbę; sprawdź oba ustawienia oka. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.

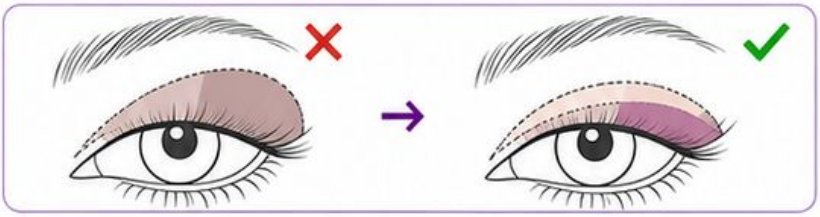


KRYTERIUM
Makijaż pozostaje czytelny przy otwarciu. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.





KOREKTA
Przenieś plan na nowy diagram zamiast naciągać powiekę. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS
Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 28 · Czysty kolor

CEL

Zachować jasność cienia przy zmianie tonów.

MATERIAŁY

Jasny i ciemny cień, dwa pędzle. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.



CZAS: 45 minut

Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA

Sprawdź narzędzia; wykonaj jasną strefę; dodaj ciemną; połącz bez zabrudzenia centrum. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Sprawdź narzędzia.



Wykonaj jasną strefę.



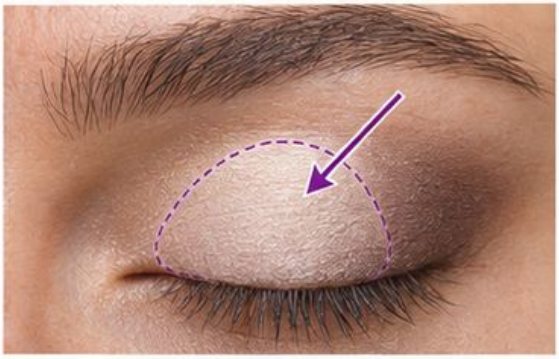
Dodaj ciemną.



Połącz bez zabrudzenia centrum.

KRYTERIUM

Jasny obszar nie staje się szary. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.





KOREKTA

Zmień zabrudzony pędzel przed kolejną próbą. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 29 · Kontrola osypu

CEL

Ograniczać drobiny bez wcierania w cerę.

MATERIAŁY

Cień sypki, pędzel, narzędzie do delikatnego usuwania. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.



CZAS: 45 minut | Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA

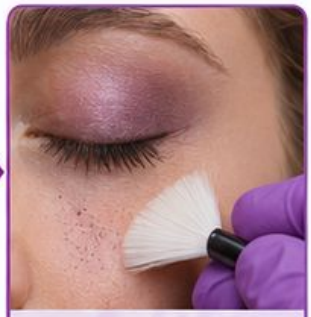
Porównaj nabory; wybierz małą porcję; aplikuj; usuń osyp bez tarcia. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Porównaj nabory; wybierz małą porcję.



Aplikuj.



Usuń osyp bez tarcia.

KRYTERIUM

Policzek pozostaje czysty, a cień ma potrzebną intensywność. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



✓ Cień ma potrzebną intensywność.

✓ Policzek pozostaje czysty.

KOREKTA

Zmniejsz nabór zamiast zwiększać nacisk. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 30 · Dolna powieka

CEL

Budować cienką spójną strefę cienia.

MATERIAŁY

Cienki pędzel, cień, diagram. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

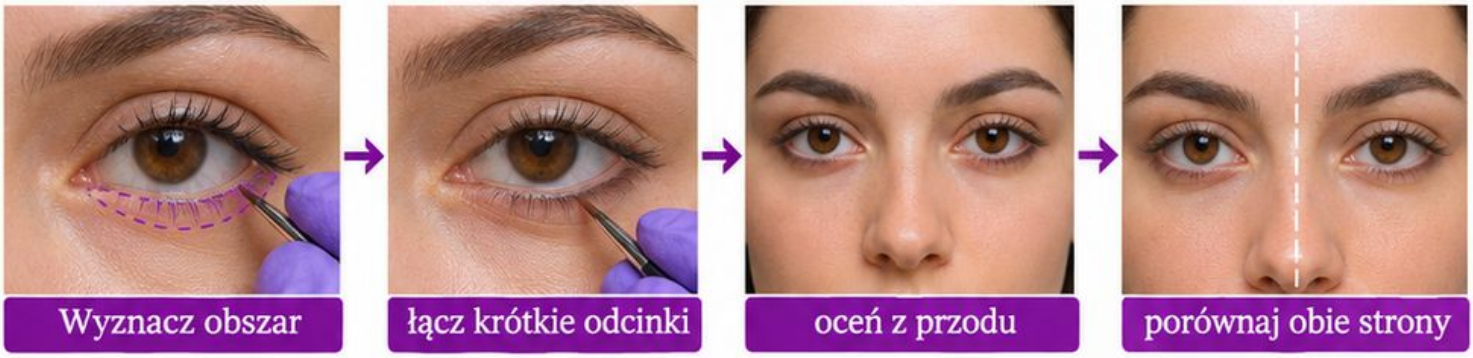


CZAS: 60 minut

Przygotowanie 10 min · pokaz 10 min · próba 25 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

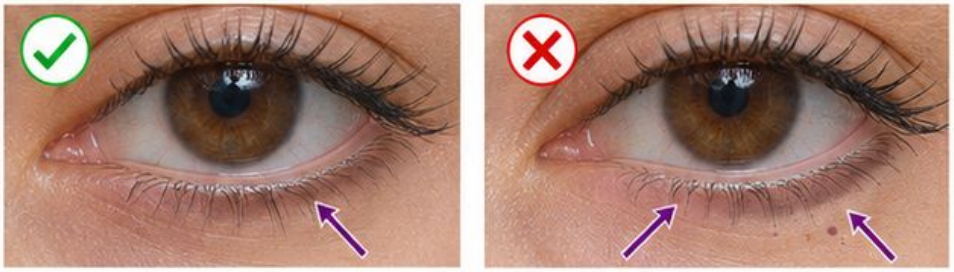
ZADANIA

Wyznacz obszar; łącz krótkie odcinki; oceń z przodu; porównaj obie strony. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



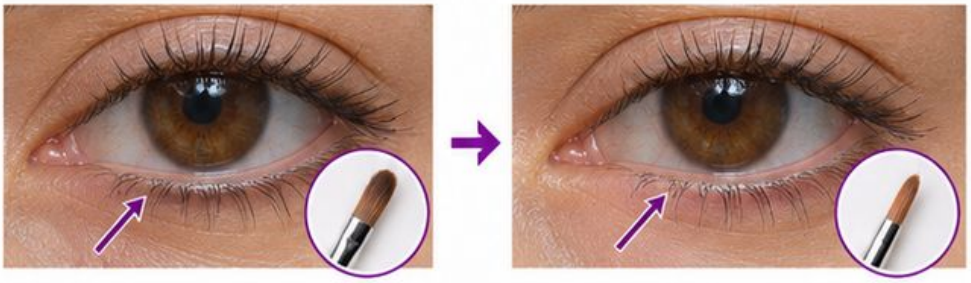
KRYTERIUM

Brak przypadkowych kropek i szerokiej smugi. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



KOREKTA

Zmniejsz porcję oraz szerokość pędzla. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 31 · Akcent połysku

CEL
Umieścić błysk w zaplanowanej strefie.

MATERIAŁY
Cień połyskujący, matowy, pędzle.
Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

CZAS: 45 minut
Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

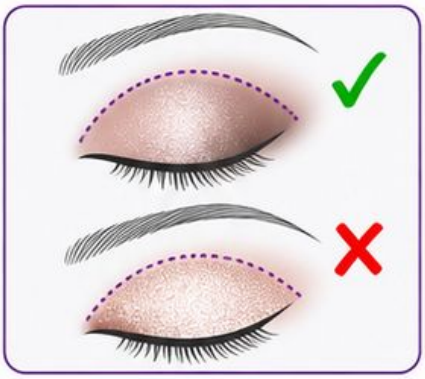


ZADANIA
Zaznacz pole światła; wykonaj matową mapę; dodaj mały akcent; oceń w ruchu.
Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



KRYTERIUM
Błysk nie zasłania całej struktury cieniowania. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.





KOREKTA
Ogranicz obszar zamiast dokładać mat na całość. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 32 · Symetria etapami

CEL

Porównywać oba oczy po każdym kroku.

MATERIAŁY

Dwa diagramy, trzy cienie, lustro. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

CZAS: 60 minut

Przygotowanie 10 min · pokaz 10 min · próba 25 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.



ZADANIA

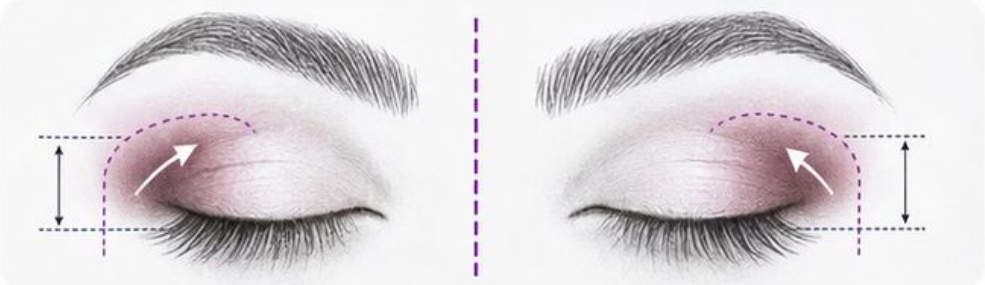
Narysuj głębię na obu stronach; porównaj; dodaj przejście; oceniaj wielkość przed intensywnością. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Narysuj głębię na obu stronach. | Porównaj; dodaj przejście. | Oceniaj wielkość przed intensywnością.

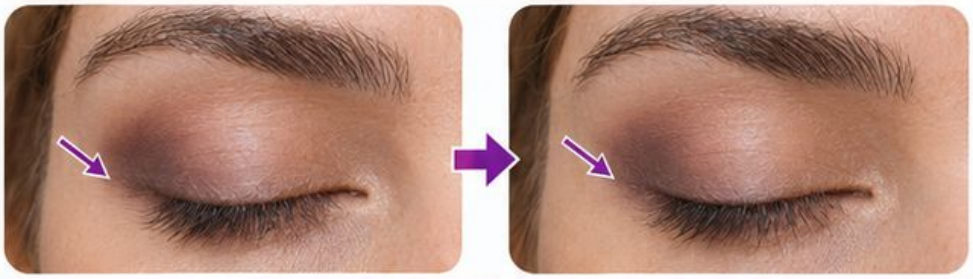
KRYTERIUM

Rozmiar i kierunek plam tworzą harmonijną parę. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



KOREKTA

Wyrównaj kształt przed kolejnym nabraniem. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



Wyrównaj kształt przed kolejnym nabraniem.

ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 33 · Kreska z odcinków

CEL

Wykonać ciągłą linię o kontrolowanej grubości.



MATERIAŁY

Diagram powieki, produkt do kreski, pędzel. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

CZAS: 45 minut

Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA

Zaznacz punkty; połącz krótkie odcinki; sprawdź przerwy; oceń z otwartym okiem. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Zaznacz punkty.



Połącz krótkie odcinki.



Sprawdź przerwy.



Oceń z otwartym okiem.

KRYTERIUM

Linia jest ciągła i nieprzypadkowo pogrubiona. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



✓ Linia jest ciągła i nieprzypadkowo pogrubiona.

KOREKTA

Skróć pojedynczy ruch. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



Przed korektą.



Po korekcie – skróć pojedynczy ruch.

ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 34 · Kierunek ogonka

CEL
Zaplanować zakończenie przy swobodnym spojrzeniu.

MATERIAŁY
Diagramy oka, lustro, cienkie narzędzie. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

CZAS: 60 minut
Przygotowanie 10 min · pokaz 10 min · próba 25 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.



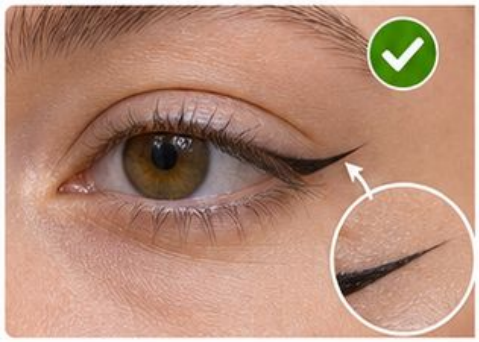
ZADANIA
Porównaj dwa kierunki; wybierz punkt; sprawdź fałd; połącz końcówkę. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę: Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.

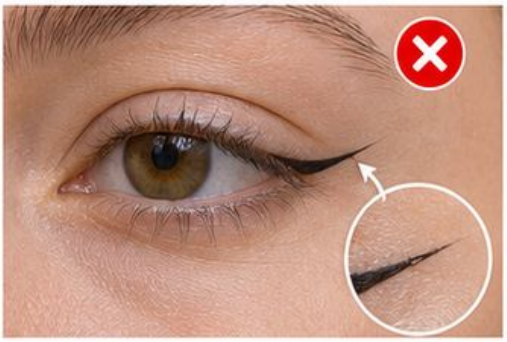

Porównaj dwa kierunki.


Wybierz punkt; sprawdź fałd.

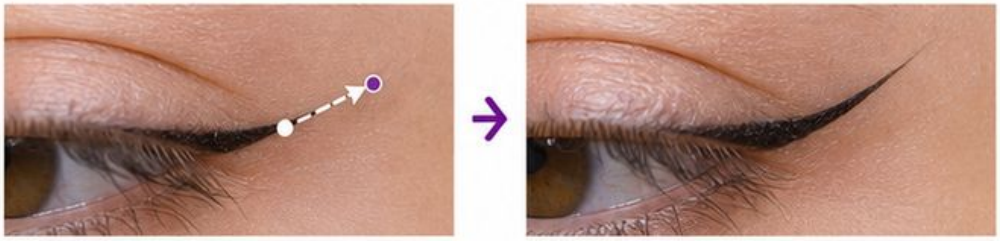

Połącz końcówkę.

KRYTERIUM
Zakończenie nie pęka w naturalnym ustawieniu oka. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.





KOREKTA
Przenieś punkt końcowy i ponownie sprawdź. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS
Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 35 · Porównanie kresek

CEL

Wyrównać parę linii bez automatycznego pogrubiania.

MATERIAŁY

Dwa diagramy, kredka, lustro. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

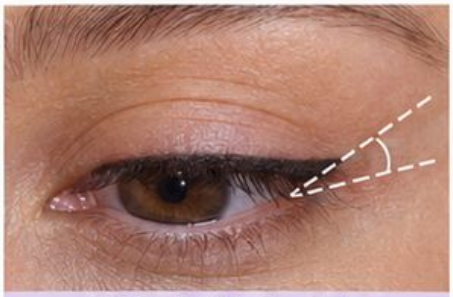
CZAS: 45 minut

Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

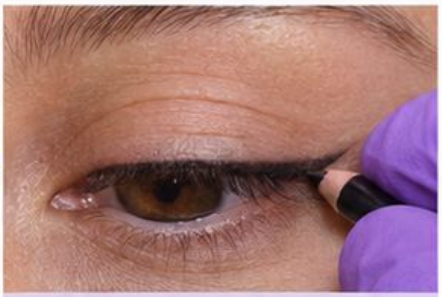


ZADANIA

Wskaż różnicę kąta; ustal którą stronę zmienić; popraw mały fragment; oceń całość. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Wskaż różnicę kąta; ustal którą stronę zmienić.



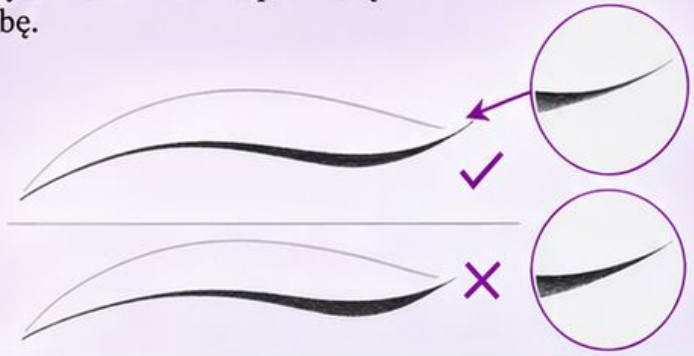
Popraw mały fragment.



Oceń całość.

KRYTERIUM

Linie zachowują zaplanowaną lekkość. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



KOREKTA

Usuń miejscowy nadmiar zamiast pogrubiać obie. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 36 • Higieniczna maskara

CEL

Wykonać cały cykl jednorazowego aplikatora.

MATERIAŁY

Paleta, maskara, aplikatory, model treningowy. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.



CZAS: 45 minut | Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA

Wydziel porcję; ogranicz nabór; wykonaj ruch; wyrzuć aplikator; przygotuj nowy. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Wydziel porcję; ogranicz nabór.



Wykonaj ruch.



Wyrzuć aplikator; przygotuj nowy.

KRYTERIUM

Użyty aplikator nie wraca do wspólnego produktu. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



KOREKTA

Zatrzymaj cykl w chwili błędnego kontaktu. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 37 • Rozdzielone rzęsy

CEL
Kontrolować porcję bez sklejania.

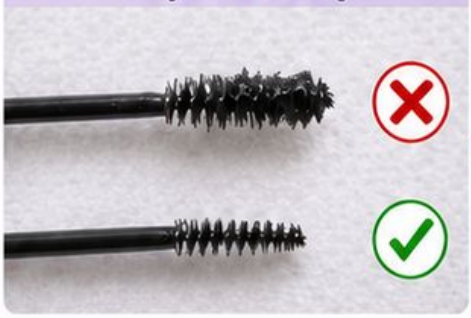
MATERIAŁY
Model treningowy, produkt, szczoteczki jednorazowe. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.



CZAS: 45 minut
Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA
Porównaj dwie ilości; wybierz małą; wykonaj spokojny ruch; oceń rozdzielenie. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.

Porównaj dwie ilości; wybierz małą.



Wykonaj spokojny ruch.



Oceń rozdzielenie.

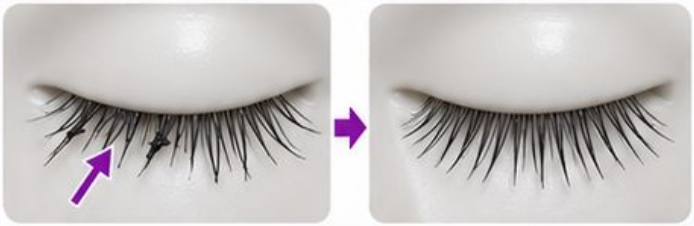


KRYTERIUM
Nie powstają ciężkie grudki ani pasma. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



Nie powstają ciężkie grudki ani pasma.

KOREKTA
Ogranicz nabór; nie używaj ostrych przedmiotów. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



Ogranicz nabór.



Nie używaj ostrych przedmiotów.

ZAPIS
Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 38 · Przymiarka paska

CEL

Dopasować sztuczne rzęsy przed aplikacją kleju.

MATERIAŁY

Model treningowy, pasek rzęs, instrukcja producenta. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.



CZAS: 60 minut | Przygotowanie 10 min · pokaz 10 min · próba 25 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA

Przeczytaj instrukcję; wykonaj suchą przymiarkę; oceń długość; zaplanuj dopasowanie. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Przeczytaj instrukcję.



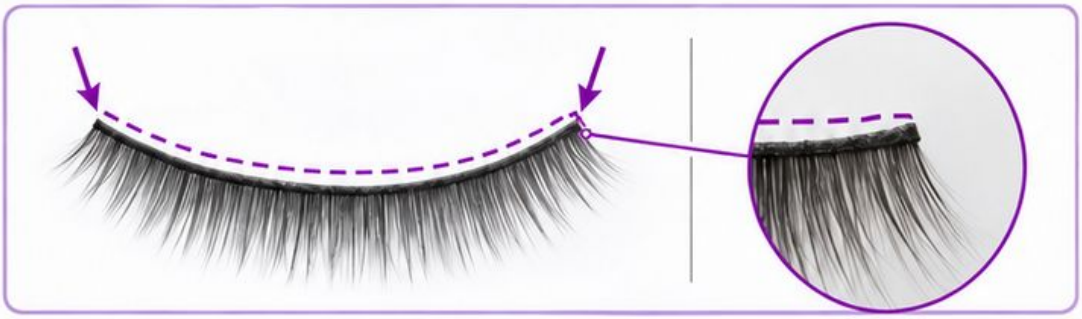
Wykonaj suchą przymiarkę.



Oceń długość; zaplanuj dopasowanie.

KRYTERIUM

Element odpowiada zaplanowanej linii i nie wystaje poza nią. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



KOREKTA

Ponów przymiarkę zamiast dociskać niedopasowany pasek. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



Ponów przymiarkę...



...zamiast dociskać niedopasowany pasek.

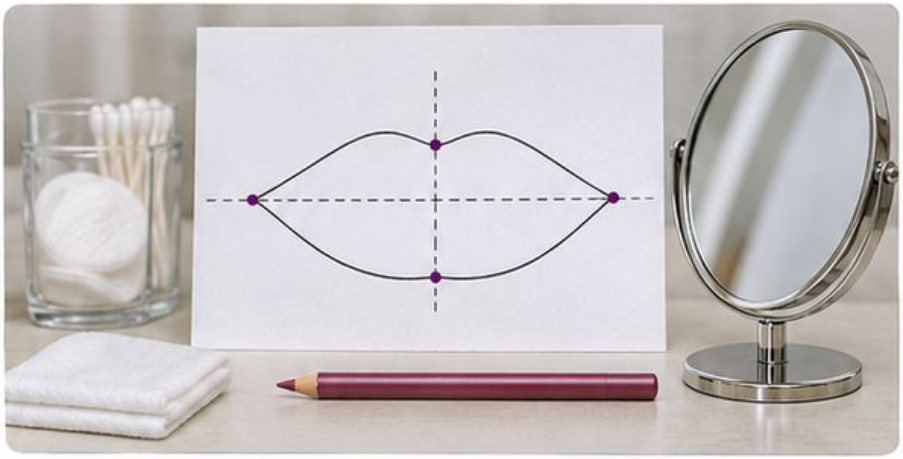
ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 39 · Środek i łuk ust

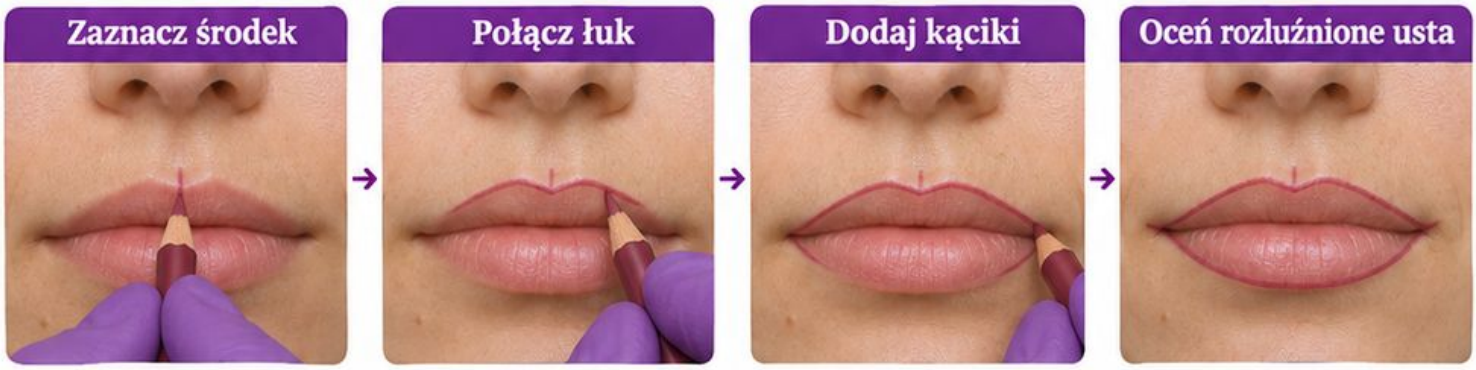
CEL
Zbudować równy kontur od punktów orientacyjnych.

MATERIAŁY
Diagram ust, kredka, lustro. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

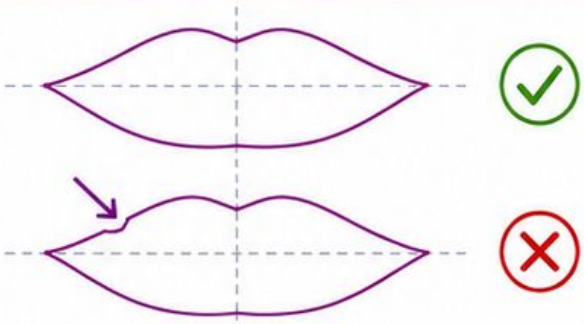


CZAS: 45 minut
Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA
Zaznacz środek; połącz łuk; dodaj kąciki; oceń rozluźnione usta. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



KRYTERIUM
Kontur jest ciągły bez przypadkowego uskoku. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



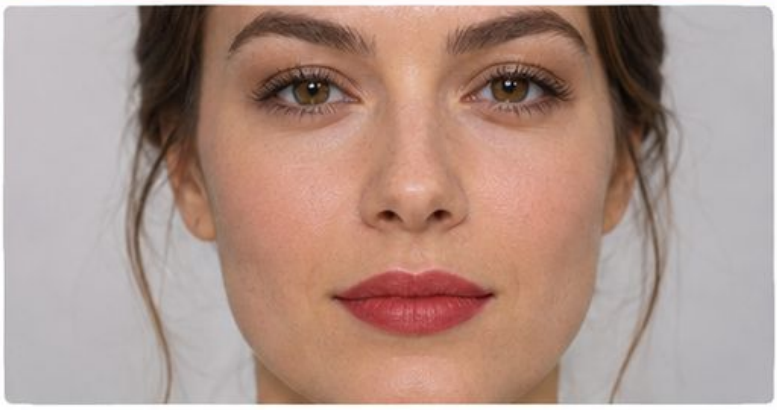
KOREKTA
Popraw jeden krótki odcinek. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



ZAPIS
Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

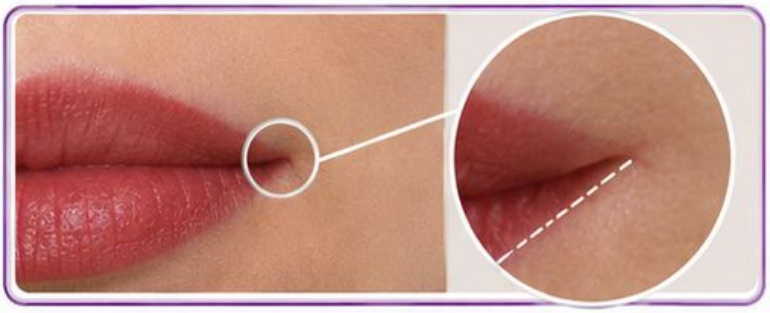
Warsztat 40 · Czyste kąciki

CEL
Zakończyć kolor bez rozmycia na skórze.



MATERIAŁY
Diagram, cienki pędzel, pomadka, paleta. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.





CZAS: 45 minut
Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA
Wydziel porcję; określ zakończenie; pracuj krótkimi ruchami; sprawdź naturalną mimikę. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Wydziel porcję.



Określ zakończenie.



Pracuj krótkimi ruchami.



Sprawdź naturalną mimikę.

KRYTERIUM
Kąciki są czytelne i nieprzerysowane.
Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



KOREKTA
Zmniejsz narzędzie oraz porcję. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



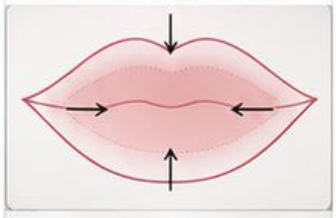
Zmniejsz narzędzie oraz porcję.

ZAPIS
Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 41 · Kontur bez ramki





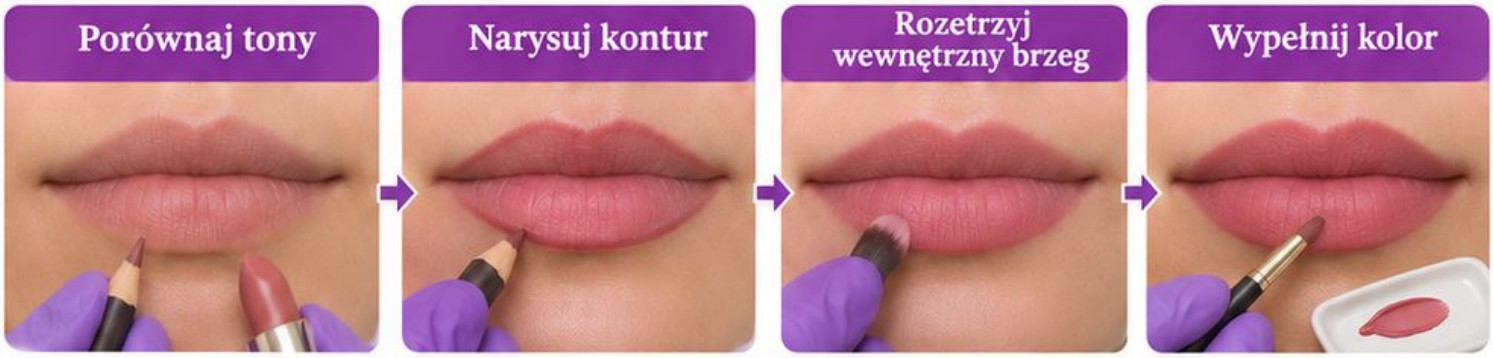


CEL
Połączyć konturówkę z kolorem ust.

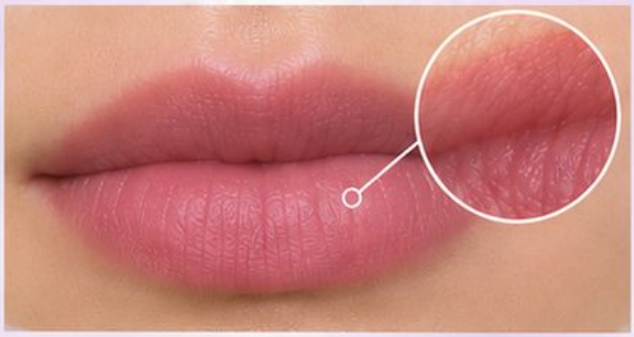
MATERIAŁY
Konturówka, pomadka, diagram. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

CZAS: 60 minut
Przygotowanie 10 min · pokaz 10 min · próba 25 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA
Porównaj tony; narysuj kontur; rozetrzyj wewnętrzny brzeg; wypełnij kolor. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.

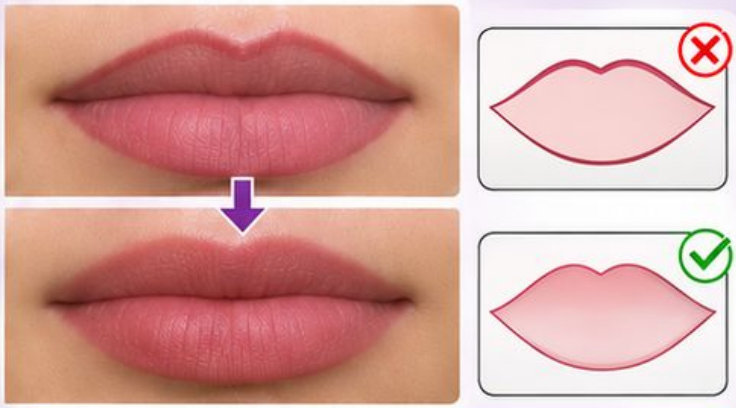


KRYTERIUM
Nie widać oddzielnej ciemnej obwódki. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



✓ Nie widać oddzielnej ciemnej obwódki.

KOREKTA
Dopasuj ton i połącz wewnętrzną granicę. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



Dopasuj ton i połącz wewnętrzną granicę.

ZAPIS
Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 42 · Cienka pomadka

CEL

Uzyskać równomierny kolor małą ilością.



MATERIAŁY

Pomadka, paleta, aplikator, diagram. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

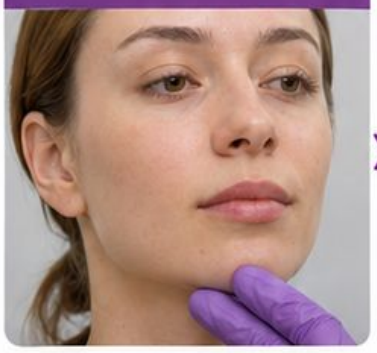
CZAS: 45 minut

Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

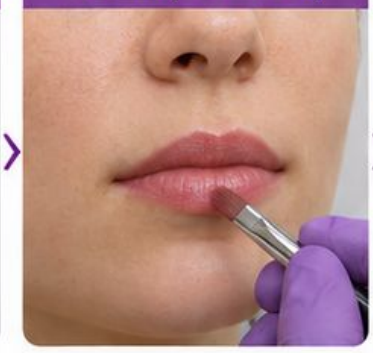
ZADANIA

Oceń powierzchnię; wykonaj cienką warstwę; sprawdź ruch ust; dodaj tylko potrzebną porcję. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.

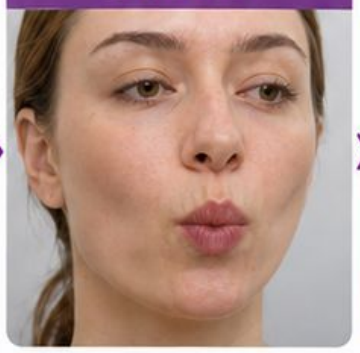
Oceń powierzchnię



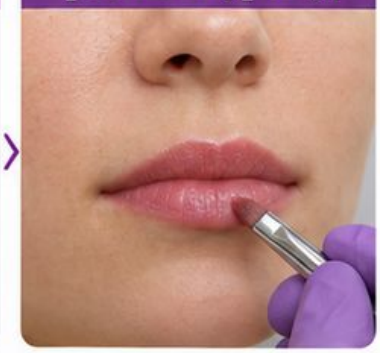
Wykonaj cienką warstwę



Sprawdź ruch ust



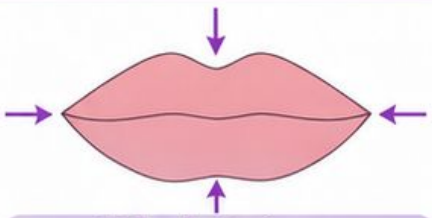
Dodaj tylko potrzebną porcję



KRYTERIUM

Kolor jest równy bez nagromadzenia. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.





KOREKTA

Zbierz nadmiar i ogranicz kolejne nabranie. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



Zbierz nadmiar



Ogranicz kolejne nabranie



ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 43 · Soft glam — dwa poziomy intensywności

CEL

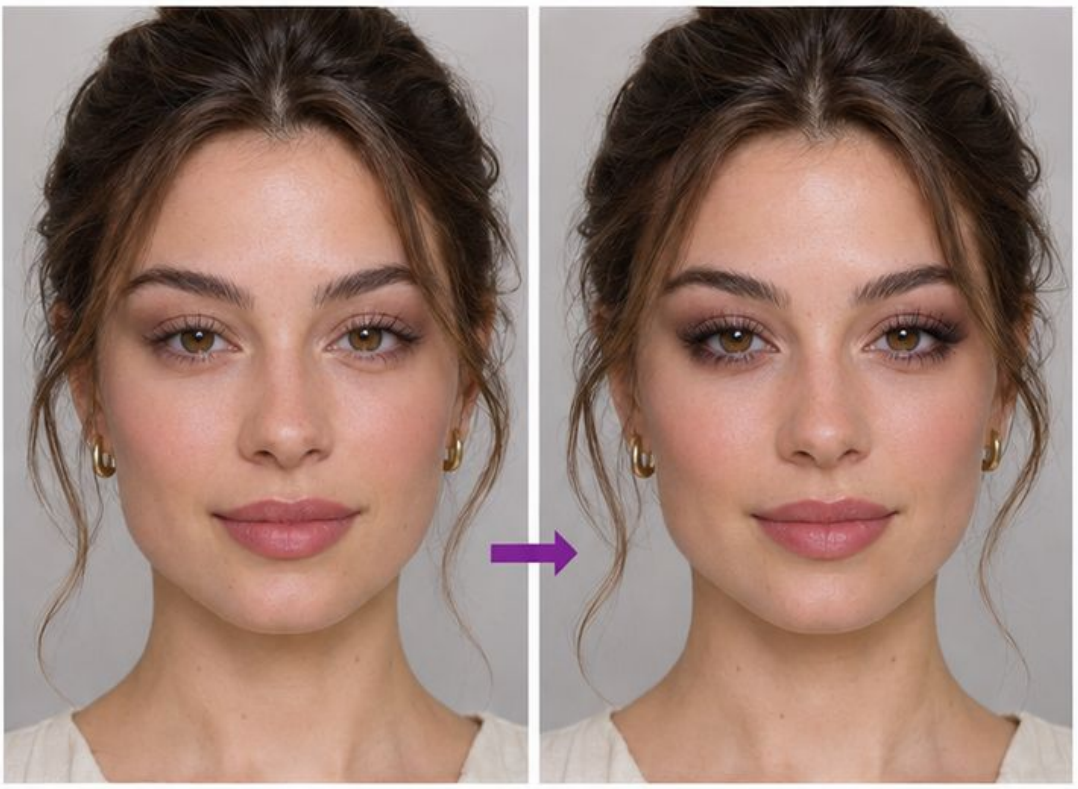
Wykonać pełny soft glam w dwóch zaplanowanych intensywnościach, zachowując miękkie przejścia i spójną paletę.

MATERIAŁY

Podkład, korektor, puder, produkty do brwi, trzy stonowane cienie, róż, pomadka, paleta, przygotowane narzędzia i aplikatory.

CZAS: 90 minut

Przygotowanie 10 min · pokaz 15 min · próba 45 min · korekta 15 min · porządkowanie 5 min.



ZADANIA

Uzgodnij dominantę. Zbuduj cienką bazę i lekkie brwi. Wykonaj miękką mapę oka. Dobierz róż i usta do całości. Zwiększ intensywność jednego akcentu, pozostawiając pozostałe strefy harmonijne.



KRYTERIUM

Cała twarz tworzy spójny soft glam; drugi wariant zmienia intensywność, zachowując kształt i miękkie granice.



KOREKTA

Ogranicz konkurujący akcent i ponownie oceń całą twarz w równym świetle.



ZAPIS

Zmieniony akcent: _____ Dowód harmonii: _____

Warsztat 44 · Pełny makijaż — jedna dominanta



CEL

Wykonać pełny makijaż ze świadomą hierarchią oka, policzka i ust zgodną z konsultacją.

MATERIAŁY

Karta celu, produkty do cery, brwi, oczu, rzęs i ust, róż, paleta, przygotowane narzędzia i materiały higieniczne.

CZAS: 120 minut

Przygotowanie 10 min · pokaz 20 min · próba 65 min · korekta 20 min · porządkowanie 5 min.





ZADANIA

Uzgodnij okazję i dominantę, Przygotuj cerę, dobierz podkład i krycie miejscowe. Wykonaj brwi oraz zaplanowaną mapę oka. Opracuj rzęsy higienicznie. Dodaj róż i usta w wybranej hierarchii. Oceń całość z przodu, z profilu i przy naturalnej mimice.

KRYTERIUM

Wszystkie strefy są ukończone i spójne; główny akcent odpowiada uzgodnionemu celowi.

KOREKTA

Zredukuj jeden konkurujący element zamiast automatycznie wzmacniać wszystkie.

ZAPIS Dominanta: _____ Uzasadniona korekta: _____

Warsztat 45 · Kontrola w ruchu

CEL

Ocenić makijaż przy naturalnej mimice.

MATERIAŁY

Lustro, karta celu, aparat bez filtra opcjonalnie. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

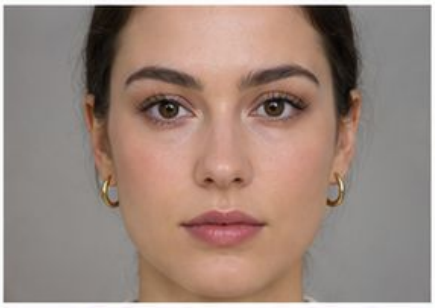
CZAS: 45 minut



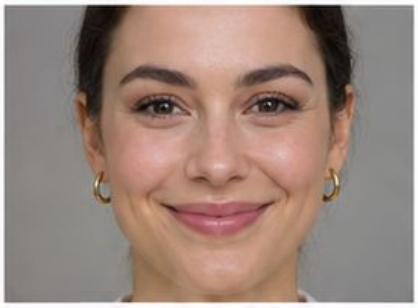
Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA

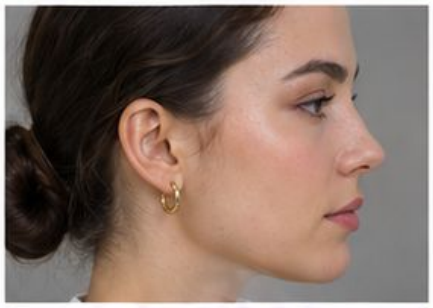
Obejrzyj twarz z przodu; poproś o uśmiech; sprawdź profil; zapisz miejscową korektę. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Obejrzyj twarz z przodu



Poproś o uśmiech

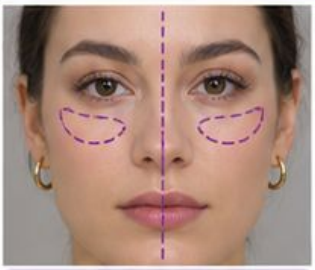


Sprawdź profil

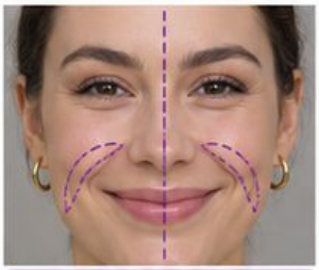
Zapisz miejscową korektę.

KRYTERIUM

Ocena uwzględnia spoczynek i ruch. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



Spoczynek



Ruch (uśmiech)

- ☑ Spoczynek – równy efekt, bez nadmiaru.
- ☑ Ruch – naturalny wygląd, bez gromadzenia produktu w załamaniach.
- ☑ Zgodność z planem.

KOREKTA

Nie koryguj naturalnego załamania grubą warstwą. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.





ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 46 · Zdjęcie jako dowód

CEL

Dokumentować efekt bez zniekształcającego filtra.

MATERIAŁY

Aparat, lampa, karta ustawień. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.



CZAS: 45 minut

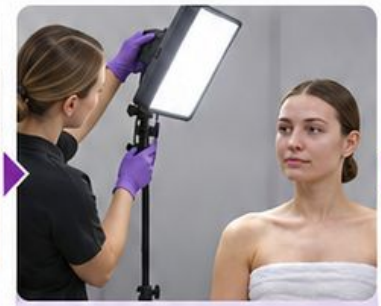
Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA

Uzgodnij zdjęcie; ustaw równe światło; wyłącz filtr; zachowaj kadr przed i po. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Uzgodnij zdjęcie.



Ustaw równe światło.



Wyłącz filtr.



Zachowaj kadr przed i po.

KRYTERIUM

Porównanie ma te same istotne warunki. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



- [x] to samo światło
- [x] ten sam kąt
- [x] ten sam kadr
- [x] te same ustawienia aparatu
- [x] bez filtra

KOREKTA

Powtórz ujęcie, jeśli zmieniło się światło lub kąt. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



Powtórz ujęcie, jeśli zmieniło się światło lub kąt.

ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 47 · Diagnoza w parze

CEL

Oddzielić obserwację od domysłu o przyczynie.

MATERIAŁY

Dwie próbki makijażu, karta błędu. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

CZAS: 60 minut

Przygotowanie 10 min · pokaz 10 min · próba 25 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.

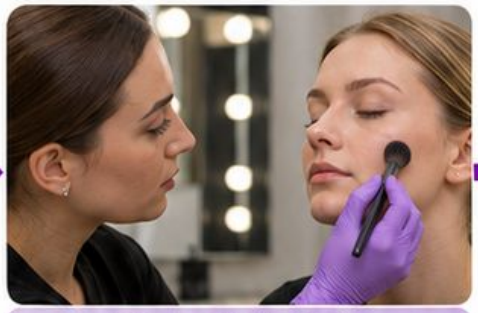


ZADANIA

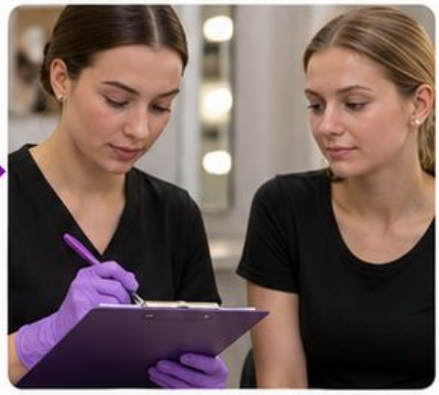
Opisz widoczny objaw; zaproponuj hipotezę; obserwuj jeden ruch; sprawdź korektę. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Opisz widoczny objaw; zaproponuj hipotezę.



Obserwuj jeden ruch; sprawdź korektę.



KRYTERIUM

Zapis odróżnia fakt od możliwej przyczyny. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.

Fakt (obserwacja)	Możliwa przyczyna (hipoteza)
 Widoczne zbieranie się produktu w załamaniu.	Zbyt duża ilość produktu. Niewystarczające utrwalenie. Nierównomierne rozprowadzenie.

KOREKTA

Zastąp ocenę osoby opisem miejsca i działania. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



Miejsce: okolica pod okiem. Działanie: usunięcie nadmiaru produktu, delikatne utrwalenie.



Miejsce: okolica pod okiem. Działanie: efekt po korekcie – produkt nie zbiera się w załamaniu.

ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Warsztat 48 · Jedna użyteczna uwaga

CEL
Formułować informację zwrotną prowadzącą do działania.

MATERIAŁY
Diagram z błędem, karta obserwacji. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

CZAS: 45 minut
Przygotowanie 5 min · pokaz 10 min · próba 15 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.







Rozetrzyj tylko zewnętrzną krawędź cienia miękkim, kolistym ruchem.





ZADANIA
Wskaź fragment; nazwij ruch; uzgodnij kryterium; poproś partnerkę o samodzielną korektę. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.

KRYTERIUM
Partnerka potrafi działać bez dodatkowego zgadywania. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.

KOREKTA
Usuń ogólne słowo „lepiej” i nazwij zmianę. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.

ZAPIS
Co zmieniono: _____

Widoczny skutek: _____

Warsztat 49 · Ocena według rubryki

CEL

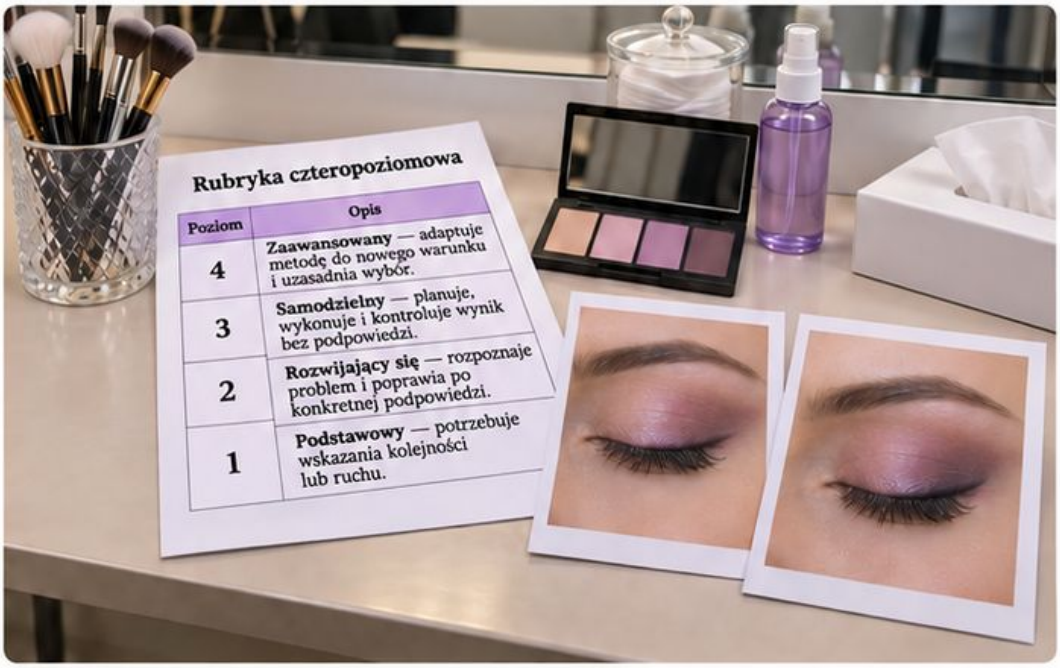
Przyznać poziom na podstawie zaobserwowanego dowodu.

MATERIAŁY

Rubryka czteropoziomowa, dwie prace. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.

CZAS: 60 minut

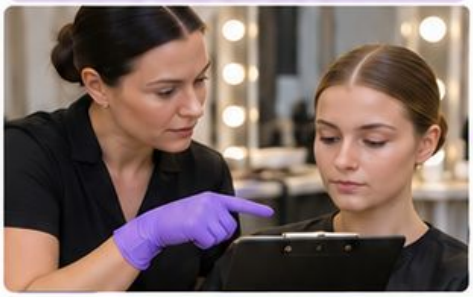
Przygotowanie 10 min · pokaz 10 min · próba 25 min · korekta 10 min · porządkowanie 5 min.



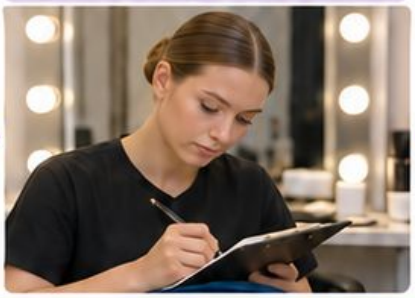
ZADANIA

Wybierz obszar; zapisz proces; oceń efekt; uzasadnij poziom; ustal następny krok. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.

Wybierz obszar



Zapisz proces



Oceń efekt; uzasadnij poziom; ustal następny krok



KRYTERIUM

Poziom odpowiada samodzielności i zadaniu. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.

Poziom odpowiada samodzielności i zadaniu



4 **Zaawansowany** — adaptuje metodę do nowego warunku i uzasadnia wybór.

3 **Samodzielny** — planuje, wykonuje i kontroluje wynik bez podpowiedzi.

2 **Rozwijający się** — rozpoznaje problem i poprawia po konkretnej podpowiedzi.

1 **Podstawowy** — potrzebuje wskazania kolejności lub ruchu.



Nie przyznawaj adaptacji bez nowego warunku.

KOREKTA

Nie przyznawaj adaptacji bez nowego warunku. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.

ZAPIS

Co zmieniono: _____

Widoczny skutek: _____

Warsztat 50 · Mikrolekcja instruktorska

CEL

Poprowadzić pokaz z pauzą i samodzielną próbą.

MATERIAŁY

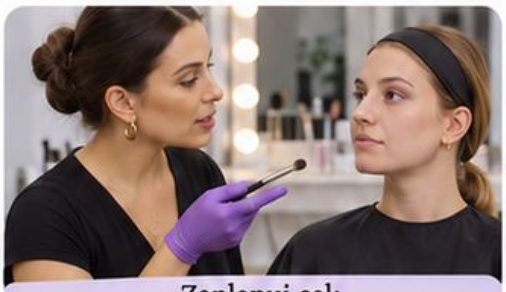
Model treningowy, materiały wybranej techniki, karta celu. Przygotuj stanowisko oraz materiały higieniczne odpowiednie do zadania.



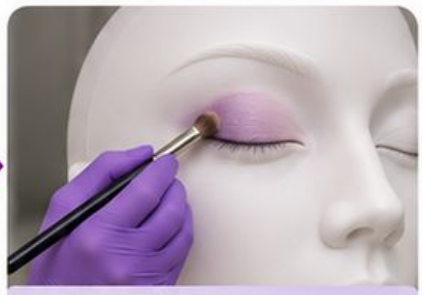
CZAS: 90 minut | Przygotowanie 10 min · pokaz 15 min · próba 45 min · korekta 15 min · porządkowanie 5 min.

ZADANIA

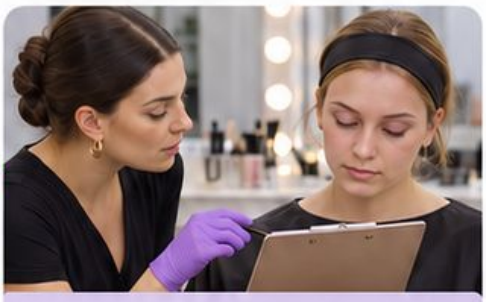
Zaplanuj cel; pokaż krótki fragment; zatrzymaj; zadaj pytanie; przekaż próbę; omów dowód. Uczestniczka najpierw opisuje plan, potem wykonuje próbę. Partnerka obserwuje jeden uzgodniony element i zapisuje dowód.



Zaplanuj cel; pokaż krótki fragment; zatrzymaj; zadaj pytanie.



Przekaż próbę.



Omów dowód.

KRYTERIUM

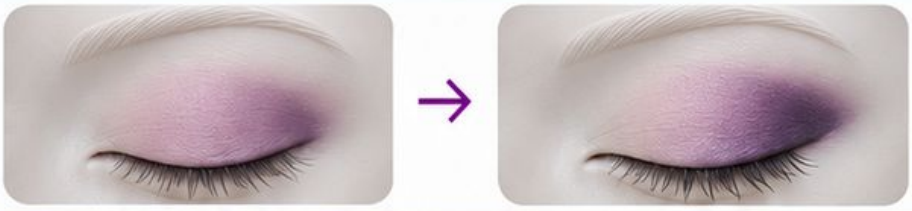
Uczestniczka rozumie cel i wykonuje korektę samodzielnie. Oceń rezultat w tych samych warunkach co pierwszą próbę.



Rozumie cel. → Wykonuje korektę samodzielnie. →

KOREKTA

Skróć pokaz i oddaj czas na ponowną próbę. Powtórz krótki fragment i porównaj z kryterium.



Skróć pokaz i oddaj czas na ponowną próbę.

ZAPIS

Co zmieniono: _____ Widoczny skutek: _____

Łączenie warsztatów w cykl

CYKL PODSTAWOWY

Połącz konsultację, cienką bazę i kontrolę całości. Na każdy etap ustal osobne kryterium. Nie oceniaj jeszcze zaawansowanego modelowania, jeśli nie było celem.





CYKL OKA

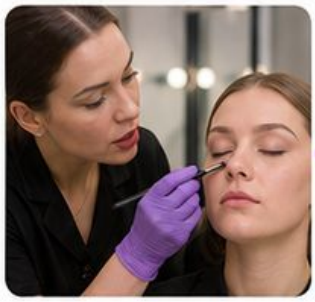
Zacznij od trzech tonów, przejdź do miękkiej granicy, następnie do kontroli otwartego oka. Dopiero po utrwaleniu mapy dodaj kreskę.

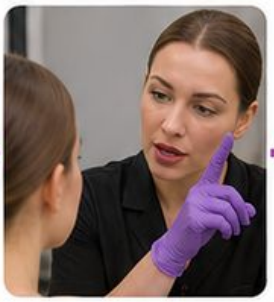




CYKL INSTRUKTORSKI

Widoczność pokazu → diagnoza w parze → jedna użyteczna uwaga → mikrolekcja. Każdy etap kończy się dowodem działania uczącej się osoby.



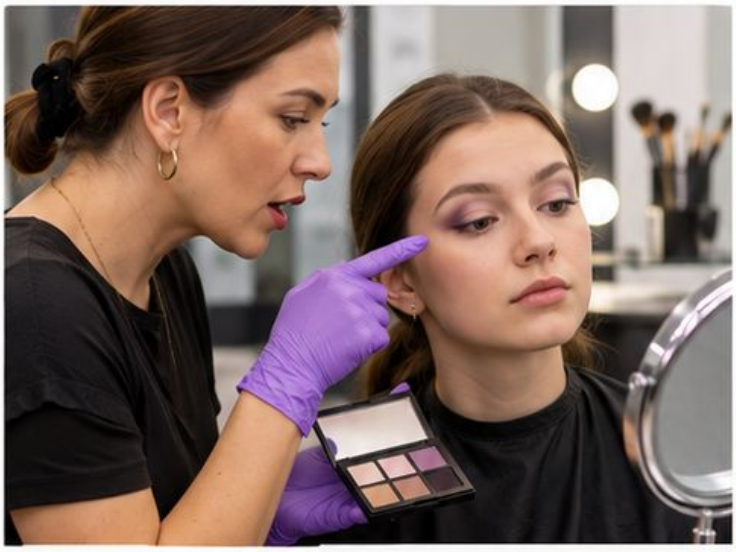


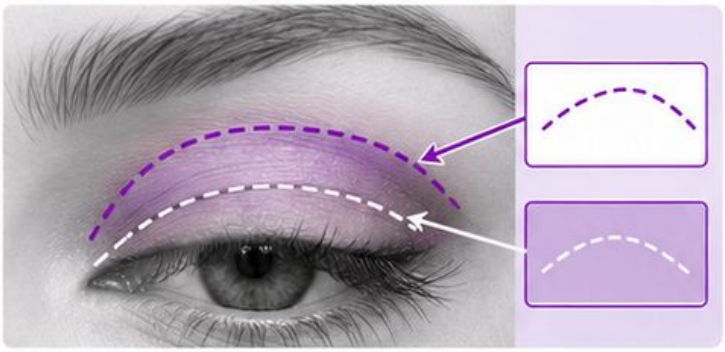

REGUŁA DOBORU

Łącz zadania według zależności. Jeśli brak wcześniejszej umiejętności blokuje kolejną, wróć do niej w krótkim ćwiczeniu. Nie zwiększaj liczby kosmetyków w zastępstwie jasno określonego celu.

Karta adaptacji warsztatu

Numer i nazwa: **Grupa:** **Data:**





CEL OBSERWOWALNY

Po zajęciach uczestniczka potrafi:

DOSTOSOWANIE

Co upraszczam dla początkujących:

Jaki nowy warunek dodaję zaawansowanym:

Warunki pracy z modelką:

DOWÓD

Co zobaczę podczas próby:

Co sprawdzę na efekcie:

Jak uczestniczka wykona powtórkę:

PRZYKŁAD

Warsztat 26: początkująca pracuje na zaznaczonej granicy; zaawansowana sama planuje granicę dla innej powieki. Obie zachowują kształt podczas rozcierania.





Zasady higieny: GIS, zalecenia dla usług beauty; bezpieczeństwo okolicy oka: FDA, Eye Cosmetic Safety. Czasy i scenariusze są propozycjami autorskimi.