

# Kosmeetilise näomassaaži kursus

## **TÄIENDUSKOOLITUSASUTUSE NIMETUS:**

Massaažimaailm OÜ Massaažimaailma Koolituskeskus

### **1. Õppekava nimetus**

Kosmeetilise näomassaaži kursus

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

ÕPPEKAVARÜHM: Teraapia ja taastusravi

ÕPPEKAVAKOOSTAMISE ALUS: puudub

### **3. Eesmärk ja õpiväljundid**

EESMÄRK: Õpetusega taotletakse, et õppija omandab kosmeetilise näomassaaži läbiviimiseks baasoskused ja teadmised, massaaži tehes lähtub kliendi soovidest, näidustustest ja vastunäidustustest, massööri kutse-eeskirjast, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeenindamise heasttavast.

ÕPIVÄLJUNDID: Kursuse lõpuks õppija

- omab teadmisi kursusel läbitud teemadest;
- oskab selgitada välja kliendi pöördumise põhjuse, võtta kliendi anamneesiküsimustikku ning arvestab kliendi konfidentsiaalsusega;
- teab näomassaaži näidustusi ja vastunäidustusi, teab näo anatoomia;
- teab erinevaid näo nahahaigusi;
- valdab põhilisi kosmeetilise massaaži tehnikaid, teeb kosmeetilise näomassaaži rakendades vastavaid teadmisi ja oskusi;
- rakendab ergonoomilisi tehnikaid ja keha-asendeid;
- teavitab klienti võimalikest massaažijärgsetest füüsilistest ja psüühilistest muutustest organismis;
- täidab dokumentatsiooni tehtud tööst;
- analüüsib tehtud massaaži tulemusi ning nõustab ja juhendab klienti.

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

SIHTGRUPP: Isikud, kes soovivad omandada kosmeetilise näomassaaži tegemise baasoskused ja -teadmised.

ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED: nõuded õpingute alustamiseks puuduvad

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

ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS: Kursuse kogumaht on 35 tundi, millest 30 tundi auditoorset tööd ja 5 tundi praktikat koolikeskkonnas.

**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, kätepaberid, õlid ja kreemid.

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

**ÕPPESISU:**

- klassikalise näomassaaži teoreetilised alused (näo anatoomia ja füsioloogia);
- näidustused ja vastunäidustused;
- nahatüübid ja levinud naha haigused;
- näomassaaži võtted ja tehnikad;
- anamneesi võtmine ja kliendi hindamine;
- massaaži läbiviimise metoodika;
- hügieen ja ergonoomika;
- näomassaaži praktiline teostus;
- tööohutus.

**ÕPPEMEETODID:**

Loengud, rühmatööd, diskussioonid, vaatlus, praktiline õpe ja harjutused,

**MATERJALID:** kosmeetilise näomassaaži konspekt.

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

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine vähemalt 80% auditoorsetes tundides ning hindamisülesandete sooritamine vastavalt hindamiskriteeriumitele.

**HINDAMISMEETOD:**

- õppija demonstreerib kosmeetilise näomassaaži tegemist arvestades kliendi vajaduste ja soovidega.

**HINDAMISKRITEERIUM:**

- õppija omab teadmisi näo anatoomiast ja kursusel läbitud teemadest;
- valmistab ette töökoha näomassaaži tegemiseks vastavalt juhendile;
- näomassaaži tegemisel rakendab sobivaid tehnikaid, ardestades kliendi näidustuste ja vastunäidustustega;
- valib ning kasutab sobivaid õli ja kreeme;
- võtab kliendi anamneesi vastavalt klienditeeninduse heale tavale ning arvestab kliendi konfidentsiaalsusega;
- kasutab massööri ergonoomikat ja keha-asendeid;
- korrastab töökoha;
- nõustab ja juhendab klienti.

## **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 kutsekeskharidus, töökogemus massöörina ning täiskasvanute koolitaja tase 6.