



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Neurosedatiivne näomassaaž 2.0
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppekava kood	100.01/25/TÕ
Õppe kogumaht	18 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 16 tundi kontaktõpet ja 2 tundi iseseisvat tööd.
Õppekava koostamise alus	Massöör tase 5 kutsestandard, direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: massöörid, kehaterapeudid ja kõik teised heaolu- ning tervisevaldkonna spetsialistid, kes soovivad täiendada oma teadmisi ja oskusi neurosedatiivsete ja närvisüsteemi toetavate massaažitehnikate rakendamiseks.

Nõuded õpingute alustamiseks: eelteadmised inimkeha ehitusest ja talitlusest.

Õppe eesmärk: õppija omandab teoreetilised teadmised ja praktilised oskused neurosedatiivse näomassaažitehnikatest, näidustusest ja vastunäidustustest.

Õpiväljundid:

Õppija

- 1) kirjeldab neurosedatiivse näomassaaži tehnikate eesmärgi ja nende mõju närvisüsteemile;
- 2) põhjendab erinevate neurosedatiivse näomassaaži tehnikate toimeid ning selgitab näidustusi ja vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ja valib sobivad massaaži tehnikad;
- 4) teeb neurosedatiivset näomassaaži vastavalt koostatud plaanile, arvestades hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ja vajadusel kohandab massaaži tehnikaid arvestades kliendi seisundit.

Õppesisu:

- 1) neurosedatiivse näomassaaži teoreetilised alused ja areng;
- 2) närvisüsteemi toimimine ja uitnärv roll;
- 3) neurosedatiivse näomassaaži mõju psühhofüsioloogilisele seisundile;
- 4) näo-, kaela- ja õlavöötme neurosedatiivsed massaažitehnikad;
- 5) liigutuste kombineerimine ja asümmeetriliste tsoonide töötlemine;

- 6) seansi ülesehitus, ohutus ja professionaalne teostus;
- 7) seansi mõju hindamine;
- 8) töökoht ja töövahendid, hügieeni ja tööohutuse nõuded.

Õppemeetod/id: teoreetiline ja praktiline õpe (loeng, demonstratsioon, arutelu, praktiline harjutamine, analüüs, suuline refleksioon).

Iseseisev töö: õppija koostab iseseisvalt massaaži plaani vastavalt eesmärgile ja juhendile.

Õppematerjalid: koolitaja poolt koostatud konspekt/töövihik.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: praktiline töö – praktilise õppe refleksioon - õppija demonstreerib neurosedatiivse näomassaaži tegemist vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskuseid.

Hindamiskriteeriumid:

1) Massaažiseansi tehnika korrektsus:

- Õppija demonstreerib korrektseid näomassaaži tehnikaid, järgides juhendit ja kasutades sobivaid massaaživõtteid lähtuvalt neurosedatiivse näomassaaži spetsiifikast.

Hindamisel kontrollitakse massaažitehnikate sooritamise täpsust ja sobivust, koostatud massaažiskeemi järgimist ja kohandamist vastavalt kliendi seisundile.

2) Kliendi seisundi analüüs ja tehnikate valik:

- Õppija analüüsib kliendi seisundit enne massaažiseansi alustamist ja koostab massaažiplaani arvestades neurosedatiivse näomassaaži tehnikate eripära ja kliendi individuaalsete vajadustega.

Hindamisel kontrollitakse koostatud massaažiplaani ja valitud tehnika vastavust kliendi seisundile ning individuaalsetele vajadustele. Õppija nimetab ja kirjeldab suuliselt valitud massaažitehnikaid ning põhjendab nende valikut lähtudes näidustustest ja vastunäidustustest ning nende mõjust närvisüsteemile.

3) Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:

- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid kogu seansi vältel.
- Õppija valmistab ette töökohta ja vahendid massaaži tegemiseks vastavalt juhendile.

Hindamisel kontrollitakse töökohta ja vahendite ettevalmistust ja kasutamist, sobivate desinfitseerimisvahendite ja töövõtete kasutamist tagamaks nii enda kui ka kliendi ohutuse.

4) Klienditeeninduse hea tava:

- Õppija analüüsib massaažiseansi tulemust ning nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks järgides õigeid suhtlemisviise.

Hindamisel kontrollitakse kliendi soovide ja vajaduste arvestamist ning klienditeeninduse hea tava järgimist. Õppija toob vähemalt ühe näite oma tegevusest, kus see aitab luua usaldusväärse ja meeldiva kogemuse kliendile, ja põhjendab.

5) Seansi tulemuslikkus ja kohandamine:

- Õppija analüüsib rakendatud massaažitehnikate mõju kliendile ja teeb vajadusel seansi käigus kohandusi.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust seansi tulemusi analüüsida ja vajadusel tehnikaid kohandada. Õppija selgitab suuliselt massaažiseansi mõju kliendile, tuues välja tehtud muudatused ja põhjendades neid. Õppija saab koolitaja poolset tagasisidet omandatud tehnikate sooritamise korrektsuse ja/või parendamise kohta.

Koolituse läbimisel väljastatav dokument: tunnistus - kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d, tõend - kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid

Õppekeskkonna kirjeldus: õpe toimub Tallinnas, RMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

Õppevahendid: massaažilaud, käterätikud, jalarull, protseduuripaber, kätepaber, kreem/õli, desinfitseerimisvahend.