

# Klassikalise massaaži baaskursus

## **TÄIENDUSKOOLITUSASUTUSE NIMETUS:**

Massaažimaailm OÜ Massaažimaailma Koolituskeskus

### **1. Õppekava nimetus**

Klassikalise massaaži baaskursus

### **2. Õppekavarühm ja õppekava koostamise alus**

ÕPPEKAVARÜHM: Teraapia ja taastusravi

ÕPPEKAVAKOOSTAMISE ALUS: Puudub

### **3. Eesmärk ja õpiväljundid**

EESMÄRK: Õpetusega taotletakse, et õppija omandab klassikalise massaaži, kupumassaaži, meemassaaži, lümfimassaaži, tseluliidimassaaži, kosmetilise näo massaaži ja aromiateraapia tegemiseks oskused ja teadmised, hoiakud ja väärtused, massaaži tehes lähtub kliendi vajadustest ja soovidest, näidustustest ja vastunäidustustest, massööri kutse-eetikast, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

ÕPIVÄLJUNDID: Kursuse lõpuks õppija

- on pädev klienditeenindaja;
- omab teadmisi kursusel läbitud teemadest;
- oskab selgitada välja kliendi pöördumise põhjuse, võtta kliendi anamneesiküsimustikku ning arvestab kliendi konfidentsiaalsusega;
- valdab põhilisi massaažitehnikaid;
- oskab valida sobiva massaažiliigi, - tehnika ja toetatad vahendid ning selgitab kliendile valitud lähenemist;
- lähtuvalt valitud massaažiliigist ja massaažiseansi pikkusest, planeerib sobivat võtet, tehnikad ja vahendid (näit.õlid,kreemid,kupud jm) vastavalt näidustustele, vastunäidustustele ning kliendi soovile;
- teostab massaaži lähtuvalt koostatud plaanist, suhtleb kliendiga tagasiside saamiseks;
- valib ja teeb massaažiliikidest kliendile kõige sobivam massaaži, rakendades omandatud teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi;
- kasutab sobiv aid tooteid (õlisid, kreeme) ja töövahendeid arvestades kliendi isikupära ja soovidega;
- rakendab ergonoomilisi tehnikaid ja keha-asendeid;
- teavitab klienti massaažiseansi lõppemisest;
- analüüsib tehtud massaaži tulemusi;
- teavitab klienti võimalikest massaažijärgsetest füüsilistest ja psüühilistest muutustest organismis;
- valmistab ette ja korrastab töökoha, valib ning kasutab sobivaid töövahendeid;
- täidab dokumentatsiooni tehtud tööst.

#### **4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused**

SIHTGRUPP: Kõik massaažiteenuste valdkonnast huvitatud. Samas massaažiteenistuste valdkonnas töötavad, tööd alustavad või ümberõpet vajavad inimesed, kes soovivad omandada klassikalise massaaži tegemiseks vajalikke oskusi ja -teadmisi.

ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED: keskharidus

#### **5. Õppe maht, õppe ülesehitus, õppekeskkond ja õppevahendid**

ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS: Kursuse kogumaht on 400 tundi, millest 330 tundi auditoorset tööd ning 70 tundi praktikat koolikeskkonnas.

ÕPPEKESKKOND: Õpe toimub Narva-Jõesuu, massaažisalongi õppeklassides, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks. Osalejatele on koolituskeskuse poolt tagatud kõik vajalikud massaaživahendid.

ÕPPEVAHENDID: massaažilaud, käterätikud, jalarullid, desinfitseerimisvahendid, kätepaberid, õlid ja kupud.

#### **6. Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja materjalid**

ÕPPESISU:

- anatoomia, füsioloogia ja patoloogiline füsioloogia – 70 tundi
- kliendi hindamise meetodid – 10 tundi
- sagedamini esinevad haigused – 25 tundi
- töökeskkond – 3 tundi
- klassikalise massaaži algkursus – 40 tundi
- klassikalise massaaži kursus edasijõudnutele – 40 tundi
- kupumassaaži kursus – 10 tundi
- meemassaaži kursus – 10 tundi
- lümfimassaaži kursus – 40 tundi
- tsellulidimassaaži kursus – 20 tundi
- kosmeetilise näomassaaži kursus – 32 tundi
- aroomiteraapia kursus – 30 tundi
- praktika – 70 tundi

ÕPPEMEETODID:

Loengud, rühmatöö, vaatlus, seminarid ja praktiline õpe.

## **7. Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused**

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine vähemalt 75% auditoorsetes tundides ja 100% praktilistest tundides ning hindamisülesandete sooritamine vastavalt hindamiskriteeriumitele.

HINDAMISMEETOD:

- kirjalik test (hõlmab läbitud teemasid);
- suuline vestlus;
- praktiline situatsioonülesanne

HINDAMISKRITEERIUM:

- Õppija omab teadmisi ja räägib kursusel läbitud teemadest;
- Selgitab välja kliendi pöördumise põhjuse, võtab kliendi anamneesiküsimustikku vastavalt klienditeeninduse heale tavale ning arvestab kliendi konfidentsiaalsusega;
- Valib sobiva massaažiliigi, - tehnika ja toetatavad vahendid ning selgitab kliendile valitud lähenemist;
- Lähtuvalt valitud massaažiliigist ja massaažiseansi pikkusest, planeerib sobivad võtted, tehnikad ja vahendid (näit. õlid, kreemid, kupud jm) vastavalt näidustustele, vastunäidustustele ning kliendi soovile;
- Valib ning kasutab sobivaid töövahendeid;
- Teostab massaaži lähtuvalt koostatud plaanist, suhtleb kliendiga tagasiside saamiseks;
- Rakendab ergonoomilisi tehnikaid ja keha-asendeid;
- Teavitab klienti massaažiseansi lõppemisest;
- Teavitab klienti võimalikest massaažijärgsetest füüsilistest ja psüühilistest muutustest organismis;
- Valmistab ette ja korrastab töökoha peale massaaži.

## **8. Väljastatavad dokumendid**

Õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud õppijale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitteläbinud õppijale väljastatakse tõend kursusel osalemise ja läbitud teemade kohta.

## **9. Koolitaja kvalifikatsioon**

Massööri kutseharidus, töökogemus massöörina ning täiskasvanute koolitamise kogemus.