

NÄOMASSÖÖR-ESTETIST. Osaliselt distantsõppe vormis.

**Täienduskoolitusasutuse nimetus:** Lahe MTÜ, Lahe Tervis

**Õppekava nimetus:** NÄOMASSÖÖR-ESTETIST. Osaliselt distantsõppe vormis.

**Õppekavarühm:** Teraapia ja taastusravi

**Õppe kogumaht ja ülesehitus:**

Kursuse kogumaht on 860 ak.tundi, millest 150 ak.t on iseseisev töö.

Sellest auditoorne õppetöö 710 ak.tundi: praktiakõpet 400 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. Tunniplaani saadetakse õpilasele pärast kursuse registreerimisel.

**Õppekeel:** eesti/vene

**Õppekava koostamise alus:** puudub

**Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused:**

Isikud, kes soovivad omandada massaaži baasoskused ja -teadmised. Nõuded õpingute alustamiseks puuduvad.

**Õppe eesmärk:**

Õpetusega taotletakse, et õpilane planeerib ja sooritab massaažiseansi lähtudes kliendi vajadustest, massööri kutse-eetika, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

**Õpiväljundid:**

**Kursuse lõpuks:** Mõistab massaaži eripära ning massaaži läbiviimisega kaasnevaid ohte,

Analüüsib oma valmisolekut massaaži läbiviimiseks juhindudes hügieeni nõuetest. Rakendab teadmisi ja oskusi vastavalt massaaži seansi kavale, lähtudes kliendi seisundist.

**Õppesisu:**

-Näohoolitsuse põhialused (10 ak.t)

- Töö ergonoomika ja taastumine (10 ak.t)
- Massaaži spetsiifika (10 ak.t)
- Näidustused ja vastunäidustused massaažiks (10 ak.t)
- Massaaži anatoomilis-füsioloogiline mõju inimese organismile (80 ak.t)
- Massaažiseansi dokumenteerimine, anamneesi kogunemine (10 ak.t)
- Klassikaline näomassaaž (40 ak.t)
- Sügavkoe näomassaaž (40 ak.t)
- Osteolifting näole (40 ak.t)
- Modelleeriv näomassaaž (80 ak.t)
- Puhastav näohooldus (20 ak.t)
- Tasakaalustav näohooldus kombineeritud ja rasusele nahale (20 ak.t)
- Värskendav näohooldus (20 ak.t)
- Niisutav näohooldus (20 ak.t)
- Vananemisvastane taastav ravi näohooldus (20 ak.t)
- Lifting näohooldus (20 ak.t)
- Valgendav näohooldus (20 ak.t)
- Ravi tugevdav näohooldus (20 ak.t)
- Rahustav näohooldus (20 ak.t)
- Näohooldus meestele (20 ak.t)
- Töökoht ja töövahendid (10 ak.t)
- Kutse- eetika ja tööohutus (10 ak.t)
- Lõpueksam (10 ak.t)
- Praktika 300 ak.t

**Õppemeetod/id:** teooria ja praktiline õpe .

Iseseisev töö:

Õppija teeb iseseisvalt massaaži vastavalt koostatud klassikalise massaaži kavale ja kliendi seisundile

Õppija analüüsib tehtud massaaže

**Õppematerjalid:** Õpetaja poolt koostatud konspektid, töövihikud, lubatud teha tunnist video

kodukasutamiseks.

### **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

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

### **Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:**

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine 100% audiotoorsetes tundides ja hindamisülesannete sooritamine vastavalt hindamiskriteeriumitele.

**Hindamismeetod :** Praktiline töö, kursuslane demonstreerib massaaži võtteid.

### **Hindamiskriteeriumid:**

Kursuslane:

- töökoha ettevalmistus massaaži teostamiseks juhendile vastavalt
- võtab kliendi käest anamneesi massaažikava koostamiseks
- planeerib massaaži kestvuse ja kava vastavalt massaažiliigi spetsiifikale, kliendi näidustustele, vastunäidustustele ning soovile
- massaaži tehes, valib töövahendina vastava massaažilaua ning kasutab sobivaid võtteid ja vahendeid, rakendab massaaži tegemise põhireegleid ja ergonoomikat vastavalt massaažiliigile
- massaaži tegemisel tagab kliendi heaolu ja suhtleb kliendiga arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja kutse-eeetika nõudeid
- peale massaaži teostamist korrastab töökoha vastavalt juhendile

**Koolitaja:**

Kristina Lahe-Vader – Kutseline haridus M.I.Massaazikool, kutsemassöör, lastemassöör; Tallinna Ülikool( kutsepedagoogika); Ida Euroopa Osteopaatiakool (osteopraktik).

Georg Vader- assistent. M.I. Massaazikool,East-European School of Osteopathy, Hiropakrika Libre Universite du Samadeva 'It,MasterTal International School of Perceptual Osteopathy, Ariel Pelevin International School of Massage Therapy and Bodywork, Ukraina 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