Zestaw narzędzi instruktora do planowania i prowadzenia zajęć

Lekcje 45, 60, 90 i 120 minut



Praktyczny zestaw do prowadzenia zajęć indywidualnych, małych i większych grup, na różnych poziomach. Plan zaczyna się od widocznego rezultatu. Następnie dobierasz zadanie, demonstrację, organizację pracy i dowód oceny.

Wybierz jeden główny cel. Zarezerwuj czas na próbę, korektę i porządkowanie stanowiska. Rozbudowuj zakres dopiero wtedy, gdy uczestniczki mogą samodzielnie wykonać i ocenić podstawowy etap.

PLANER ZAJĘĆ

Cel zajęć:	
Rezultat (widoczny efekt):	
Zadanie dla uczestniczek:	
Demonstracja (instruktora):	
Organizacja pracy:	
Dowód oceny (np. karta, kryteria):	

CZAS ZAJĘĆ (wybrany wariant)

☐ 45 minut ☐ 60 minut ☐ 90 minut ☐ 120 minut

PRZEBIEG (plan minutowy)

Czas (min)	Działanie



Planer zawiera przykłady oraz pola do własnego wypełnienia. Czasy i modele organizacji są propozycjami autorskimi, a nie normami szkoleniowymi. Dobór produktów i proces higieniczny muszą odpowiadać instrukcjom producenta i aktualnym wymaganiom.

Od rezultatu do planu







REZULTAT

Zapisz, co uczestniczka wykona samodzielnie. Przykład: zmiękczy granicę cienia bez powiększania plamy.

DOWÓD

Określ, co pokaże opanowanie. Przykład: porównanie obrysu przed i po oraz samodzielna kontrola przy otwartym oku.

ZADANIE

Wybierz krótki fragment, który ujawnia tę umiejętność. Cały makijaż może ukryć źródło trudności.

POKAZ

Zaplanuj tylko decyzje potrzebne do wykonania zadania: pędzel, porcja, nacisk, zakres ruchu.





KOREKTA

Ustal moment pytania i ponownej próby.



_____

_____

ORGANIZACJA

Sprawdź czas, liczbę stanowisk, widoczność, materiały oraz komfort modelek. Dopiero potem zapisz harmonogram. Jeśli cel nie mieści się w czasie, ogranicz zakres zadania.



- ☐ czas
- ☐ liczba stanowisk
- ☐ widoczność
- ☐ materiały
- ☐ komfort modelek

Harmonogram

Plan 45 minut • Jedna umiejętność

ZADANIE

Miękka granica cienia.



HARMONOGRAM

- **0–5:** cel, higiena i przygotowanie.
- **5–12:** krótki pokaz z jedną pauzą.
- **12–27:** pierwsza samodzielna próba.
- **27–35:** pytanie diagnostyczne i korekta.
- **35–40:** ponowna próba oraz ocena.
- **40–45:** zapis następnego kroku i porządkowanie.







KRYTERIUM

Kształt nie rozszerza się podczas rozcierania. Zapowiedz je przed pokazem i wróć do niego po ponownej próbie.





DECYZJA INSTRUKTORKI

Nie dodawaj całej mapy oka, jeżeli głównym celem jest sam ruch na granicy.

ZAPAS

Gdy pojawia się opóźnienie, skróć liczbę wariantów. Zachowaj higienę, samodzielną próbę oraz czas na uporządkowanie stanowiska.

DO ZAPISANIA

Materiały: _____

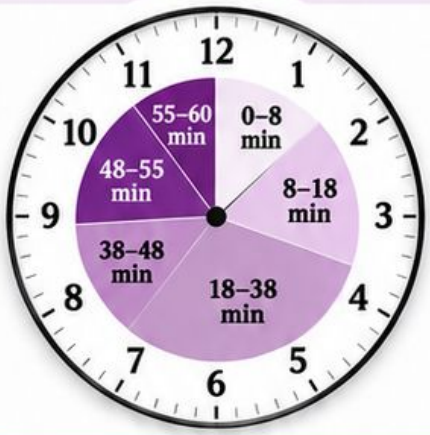
Wsparcie: _____

Dowód: _____

Plan 60 minut · Technika i porównanie

ZADANIE

Planowanie konturu ust.



HARMONOGRAM

- **0–8:** konsultacja, cel i stanowisko.
- **8–18:** pokaz środka, łuku i kącików.
- **18–38:** diagram oraz krótka próba praktyczna.
- **38–48:** korekta jednego odcinka.
- **48–55:** ocena przy rozluźnionych ustach.
- **55–60:** zapis i porządkowanie.

PLANOWANIE KONTURU UST – EFEKT

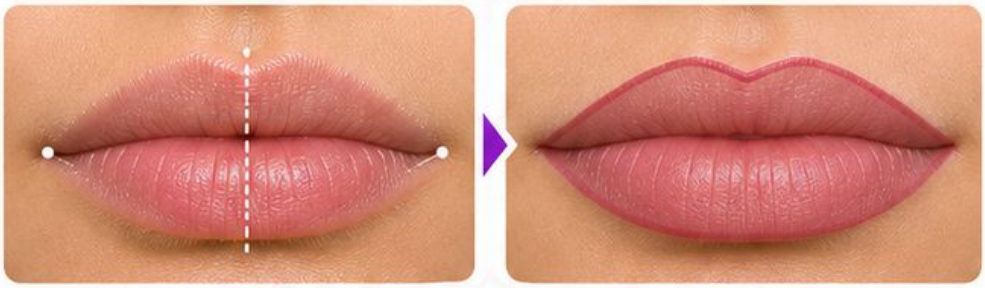
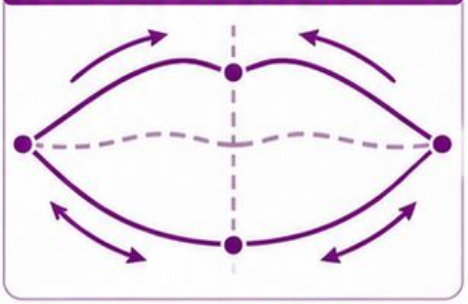


DIAGRAM KONTURU UST















KRYTERIUM

Kontur jest ciągły, a kąciki czyste. Zapowiedz je przed pokazem i wróć do niego po ponownej próbie.

DECYZJA INSTRUKTORKI

Jeśli diagram wymaga dłuższej nauki, pozostaw pracę na twarzy na kolejne zajęcia.

ZAPAS

Gdy pojawia się opóźnienie, skróć liczbę wariantów. Zachowaj higienę, samodzielną próbę oraz czas na uporządkowanie stanowiska.



DO ZAPISANIA

Materiały: _____ **Wsparcie:** _____ **Dowód:** _____

Plan 90 minut · Próba i adaptacja

ZADANIE

Dobór podkładu i cienka baza.



HARMONOGRAM

- **0–10:** konsultacja, analiza i higiena.
- **10–25:** pokaz porównania odcieni oraz ilości.
- **25–50:** pierwsza próba i kontrola granic.
- **50–65:** korekta wybranego fragmentu.
- **65–78:** adaptacja do drugiej strefy twarzy.
- **78–85:** ocena dowodu.
- **85–90:** porządkowanie.



EFEKT: DOBÓR PODKŁADU I CIENKA BAZA



10–25
Porównanie odcieni



25–50
Pierwsza próba



50–65
Korekta fragmentu



65–78
Adaptacja do drugiej strefy



KRYTERIUM

Przejście do szyi jest spójne, warstwa pozostaje cienka. Zapowiedz je przed pokazem i wróć do niego po ponownej próbie.

DECYZJA INSTRUKTORKI

Drugą strefę traktuj jako sprawdzenie adaptacji, a nie okazję do automatycznego dokładania krycia.

ZAPAS

Gdy pojawia się opóźnienie, skróć liczbę wariantów. Zachowaj higienę, samodzielną próbę oraz czas na uporządkowanie stanowiska.

DO ZAPISANIA

Materiały: _____ Wsparcie: _____ Dowód: _____

Plan 120 minut • Zadanie złożone

ZADANIE

Spójny makijaż z jedną dominantą.



HARMONOGRAM

- **0–12:** konsultacja, plan i higiena.
- **12–30:** pokaz kluczowych decyzji.
- **30–65:** pierwsza część praktyki.
- **65–70:** zaplanowana przerwa i kontrola stanowiska.
- **70–95:** dokończenie i korekta.
- **95–110:** kontrola całości oraz samodzielna powtórka fragmentu.
- **110–115:** informacja zwrotna.
- **115–120:** porządkowanie.

120 min



0–12



12–30



30–65



70–95



115–120

KRYTERIUM

Dominanta i wykończenie odpowiadają uzgodnionemu celowi. Zapowiedź je przed pokazem i wróć do niego po ponownej próbie.

DECYZJA INSTRUKTORKI

Ogranicz złożoność technik do poziomu grupy. Nie oceniaj dodatkowych umiejętności, których nie zapowiedziano.

ZAPAS

Gdy pojawia się opóźnienie, skróć liczbę wariantów. Zachowaj higienę, samodzielną próbę oraz czas na uporządkowanie stanowiska.





DO ZAPISANIA

Materiały: _____

Wsparcie: _____

Dowód: _____

Zajęcia indywidualne



ZAŁOŻENIE

Najpierw zapytaj, który etap uczestniczka potrafi już wykonać bez pomocy. Poproś o krótką próbę diagnostyczną. Dobierz zakres na podstawie działania, nie samej deklaracji doświadczenia.

ORGANIZACJA

Instruktorka pokazuje jeden fragment; uczestniczka wykonuje analogiczny. Następnie sama planuje kolejną próbę. Zostaw moment ciszy na samodzielną decyzję.





PUNKT KONTROLI

Przy korekcie nie przejmuj automatycznie narzędzia. Zapytaj o obserwację, hipotezę oraz następny ruch.



PRZYKŁAD FIKCYJNY



Marta z Gdańska umie nanosić cień, ale poszerza granicę. Plan obejmuje wyłącznie kontrolę nacisku i obrysu, nie pełny makijaż wieczorowy.



DO WŁASNEGO PLANU

Moja decyzja: _____

Dowód skuteczności: _____

Mała grupa i praca w parach

ZAŁOŻENIE

Utwórz pary z rolą wykonującą i obserwującą. Jeśli pracujecie na modelkach, ustal sposób zachowania komfortu i higieny przy zmianie roli.

ORGANIZACJA

Obserwatorka śledzi jedno kryterium, bez dotykania narzędzi partnerki. Po krótkiej próbie role się zmieniają. Instruktorka odwiedza stanowiska według jawnej kolejności.

PUNKT KONTROLI

Nie zakładaj, że obserwacja zastępuje praktykę. Zapewnij każdej osobie własny czas wykonania i powtórzenia.

STANOWISKO 1



STANOWISKO 2



WYKONUJĄCA → OBSERWUJĄCA

OBSERWUJĄCA → WYKONUJĄCA



PRZYKŁAD FIKCYJNY

Cztery uczestniczki porównują kontury ust. Każda otrzymuje uwagę o jednym odcinku i samodzielnie go poprawia.



DO WŁASNEGO PLANU

Moja decyzja: _____

_____

Dowód skuteczności: _____

_____

Większa grupa i stacje

ZAŁOŻENIE

Podziel zadanie na stacje o jednoznacznych funkcjach: plan na diagramie, wykonanie fragmentu, obserwacja i omówienie dowodu. Wielkość grupy dopasuj do przestrzeni i możliwości nadzoru.

ORGANIZACJA

Przed rotacją pokaż instrukcję każdej stacji. Ustal sygnał zatrzymania, zasady odkładania materiałów i sposób wezwania instruktorki.

PUNKT KONTROLI

Jeżeli nie widzisz bezpiecznego przebiegu pracy przy oczach, ogranicz tę stację do diagramu lub modelu treningowego.



PRZYKŁAD FIKCYJNY

Grupa ćwiczy mapę oka. Jedna stacja projektuje tony, druga rozciera granicę na modelu, trzecia porównuje obrys przed i po.

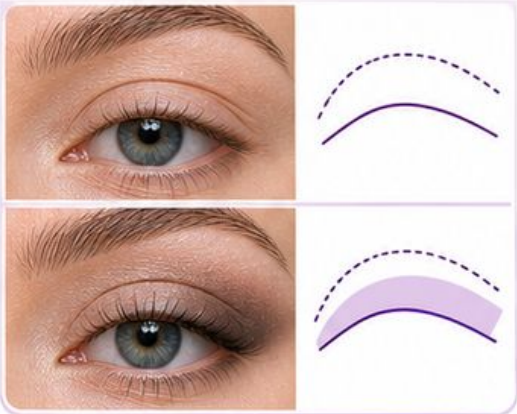
1 Projektuje tony



2 Rozciera granicę na modelu



3 Porównuje obrys przed i po



DO WŁASNEGO PLANU

Moja decyzja: _____

Dowód skuteczności: _____

Poziom początkujący

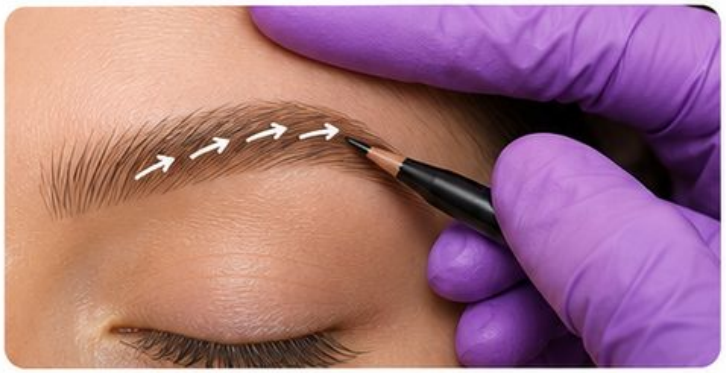
ZAŁOŻENIE

Wybierz jedną nową czynność i ogranicz liczbę produktów. Zaznacz obszar pracy na diagramie. Powiedz, co pozostaje poza zakresem tego zadania.



ORGANIZACJA

Pokaż ruch powoli, następnie w naturalnym tempie. Uczestniczka nazywa punkt startu oraz zakończenia. Wykonuje krótki odcinek i od razu go ocenia.



PUNKT KONTROLI

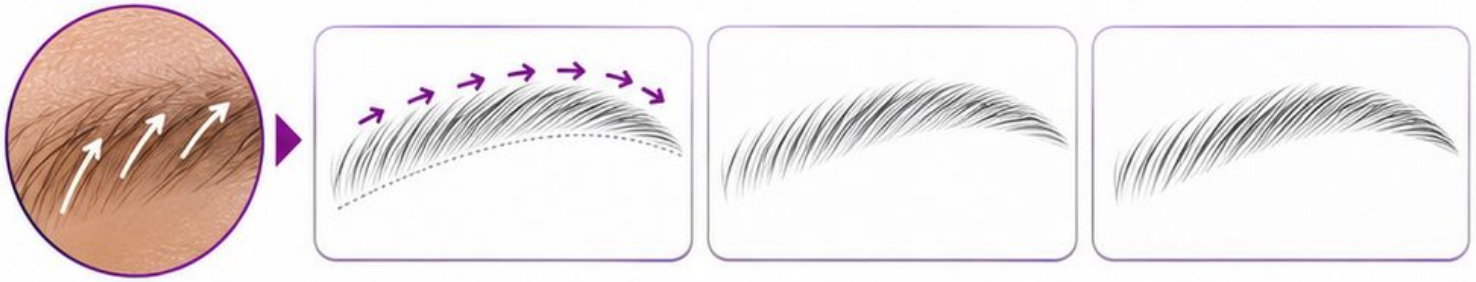
Wsparcie zmniejszaj etapowo: gotowy obrys, pytanie o granicę, samodzielny wybór ruchu.



PRZYKŁAD FIKCYJNY

Przy brwiach pierwsze zadanie obejmuje kierunek krótkich kresek. Stopniowanie całej brwi pojawia się dopiero po opanowaniu tego ruchu.





DO WŁASNEGO PLANU

Moja decyzja: _____

Dowód skuteczności: _____

Poziom średni

ZAŁOŻENIE

Zachowaj znaną technikę i dodaj jedną decyzję: dobór narzędzia, ilości albo położenia. Poproś o uzasadnienie przed wykonaniem.



ORGANIZACJA

Uczestniczka planuje wariant, realizuje go i sama wskazuje fragment do kontroli. Instruktorka reaguje pytaniem zamiast natychmiastową instrukcją ruchu.

PUNKT KONTROLI

Złożoność zwiększaj tylko tam, gdzie można sprawdzić kryterium. Nie mieszaj kilku nowych produktów bez odrębnych prób.

PRZYKŁAD FIKCYJNY

Przy podkładzie uczestniczka porównuje jasność i ton trzech próbek, a następnie uzasadnia wybór do konkretnej twarzy.



JASNOŚĆ (WARTOŚĆ)



TON (PODTON)



DECYZJA UCZESTNICZKI: porównaj osobno jasność (czy odcień nie jest zbyt jasny ani zbyt ciemny) i ton (czy pasuje ciepły, neutralny czy chłodny), a dopiero potem wybierz próbkę i uzasadnij.

DO WŁASNEGO PLANU

Moja decyzja: _____

Dowód skuteczności: _____

Poziom zaawansowany

ZAŁOŻENIE

Dodaj nowy warunek: inną budowę powieki, odmienną dominantę lub ograniczony zestaw narzędzi. Cel estetyczny pozostaje jasno określony.

ORGANIZACJA

Poproś o dwa możliwe rozwiązania i wybór jednego. Obserwuj adaptację procesu, nie wyłącznie szybkość ani efekt fotograficzny.

PUNKT KONTROLI

Oceniaj, czy uczestniczka rozpoznaje koszt decyzji: zmianę kształtu, intensywności lub czasu. Nowy warunek musi być rzeczywiście inny.





Mapy cieniowania – adaptacja do budowy



Jaka jest budowa powieki? → Dopasuj mapę cieniowania.

PRZYKŁAD FIKCYJNY

Zaawansowana kursantka dostosowuje mapę cieniowania do innej widoczności powieki i wyjaśnia, dlaczego przesuwa granicę.





Rozwiązanie A: łagodniejsze przejście, większa miękkość. ○



Rozwiązanie B: wyżej przesunięta granica, większy kontrast i uniesienie. ○

DO WŁASNEGO PLANU

Moja decyzja: ____

Dowód skuteczności: ____

Grupa o różnych poziomach

ZAŁOŻENIE

Ustal wspólne kryterium, a zróżnicuj zakres samodzielności. Każda osoba ma wykonać zadanie, nie tylko pomagać innym.

ORGANIZACJA

Początkująca otrzymuje obrys. Osoba średnio zaawansowana sama go wyznacza. Zaawansowana adaptuje go do drugiej twarzy. Wszystkie sprawdzają zachowanie kształtu.

PUNKT KONTROLI

Nie przydzielaj zaawansowanej osobie stałej roli asystentki kosztem własnej praktyki.

PRZYKŁAD FIKCYJNY

W warsztacie miękkiej granicy każda uczestniczka pracuje na innym stopniu wsparcia, lecz dokumentuje obrys przed i po.





Obrys przed | Obrys po

POCZĄTKUJĄCA – OTRZYMUJE OBRYS



ŚREDNIO ZAAWANSOWANA – SAMA WYZNACZA OBRYS



ZAAWANSOWANA – ADAPTUJE DO DRUGIEJ TWARZY



DO WŁASNEGO PLANU

Moja decyzja: _____

Dowód skuteczności: _____

Próba diagnostyczna przed lekcją

ZAŁOŻENIE

Wybierz krótki fragment odpowiadający celowi zajęć. Zapowiedz, że służy dopasowaniu nauki, a nie porównywaniu osób.



ORGANIZACJA

Poproś o wykonanie bez podpowiedzi, o ile zachowane są warunki bezpieczeństwa. Zapisz: etap samodzielny, moment trudności, sposób kontroli.

Etap samodzielny: _____

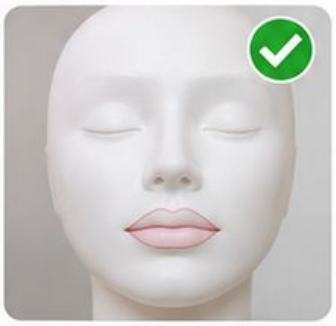
Moment trudności: _____

Sposób kontroli: _____

PUNKT KONTROLI

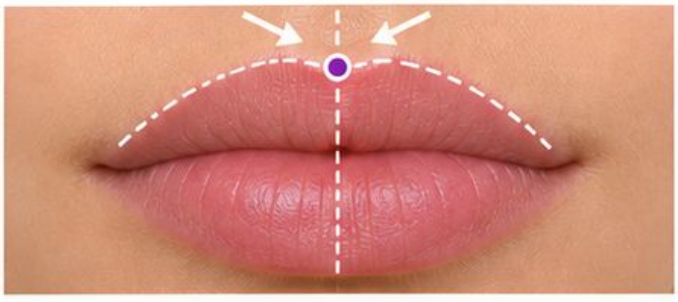
Przerwij przy problemie higienicznym lub dyskomforcie. Dalsza próba odbywa się dopiero po przywróceniu właściwych warunków.

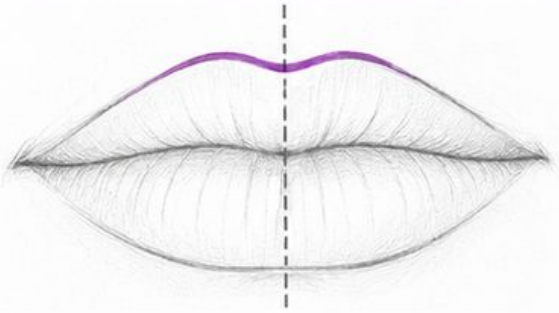




PRZYKŁAD FIKCYJNY

Przed lekcją ust uczestniczka szkicuje łuk na diagramie. Trudność dotyczy punktu środka, więc pokaz zaczyna się właśnie od niego.





DO WŁASNEGO PLANU

Moja decyzja: _____

Dowód skuteczności: _____

Materiały według etapów

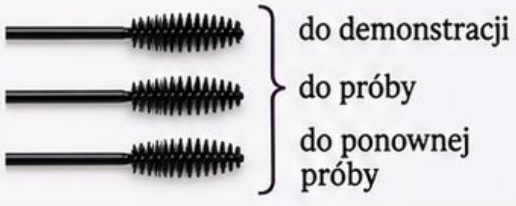
ZAŁOŻENIE

Zapisz materiały dla przygotowania, pokazu, próby, korekty i porządkowania. Oddziel zestaw instruktorki od materiałów uczestniczek.



ORGANIZACJA

Wylicz aplikatory zgodnie z przewidywanymi użyciami i zapasem na powtórkę. Zapewnij sposób wydzielania porcji oraz oznaczone miejsce odkładania użytych narzędzi.



Aplikatory według użyć.



Wydzielanie porcji na paletę.



Oznaczone miejsce odkładania użytych narzędzi.

PUNKT KONTROLI

Nie oszczędzaj materiałów jednorazowych przez ponowne użycie wbrew ich przeznaczeniu. Gdy zapasu brakuje, zmień ćwiczenie.

PRZYKŁAD FIKCYJNY



Przy warsztacie maskary przygotuj osobne aplikatory do demonstracji, każdej próby i ponownej próby; nie wracają do wspólnego opakowania.

DO WŁASNEGO PLANU

Moja decyzja: _____

Dowód skuteczności: _____

Instrukcja, którą można wykonać

ZAŁOŻENIE

Zapisz zadanie w kolejności: rezultat, zakres, materiały, czas, kryterium i sposób oddania dowodu. Jedno zdanie powinno opisywać jedną decyzję.

ORGANIZACJA

Przed startem poproś uczestniczkę o powtórzenie pierwszego kroku i warunku zakończenia. Jeśli odpowiada niejasno, uprość instrukcję.

PUNKT KONTROLI

Nie dodawaj nowych kryteriów dopiero podczas końcowej oceny. Zmiana celu wymaga zapowiedzenia nowego zadania.

PRZYKŁAD FIKCYJNY

Zamiast „zrób dobre brwi” powiedz: „uzupełnij prześwity krótkimi kreskami, zachowując łagodniejszy początek”.





KARTA INSTRUKCJI

Uzupełnij prześwity krótkimi kreskami, zachowując łagodniejszy początek.



1. Przeczesz brwi, aby ocenić kierunek włosów i miejsca prześwitów.



2. Wyznacz delikatny zarys, z łagodniejszym początkiem łuku.



3. Wykonuj krótkie, cienkie kreski w miejscach prześwitów.



4. Uzupełnij gęstość w środkowej części brwi, zachowując naturalny kierunek.



5. Rozczesz brwi, aby wyrównać rysunek i ocenić efekt.



6. Usuń nadmiar produktu i sprawdź, czy początek brwi pozostał łagodny.

DO WŁASNEGO PLANU

Moja decyzja:

_____

_____

Dowód skuteczności:

_____

_____

Planowanie pauz w pokazie

ZAŁOŻENIE



Zaznacz pauzy w punktach wymagających decyzji: przed nabraniem, przed zmianą strefy i przed oceną. Nie zatrzymuj każdego drobnego ruchu.

ORGANIZACJA



W pauzie zadaj jedno pytanie obserwacyjne. Pozostaw czas na odpowiedź, a następnie pokaż konsekwencję wyboru.

PUNKT KONTROLI



Gdy grupa nie widzi fragmentu, zmień ustawienie zamiast dłużej opowiadać o niewidocznej czynności.

PRZYKŁAD FIKCYJNY

Przy kresce pauza wypada po zaznaczeniu punktów, zanim zostaną połączone. Uczestniczki oceniają kierunek ogonka.





DO WŁASNEGO PLANU

Moja decyzja: _____

Dowód skuteczności: _____

Obchód i priorytety instruktorki

ZAŁOŻENIE

Pierwszy obchód sprawdza higienę, komfort oraz rozumienie zadania. Kolejny dotyczy kryterium technicznego. Oddziel te pytania w notatce.

ORGANIZACJA

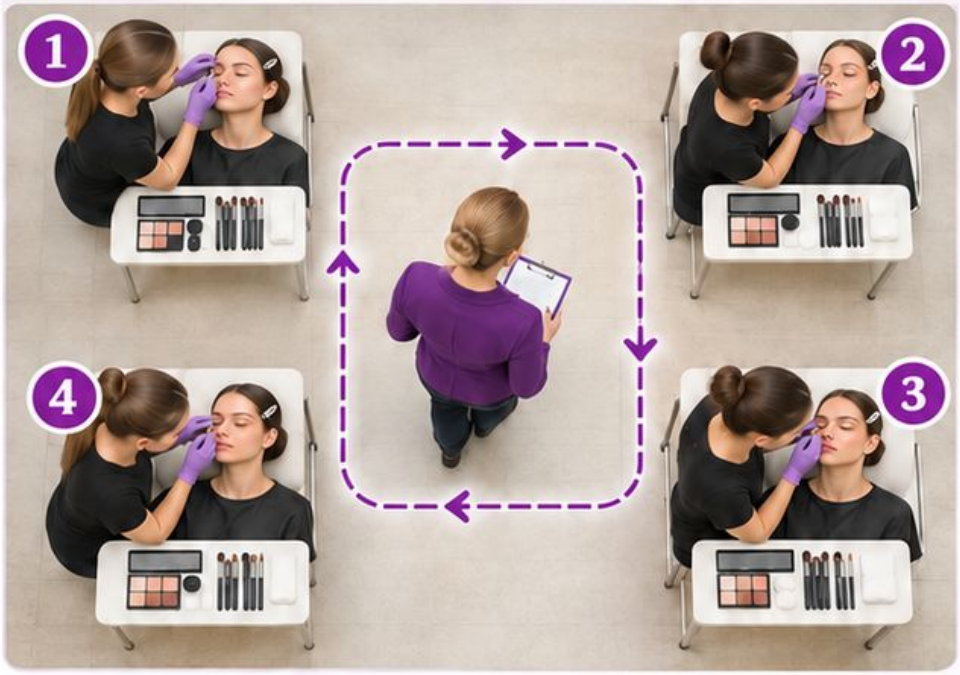
Przy każdym stanowisku poproś o wskazanie aktualnej decyzji. Zostaw jedną konkretną uwagę i wróć do sprawdzenia jej skutku.

PUNKT KONTROLI

Nie poświęcaj całego czasu pierwszej osobie. Ustal kolejność i sposób zgłaszania sytuacji wymagającej zatrzymania.

PRZYKŁAD FIKCYJNY

Instruktorka najpierw sprawdza drogę aplikatorów we wszystkich parach, następnie wraca do granic cieniowania.

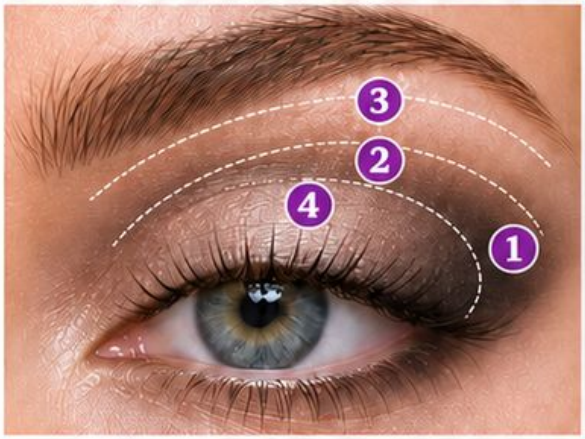


PIERWSZY OBCHÓD: KONTROLA BEZPIECZEŃSTWA

- Higiena rąk.
- Czyste rękawiczki przy dotyku twarzy klientki.
- Komfort pozycji i oświetlenie.
- Zrozumienie aktualnego zadania.



DRUGI OBCHÓD: PUNKT TECHNICZNY (GRANICE OKA)



1. **GŁĘBIA** — Skup ciemniejszy cień przy zewnętrznej części górnej linii rzęs.
2. **TON POŚREDNI** — Połącz ciemną strefę z jaśniejszą. Pracuj małymi ruchami i lekkim naciskiem.
3. **MIĘKKA KRAWĘDŹ** — Czystym pędzlem rozetrzyj granicę bez rozszerzania całego kształtu.
4. **ŚWIATŁO** — Jaśniejszy cień na środku powieki podkreśla wymiar.

Czas obchodu: _____

NOTATKA

DO WŁASNEGO PLANU

Moja decyzja: _____

Dowód skuteczności: _____

Informacja zwrotna podczas pracy

ZAŁOŻENIE

Nazwij widoczny fakt i wskaż jego znaczenie dla celu. Następnie zapytaj o możliwą zmianę i uzgodnij jedno działanie.

ORGANIZACJA

Dobra uwaga pozwala wykonać ruch: „zmniejsz nacisk na górnej granicy i nie wychodź poza obrys”. Uczestniczka sprawdza efekt.

PUNKT KONTROLI

Unikaj długiej listy niedoskonałości. Po jednej poprawce oceń, czy nadal potrzebna jest następna.





PRZYKŁAD FIKCYJNY



Przy konturze ust wybierasz jeden nierówny odcinek, zamiast jednocześnie omawiać kolor, połysk i cały kształt.

DO WŁASNEGO PLANU

Moja decyzja: _____

_____

Dowód skuteczności: _____

_____

Ocena końcowa z dowodem

ZAŁOŻENIE

Wybierz obszary wynikające z celu lekcji. Połącz obserwację procesu z oceną efektu i krótkim uzasadnieniem uczestniczki.

ORGANIZACJA

Rubryka czteropoziomowa opisuje wsparcie, częściową samodzielność, samodzielność i adaptację. Zapisz dowód, nie sam numer.

Obszar oceny	Ocena (1–4)

Dowód – efekt



przed poprawą | po poprawie

Dowód – proces



wykrycie twardej granicy | rozblendowanie i korekta | sprawdzenie kształtu przy otwartym oku

Uzasadnienie uczestniczki

Rubryka czteropoziomowa

1	**Wsparcie**	Wykonuje działania głównie z pomocą.
2	**Częściowa samodzielność**	Wykonuje z większą samodzielnością, z okazjonalnym wsparciem.
3	**Samodzielność**	Wykonuje samodzielnie, zgodnie z wytycznymi.
4	**Adaptacja**	Samodzielnie dostosowuje działania do potrzeb i uzasadnia wybór.

PUNKT KONTROLI

Brak obserwacji oznacz „nie obserwowano”. Nie przypisuj poziomu higieny wyłącznie na podstawie gotowego zdjęcia.

PRZYKŁAD FIKCYJNY

Poziom 3 w cieniowaniu: uczestniczka sama wykryła twardą granicę, poprawiła ją i sprawdziła kształt przy otwartym oku.



DO WŁASNEGO PLANU

Moja decyzja: _____

Dowód skuteczności: _____

Ponowna próba jako część planu



ZAŁOŻENIE

W harmonogramie zaznacz czas, zakres i warunek ponownego wykonania. Powtórka powinna ujawnić zmianę po informacji zwrotnej.

ORGANIZACJA

Zachowaj podobne światło i kryterium. Jeśli zmieniasz twarz lub trudność, zapisz nowy warunek, aby uczciwie porównać rezultaty.

PUNKT KONTROLI

Nie traktuj obejrzenia poprawki instruktorki jako samodzielnej powtórki uczestniczki.

PRZYKŁAD FIKCYJNY

Po uwadze o nacisku kursantka wykonuje nowy brzeg na drugim diagramie, bez prowadzenia dłoni przez instruktorkę.





DO WŁASNEGO PLANU

Moja decyzja: _____

Dowód skuteczności: _____

Opóźnienie bez utraty celu

ZAŁOŻENIE

Zidentyfikuj, co blokuje zadanie: niezrozumiała instrukcja, brak materiału, trudność techniczna czy zbyt duży zakres. Nie przyspieszaj automatycznie pracy przy oku.





ORGANIZACJA

Skróć liczbę wariantów lub przenieś dodatkową adaptację na następną lekcję. Zachowaj ocenę głównego celu i porządkowanie.

PUNKT KONTROLI

Jeśli większość grupy nie rozumie pierwszego kroku, wróć do krótkiego pokazu zamiast obchodzić osobno te same pytania.

PRZYKŁAD FIKCYJNY

W planie 60 minut rezygnujesz z drugiego koloru ust, pozostawiając kontur, korektę i ocenę przy rozluźnionej mimice.



DO WŁASNEGO PLANU

Moja decyzja: _____

Dowód skuteczności: _____

Komfort, przerwa i zatrzymanie



ZAŁOŻENIE

Przed lekcją ustal z modelką sygnał przerwy. Pozycja, światło i długość pracy powinny pozwalać na swobodne zgłaszanie dyskomfortu.

ORGANIZACJA

Ból, pieczenie lub niepokojące objawy wymagają przerwania pracy w danej okolicy i odpowiedniego dalszego postępowania. Nie maskuj reakcji kolejnym kosmetykiem.



PUNKT KONTROLI

Przy przerwie zabezpiecz produkty i narzędzia. Po powrocie odtwórz właściwe warunki higieniczne przed kontynuacją.





PRZYKŁAD FIKCYJNY

Modelka sygnalizuje szczypanie podczas zadania z rzęsami. Instruktorka zatrzymuje pokaz; grupa analizuje schemat na modelu treningowym.

DO WŁASNEGO PLANU

Moja decyzja: _____

Dowód skuteczności: _____

Praca domowa z kryterium





ZAŁOŻENIE

Wybierz zadanie możliwe do bezpiecznego wykonania z dostępnymi materiałami. Diagram może być lepszy niż wymaganie ćwiczenia przy oku bez nadzoru.

ORGANIZACJA

Określ rezultat i sposób dokumentowania. Uczestniczka zapisuje jedną decyzję, jeden problem i jedną zmianę po próbie.

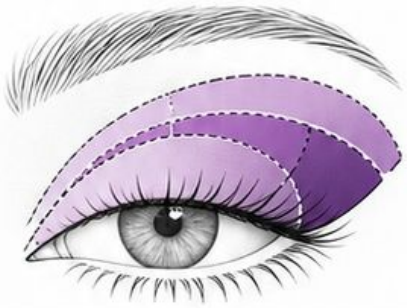
PUNKT KONTROLI

Nie oceniaj jakości aparatu ani filtrów jako umiejętności makijażu. Ustal porównywalny kadr lub poproś o przyniesienie diagramu.

PRZYKŁAD FIKCYJNY

Zadanie: narysuj dwie mapy oka o odmiennej widoczności powieki, zaznacz trzy tony i uzasadnij położenie granicy.



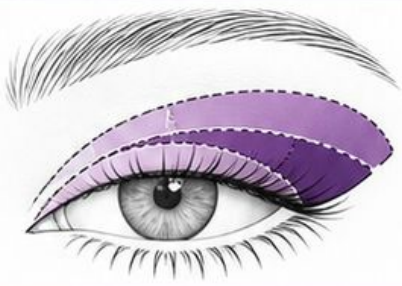


Ton jasny (światło)

Ton pośredni (modelowanie)

Ton ciemny (głębia)





Ton jasny (światło)

Ton pośredni (modelowanie)

Ton ciemny (głębia)

DO WŁASNEGO PLANU

Moja decyzja: _____

Dowód skuteczności: _____

Dokumentacja i prywatność



ZAŁOŻENIE

Ustal, jakie informacje są potrzebne do nauki i kto ma do nich dostęp. Oddziel zdjęcie do oceny od ewentualnej publikacji.



Zdjęcie do oceny



Zdjęcie do publikacji
(osobne ustalenie)

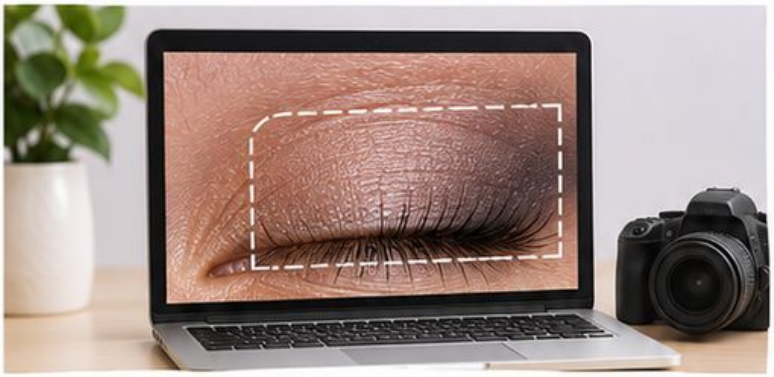
ORGANIZACJA

Uzgodnij fotografowanie oraz sposób użycia materiału. Zaproponuj ocenę bez zdjęcia. Przykłady omawiaj bez niepotrzebnego ujawniania danych osób.



PUNKT KONTROLI

Zapisuj konkretne dowody i uzgodniony następny krok. Nie gromadź prywatnych informacji, które nie służą celowi zajęć.



PRZYKŁAD FIKCYJNY

Do omówienia granicy cienia wystarczy wykadrowany fragment pracy, jeśli taki zakres został uzgodniony; publikacja wymaga osobnego ustalenia.

DO WŁASNEGO PLANU

Moja decyzja: _____

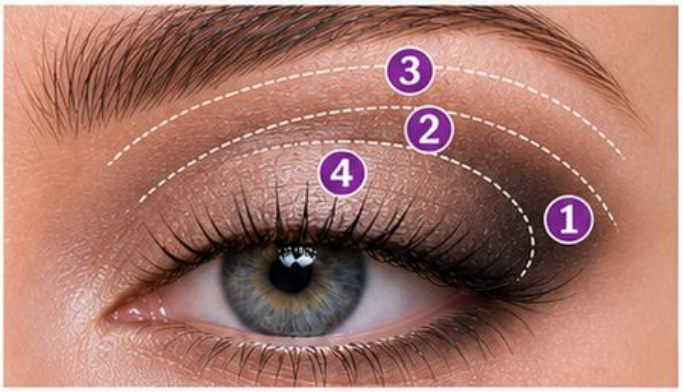
Dowód skuteczności: _____

Następna lekcja z obserwacji

ZAŁOŻENIE

Po zajęciach zaznacz, które kryterium większość grupy opanowała, gdzie nadal potrzebne są pytania i jaki fragment demonstracji był niewidoczny.





ORGANIZACJA

Zmień plan na podstawie dowodów. Dodaj krótkie utrwalenie trudnej czynności i usuń powtarzanie już samodzielnego etapu.





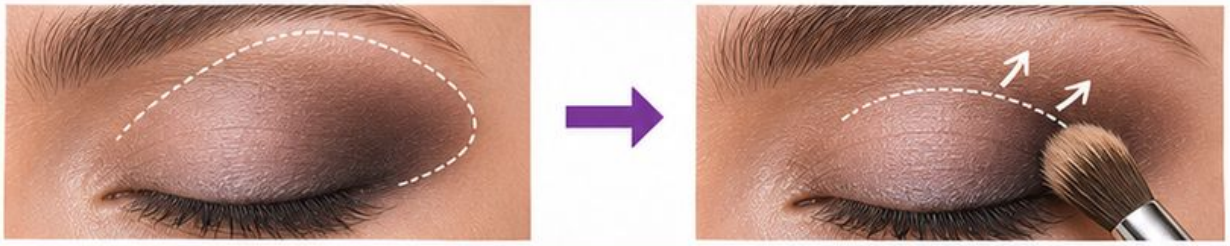
PUNKT KONTROLI

Nie uznawaj ciszy za zrozumienie. Sprawdź, czy uczestniczki rzeczywiście wykonały samodzielną próbę.



PRZYKŁAD FIKCYJNY

Jeśli grupa poprawnie dobiera tony, ale poszerza plamę, kolejna lekcja zaczyna się od ruchu na granicy, nie od nowej palety.



DO WŁASNEGO PLANU

Moja decyzja: _____

Dowód skuteczności: _____

Plan lekcji do wypełnienia

Temat: _____ **Data:** _____ **Poziom:** _____

Czas: 45 / 60 / 90 / 120 min **Forma:** indywidualna / mała grupa / większa grupa



CEL I DOWÓD

Uczestniczka samodzielnie: _____

_____

_____

Kryterium widoczne na pracy: _____

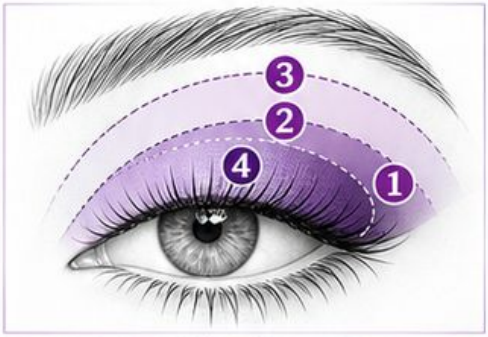
_____

_____

Zadanie diagnostyczne: _____

_____

_____



PRZEBIEG

Przygotowanie: _____

_____

_____

Pokaz i moment pauzy: _____

_____

_____

Pierwsza próba: _____

_____

_____

Informacja zwrotna: _____

_____

_____

Ponowna próba: _____

_____

_____

Ocena i porządkowanie: _____

_____

_____





ZASOBY

Materiały na pokaz, praktykę i powtórkę: _____

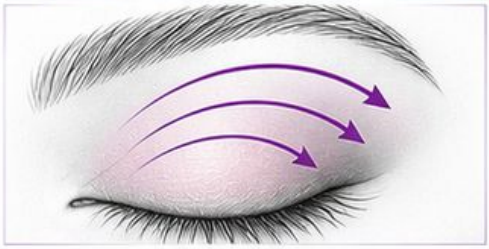
_____

_____

Organizacja higieny i komfortu: _____

_____

_____



ADAPTACJA

Wsparcie początkujących: _____

_____

_____

Nowy warunek dla zaawansowanych: _____

_____

_____

PO LEKCJI

Co zmienię następnym razem i na podstawie jakiego dowodu: _____

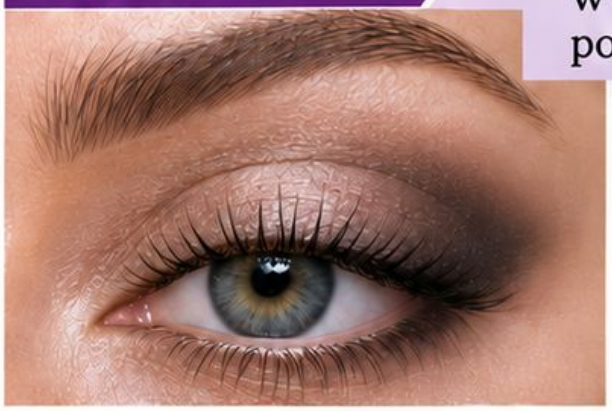
_____

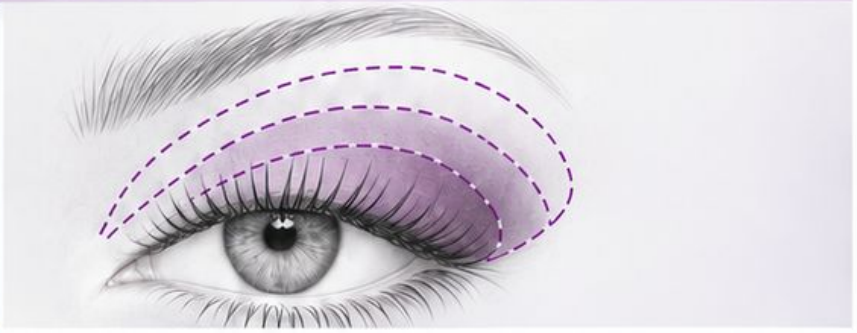
_____

Sprawdzenie planu przed zajęciami

CEL

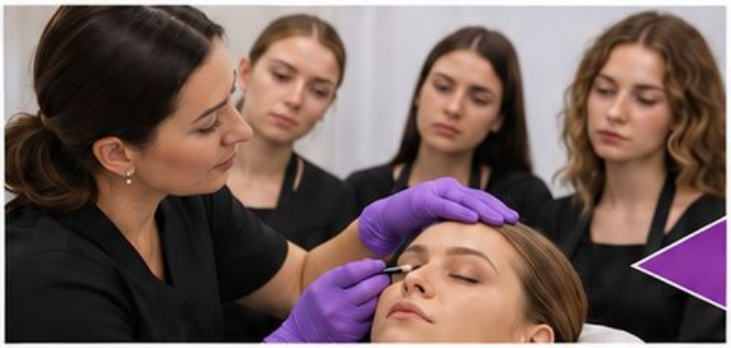
Czy rezultat jest widoczny i możliwy w zaplanowanym czasie? Czy uczestniczki poznają kryterium przed pracą?





POKAZ

Czy ostatnia osoba zobaczy końcówkę narzędzia? Gdzie zatrzymasz ruch i o co zapytasz?





PRAKTYKA

Czy każda osoba wykona własną próbę? Czy materiały wystarczą również do korekty?





BEZPIECZEŃSTWO

Czy drogi czystych i użytych materiałów są rozdzielone? Czy modelki znają sygnał przerwy?





OCENA

Jaki dowód procesu zapiszesz? Kiedy odbędzie się ponowna próba?



ŹRÓDŁA I ZAKRES

Zasady higieny: zalecenia GIS dla usług beauty. Okolica oka: FDA, Eye Cosmetic Safety, jako odniesienie techniczne. Stosuj instrukcje producentów. Czasy, organizacja i skale są propozycjami dydaktycznymi; przykłady są fikcyjne.