

1000-tunnine massaažialane baaskursus.Massöör.Osaliselt distantsõppe vorm.

Täienduskoolitusasutuse nimetus: Lahe MTÜ

Õppekava nimetus: 1000-tunnine massaažialane baaskursus.Massöör.

Õppekavarühm: Teraapia ja taastusravi

Haridustase: algtase

Õppe kogumaht ja ülesehitus:

Kursuse kogumaht on 1000 ak.tundi, millest 260 ak.t on iseseisev töö.

Sellest auditoorne õppetöö 740 ak.tundi: praktiakõpet 430 ak.tundi, superviseeritud praktika 300 tundi ja lõpueksam/konsultatsioon 10 ak.tundi.

Koolituse kestvus on 12 kuud.

Praktika- Lahe Tervise õppesalongis, väliüritustes või muu ettevõttes, mis vastab nõuetele. Juhendaja peab vastama Massöör 5. Kutsestandardi tasemele ja töökogemus peab olema antud valdkonnas vähemalt 2.aastat. Ettevõtte praktika toimub praktikalepingu alusel.

NB! Programmiga on ettenähtud, et õpilane teeb ühekuu jooksul 27 praktikatundi.

Õppimine toimub kolm kaks-korda nädalas,vastavalt tunniplaanile ja praktika toimub vastavalt koostatud graafikule. Tunniplaan saadakse õpilasele pärast kursuse registreerimisel.

Õppekeel: eesti/vene

Õppekava koostamise alus: osaliselt kutsestandardi alusel Massöör, tase 5.

Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused: Kõik massaaži kursusest huvitatud isikud. Nõuded õpingute alustamiseks puuduvad.

Õppe eesmärk: Omandada teoreetilised teadmised ja praktilised oskused. Õpetusega taotletakse, et õpilane planeerib ja sooritab massaažiseansi lähtudes kliendi vajadustest, massööri kutse- eetika, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

Kursuse õpiväljundid: Kursuse lõpetaja teeb massaaži kasutades omandatud teoreetilisi ja praktilisi teadmisi. Massaaži teostamisel tugineb eesmärgistatud massaažiseansi kavale, arvestades kliendi vajadusi , näidlustusi ja vastunäidlustusi.

Õppesisu:

Kursuse ained:

1. Massaaži põhialused (40 ak.t)
2. Massööri töö ergonoomika ja taastumine (10 ak.t)
3. Suhtlemine ja klienditeeninduse alused (10 ak.t)
4. Töötervishoid ja tööohutus (20 ak.t)

5. Anatoomia ja füsioloogia (120 ak.t)
6. Kliendi seisundi hindamine, anamneesi kogunemine (20ak.t)
7. Suhtlemine massaažiseanssi ajal kliendiga eesti/vene keeles (10ak.t)
8. Idamaade filosoofia ja idamaised massaažid (40ak.t)
9. Klassikaline massaaž (60 ak.t)
10. On-Site massaaž (20 ak.t)
11. Tai Massaaž (40 ak.t)
12. Jaapani massaaž (40 ak.t)
13. Spordimassaaži (40ak.t)
14. Segmentmassaaž (30 ak.t)
15. Lümfimassaaži alused (40 ak.t)
16. Laste massaaž (30ak.t)
17. Aroomimassaaž (30 ak.t)
18. Tsellüliidivastane massaaž (30 ak.t)
19. Kupumassaaž (20 ak.t)
20. Lihastestimine (30 ak.t)
21. Praktika päeviku koostamine ja vormistamine (10 ak.t)
22. Praktika 300 ak.t
 - Klassikaline massaaž
 - Spordimassaaž
 - Segmentmassaaž
 - Lümfimassaaž
 - Jaapani massaaž
 - Tai massaaž
 - Aroomimassaaž
 - Kupumassaaž
 - Tsellüliidivastane massaaž
- 23 Lõpueksam, konsultatsioon (10 ak.t)

Õppemeetodid: Loeng, gruppitöö, praktiline õpe, ülesannete lahendamine.

Iseseisev töö: Praktiline töö, õpimapi või mõistekaardid koostamine, referaadi koostamine, anamneesi analüüsi koostamine.

Õppevahendid: vajalikud töövahendid. Õppes kasutatakse järgmisi õppevahendeid: massaažilaud, matt, rullid, pallid, õlid, kreemid, rätikud, kätepaberid, desinfitseerimisvahendid, kupud, laavakivid.

Õppematerjalide loend:

-Õpetaja poolt koostatud konspektid, töölehed, töövihikud, lubatud teha tunnist video kodukasutamiseks.

-Pramann Salu., Ettevõtluse alused. Argo, 2014

-Suppi, K. Ettevõtlusõpik- käsiraamat. Atlex, 2013

-Roosalu, Inimese anatoomia, 2006

-Platzer, Color atlas of Human Anatomy, Vol. 1. Locomotor system, 2004

-Söderström Osakeyhtiö W, Inimese füsioloogia ja anatoomia, Medicina 2001

-Klassikalise massaaži õpik. M. Ilves, L. Rannamaa, M. Müür, A.- K. Kartau Tallinn 2006

-P. Вердербер, К. Вердербер. Психология общения. 2003. Москва. Олма-пресс.

«Психология». №6. Статья «Умеющие со-огорчаться» Марина Мелия. 2013

-[Töötervishoiu ja tööohutuse seadus \(https://www.riigiteataja.ee/akt/12883561\)](https://www.riigiteataja.ee/akt/12883561)

-<http://www.keskkonnaamet.ee>

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine 75% auditoorsetes tundides (osalemine praktikas 100%) ja hindamisülesannete sooritamine vastavalt hindamiskriteeriumitele.

Hindamismeetod: iseseisvad tööd, õpimapid, teooria ja praktiline osa – massaaž. Õpilane demonstreerib massaaži võtted.

Hindamiskriteerium: õppija omab teadmisi kursusel läbitud teemadest; valmistab ette töökoha massaaži tegemiseks vastavalt juhendile; massaaži tegemisel rakendab sobivaid tehnikaid, arvestab näidustuste ja vastunäidustustega; võtab kliendi anamneesi vastavalt klienditeeninduse heale tavale ning arvestab kliendi konfidentsiaalsusega; kasutab massööri ergonoomikat ja kehaasendeid; valmistab ette ja korrastab töökoha.

Koolitaja: Kristina Lahe-Vader – Kutseline haridus M.I.Massaažikool, kutsemassöör, lastemassöör; Tallinna Ülikool(kutsepädagoogika); Ida Euroopa Osteopaatiakool (osteopraktik).

Georg Vader-assistent – massöör, osteopraktik, kinesioloog, M.I. Massaažikool, East-European School of Osteopathy, Libre Universite du Samadeva 'It, MasterTal International School of Perceptual Osteopathy, International School of Massage Therapy and Bodywork, Association of Applied Kinesiology (UAPK).

Õppekeskkond: Õpe toimub Lahe Tervise ruumides. Õppijatele on õppetöö läbiviimiseks vajalikud vahendid. Praktikakoht on Lahe Tervise õppesalong.

Kursuse läbimisel väljastatav dokument: Tunnistus- kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d. Tõend – kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid . Kui õpilane katkestab õppimise väljastatakse oselemise tõend.

Koolitaja jätab endale õiguse teha muudatusi õppekavas, tunniplaanis ja õppesessioonide ajakavas.

Täpsustavatele küsimustele saab vastused tel teel: 56903049 ja/või emailiteel: info@lahetervis.ee

Õppemaksu tasumise kord; õppemaksu tagastamise alused ja kord; vaidluste lahendamise kord võib vaadata dokumendis [Täienduskoolituse õppekorralduse alused Lahe Tervise koolituskeskuses.](#)

Kontaktisik: Kristina Lahe-Vader