

# Meemassaaži kursus

## **TÄIENDUSKOOLITUSASUTUSE NIMETUS:**

Massaažimaailm OÜ Massaažimaailma Koolituskeskus

### **1. Õppekava nimetus**

Meemassaaži kursus

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

ÕPPEKAVARÜHM: Teraapia ja taastusravi

ÕPPEKAVAKOOSTAMISE ALUS: Puudub

### **3. Eesmärk ja õpiväljundid**

EESMÄRK: Õpetusega taotletakse, et õppija omandab meemassaaži läbiviimiseks baasoskused ja teadmised, massaaži tehes lähtub kliendi eesmärgist, näidustustest ja vastunäidustustest.

ÕPIVÄLJUNDID: Kursuse lõpuks õppija

- teeb meemassaaži rakendades vastavaid teadmisi ja oskusi;
- analüüsib tehtud massaaži tulemusi;
- täidab dokumentatsiooni tehtud tööst.

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

SIHTGRUPP: Kõik meemassaaži kursusest huvitatud. Isikud, kes soovivad omandada meemassaaži tegemise baasoskused ja -teadmised.

ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED: puuduvad

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

ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS: Kursuse kogumaht on 10 tundi, millest 8 tundi auditoorset tööd ja 2 tundi praktikat koolikeskkonnas.

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

ÕPPEVAHENDID: massaažilaud, käterätikud, jalarullid, desinfitseerimisvahendid, kätepaberid ning mesi.

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

### ÕPPESISU:

- meemassaaži teoreetilised alused, näidustused ja vastunäidustused;
- meemassaaži võtted ja tehnikad;
- anamneesi võtmine ja kliendi hindamine;
- massaaži läbiviimise metoodika;
- hügieen ja ergonoomika;
- meemassaaži praktiline teostus;
- tööohutus;
- massaažiseansi dokumenteerimine.

### ÕPPEMEETODID:

Loeng ja praktiline õpe.

MATERJALID: meemassaaži konspekt.

## **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:

- õppija demonstreerib meemassaaži tegemist arvestades kliendi vajaduste ja soovidega.

### HINDAMISKRITEERIUM:

- õppija omab teadmisi ja räägib kursusel läbitud teemadest;
- valmistab ette töökoha meemassaaži tegemiseks vastavalt juhendile;
- meemassaaži tegemisel rakendab sobivaid tehnikaid, arvestab mee omaduste ja toimega ning näidustuste ja vastunäidustustega;
- võtab kliendi anamneesi vastavalt klienditeeninduse heale tavale ning arvestab kliendi konfidentsiaalsusega;
- Kasutab massööri ergonoomikat ja keha-asendeid;
- Valmistab ette ja korrastab töökoha.

## **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 haridus, töökogemus massöörina ning täiskasvanute koolitamise kogemus.