

# Praca to moja pasja

Kosmetyczka, masażystka to lekarze pierwszego kontaktu. Nie powinna w tym zawodzie znaleźć się osoba, która nie lubi ludzi i nie potrafi zdobyć ich zaufania. Oprócz podwyższania poziomu umiejętności, nieustannego wzbogacania wiedzy osoba pracująca w salonie kosmetycznym musi posiadać wiedzę z zakresu psychologii. W tej rubryce przedstawiamy profesjonalistów. Osoby, których zawód stał się pasją! Z których warto brać przykład...

**P**ani Marzena Roman ukończyła wyższe studia na Wydziale Biologii i Nauk o Ziemi na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie. Po studiach podjęła pracę w szpitalu. Zainteresowała się masażem leczniczym i kosmetycznym. Dlatego też ukończyła Studium Niekonwencjonalnych Metod Leczenia w Krakowie, uzyskując tytuł masażysty dyplomowanego, oraz kurs instruktora rekreacji ruchowej ze specjalnością aerobik.

– Zdobyte wykształcenie oraz praca w szpitalu dały mi szerokie podstawy do dalszego doskonalenia zawodowego – mówi p. Marzena.  
– Dotychczas ukończyłam osiem specjalistycznych kursów masażu kosmetycznego i leczniczego.

Jak podkreśla, dzięki uczestnictwu w kursach, międzynarodowych targach i kongresach kosmetycznych, ciągle poszerza kwalifikacje i wzbogaca umiejętności o nowoczesne tech-



Interesuje mnie wpływ masażu, technik relaksacyjnych oraz odpowiednio dobranej muzyki na fizjologię i psychikę człowieka - podkreśla p. Marzena Roman.

nik masażu pod kierunkiem specjalistów światowej sławy. Oprócz doskonalenia zawodowego w zakresie masażu p. Marzena ukończyła też wiele kursów z dziedziny psychologii, komunikacji interpersonalnej, budowania dobrych relacji z klientem, reklamy, marketingu i technik sprzedaży. Stale doskonali swoje umiejętności praktyczne poprzez pracę w gabinetach kosmetycznych. Regularnie czyta prasę fachową i wypowiada się na jej łamach (m. in. Les Nouvelles Esthétiques, teraz w piśmie „Kosmetyka i Kosmetologia”). W październiku 2006 roku założyła firmę „Masaże SPA Marzena Roman”, świadczącą usługi w zakresie masażu leczniczego i kosmetycznego.

– Masaże są moją pasją. Łatwo nawiązuję kontakty z klientami – podkreśla. Mam holistyczne podejście, i uzyskuję maksymalny efekt terapeutyczny. Dzięki wykształceniu muzycz-

nymu p. Marzena dobiera odpowiednią muzykę do masażu, co jej zdaniem w znacznym stopniu podnosi skuteczność wykonywanych zabiegów.

– Przychodzący do mnie pacjenci obdarzają mnie zaufaniem, wierzą, że pomogę im rozwiązać problemy zdrowotne. Zawsze czuję empatię w stosunku do ludzi i chęć odwzajemnienia się za to, iż to właśnie do mnie się zwrócili. Odczuwam potrzebę nieustannego kształcenia się. Im więcej poznaję technik masażu i doświadczeń związanych z wieloletnim stażem moich mistrzów, tym skuteczniej dobieram masaż do indywidualnych potrzeb moich pacjentów. A co za tym idzie zwiększam szansę na skuteczne rozwiązanie ich problemów – twierdzi p. Marzena.

Pani Marzena Roman specjalizuje się w masażu antystresowym.

Stres to naturalna forma pobudzenia – wyjaśnia. W umiarkowanych ilościach jest zdrowy, a nawet niezbędny do życia. Jednak trwające bez końca nadmierne pobudzenie ma destruktywny wpływ. Przy czym bez znaczenia jest to, czy jest ono spowodowane przepracowaniem, niepowodzeniami życiowymi czy po prostu zwyczajnym podekscytowaniem.

Nadmierne pobudzenie organizmu i towarzyszące temu wzmożone wydzielanie hormonów produkowanych przez organizm w czasie stresu, z których najważniejszy to adrenalina, muszą doprowadzić do zaburzeń fizjologicznych i odbić się negatywnie na naszej psychice.

Istotnym czynnikiem wywołującym chorobę stresu jest nadmierne wydzielanie adrenaliny i kortyzolu. Hormony te zaburzają funkcjonowanie układu odpornościowego i nerwowego. W konsekwencji obniżają odporność i współuczestniczą w powstawaniu chorób psychicznych, np. depresji. Niektórzy proponują jako środek zaradczy odpowiednie leki ograniczające produkcję tych hormonów.

Według p. Marzeny zdecydowanie lepsze jest kontrolowanie stresu za pomocą psychiki. Wspaniałe rezultaty można osiągnąć dzięki masażowi, cennemu środkowi terapeutycznemu. Szczególnie dobre wyniki przynoszą ma-

saże z zastosowaniem akupresury oraz technik będących pewnymi odmianami akupresury, np. japoński odmładzający masaż twarzy z elementami shiatsu oraz ajurwedyjski refleksoryczny masaż (vital massage) z zastosowaniem indyjskich olejów leczniczych.

Efekt odprężenia i relaksacji zapewnia tu masaż z akupresurą przez stymulację odpowiednio dobranych punktów na ciele. Stymulacja tych punktów wpływa na ośrodkowy układ nerwowy za pośrednictwem włókien czuciowych obwodowych. Powoduje to obniżenie ilości produkowanej adrenaliny, dzięki czemu ulegają cofnięciu wszystkie negatywne skutki wywołane przez zbyt wysoki poziom tego hormonu

w sytuacji stresu.

Regularne masaże, a co za tym idzie, obniżanie produkcji adrenaliny powoduje, że organizm zaczyna lepiej funkcjonować. Poprawia się działa-

nie systemu immunologicznego. Objawia się to zmniejszeniem zapadalności na infekcje i poprawą samopoczucia.

W połączeniu z gimnastyką i technikami relaksacyjnymi efekt ten można uzyskać jeszcze szybciej – przekonuje pani Marzena.

– Moją pasją jest praca – podkreśla. Nie jest to przypadkowe, ponieważ długo poszukiwałam takiego zawodu, który będzie mnie fascynował, a zarazem w jakiś sposób pozwoli mi pomagać ludziom.

Jeśli chodzi o hobby, to p. Marzena od wielu lat zajmuje się fotografią artystyczną. Od pewnego czasu ciekawi ją również wideofilmowanie. Lubi podróże, aczkolwiek jak podkreśla – praca zawodowa i rodzina nie pozostawiają wiele czasu na realizowanie tego zainteresowania.

Moją pasją jest moja praca – podkreśla p. Marzena. Nie jest to przypadkowe, ponieważ długo poszukiwałam takiego zawodu, który będzie mnie fascynował, a zarazem w jakiś sposób pozwoli mi pomagać innym.

Firma CLARENA MayStar Polska

poszukuje na teren Warszawy osoby na stanowisko

**konsultanta szkoleniowego**

kontakt: sekretariat@clarena.pl

tel.: (0-71) 398 83 14, 328 07 11