

# MASSÖÖRI ERIALA BAASKURSUS

## TÄIENDUSKOOLITUSASUTUSE NIMETUS:

Massaažimaailm OÜ Massaažimaailma Koolituskeskus

### 1. Õppekava nimetus

Massööri eriala baaskursus

### 2. Õppekavarühm ja õppekava koostamise alus

ÕPPEKAVARÜHM: Teraapia ja taastusravi

ÕPPEKAVAKOOSTAMISE ALUS: Massöör, tase 5, Kutsestandard

<https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/10730114>

### 3. Eesmärk ja õpiväljundid

EESMÄRK: Õpetusega taotletakse, et õpilasel on teadmised, oskused, hoiakud ja väärtused töötamiseks massaaživaldkonna spetsialistina. Massaaži tehes õpilane lähtub kliendi vajadustest ja soovidest, näidustustest ja vastunäidustustest, massööri kutse-eetikast, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast. On valmis sooritama Massöör, tase 5 kutseeksamit.

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 sobivaid tooteid (õlisid, kreeme) ja töövahendeid arvestades kliendi isikupära ja soovidega;
- rakendab ergonoomilisi tehnikaid ja keha-asendeid;
- 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 tööd alustavad või ümberõpet vajavad inimesed, kes soovivad omandada 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 1000 akadeemilist tundi, millest 800 auditoorse ja praktilise töö tunnid ning 200 iseseisva töö tunnid.

ÕPPEKESKKOND: Õpe toimub Narva-Jõesuu, Narva või Kohtla-Järve Massaažimaailma koolitusekeskuse õppeklassides, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks. Osalejatele on koolitusekeskuse poolt tagatud kõik vajalikud massaaživahendid.

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

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

ÕPPESISU:

- klienditeenindamise alused, suhtlemine, kutse-eetika
- töökeskkond ja tööohutus
- majandus ja ettevõtlus
- karjääri planeerimine
- suhtlemine massaažiseansi ajal kliendiga eesti keeles
- suhtlemine massaažiseansi ajal kliendiga inglise keeles
- anatoomia ja füsioloogia
- kliendi hindamise meetodid
- patoloogia ja haigused
- anamneesi kogumine
- massaaži põhialused ja ergonoomika
- klassikalise massaaži kursus
- lümfimassaaži kursus
- idamaade massaažite filosoofia
- tai massaaž (jalalabade massaaži kursus)
- aroomiteraapia kursus
- spordimassaaži alused
- segmentmassaaži alused
- lastemassaaži alused
- refleksoteraapia

- praktika koolikeskonnas
- praktikapäeviku ja muu dokumentatsiooni vormistamine
- massaaži meistriklasside läbiviimine
- uurimistöo koostamine
- lõpueksam, konsulteerimine

#### ÕPPEMEETODID:

Loengud, rühmatööd, diskussioonid, vaatlus ja meistriklassid, seminarid, praktiline õpe ja harjutused, haigusjuhtumite analüüs ja ülesannete lahendamine.

ISESEISEV TÖÖ: uurimistöo koostamine, massaažipraktika vastavalt õppekavale, meistriklasside ettevalmistus ja läbiviimine (massaažiliigid oma valikul)

#### ÕPPEMATERJALID:

Õpetaja poolt ettevalmistatud konspektid, töövihikud, töölehed; õppefilmid, plakatid.

Klassikalise massaaži õpik. M. Ilves, L. Rannamaa, M. Müür, A.- K. Kartau Tallinn 2012

- Атлас Анатомия человека Г.Л.Билич, В.А.Крыжановский Москва 2010
- Учебник по анатомии. А. И. Пюретский Таллинн 2018
- [Töötervishoiu ja tööohutuse seadus](#)
- <http://www.keskkonnaamet.ee>
- <http://www.europassikeskus.ee>
- [rajaleidja.ee](http://rajaleidja.ee)

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

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine vähemalt 80% auditoorsetes tundides, 100% tehtud iseseisev töö ning hindamisülesannete sooritamine vastavalt hindamiskriteeriumitele.

Koondhinne kujuneb kontrolltööde eest ja eksami eest saadud punktide summast, kusjuures võlg võib olla maksimaalselt ühe kontrolltöö, kuid siis arvestatakse seda kui 0-punktilist tööd ning tunnistuse saamiseks peab olema õpilane saama vähemalt 60 % koondpunktide maksimumist.

#### HINDAMISMEETOD:

- kirjalik test või kontrolltöö (hõlmab läbitud teemasid)
- praktiline situatsioonülesanne
- kirjalik eksam
- haigusjuhtumi analüüs ja praktilise ülesanne lahendamine

#### 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 massaažiiliigi, - tehnika ja toetatad vahendid ning selgitab kliendile valitud lähenemist;
- Lähtuvalt valitud massaažiiliigist ja massaažiseansi pikkusest, planeerib sobivat võtet, 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 täiendusõppe läbimise tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitteläbinud õppijale väljastatakse tõend kursusel osalemise ja läbitud teemade kohta.

### **9. Koolitaja kvalifikatsioon**

Koolitaja Antonina Fjodorova

Tartu Ülikool, kõrgharidus, majanduse eriala; M.I.Massaažikool, kutsekeskharidus massöör; töökogemus massöörina; täiskasvanute koolitaja tase 6.