



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Eesti Massaaži- ja Teraapiakool
Õppekava nimetus	Massaaž ärevushäirete korral
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	20 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 16 tundi kontaktõpet ja 4 tundi iseseisvat tööd
Õppekava koostamise alus	direktori käskkiri
Koolitaja	Roman Gussev
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused:

Koolitus on suunatud laiale huviliste ringile, kes soovivad omandada teadmisi ja oskusi ärevushäiretega inimeste toetamiseks massaaži abil.

Nõuded õpingute alustamiseks: Puuduvad

Õppe eesmärk:

Pakkuda teadmisi ja praktilisi oskusi massaažitehnikate kohta, mis on kohandatud ärevushäiretega inimeste toetamiseks. Koolitus annab ülevaate ärevushäirete olemusest, nende mõjust inimese füüsilisele ja vaimsele heaolule ning õpetab efektiivseid massaaživõtteid, mis aitavad leevendada ärevuse sümptomeid. Samuti keskendutakse turvalise ja toetava keskkonna loomisele massaaži ajal, inimese vajaduste mõistmisele ja eetilistele nõutele.

Õpiväljundid:

Kursuse lõpetaja

- 1) mõistab ärevushäirete põhjuseid, sümptomeid ning mõju inimese vaimsele ja füüsilisele tervisele;
- 2) teeb massaaži rakendades omandatud teadmisi ja oskusi vastavalt massaaži seansi kavale, töötervishoiu ja ohutuse, hügieeni nõuetele, arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja vajadusel multikultuursust.

Õppesisu:

- 1) Ärevushäirete olemus
- 2) Ärevuse mõju kehale ja meelele
- 3) Massaaži roll ärevushäirete korral
- 4) Mugavustsoonid massaaži tegemisel ärevushäirete korral
- 5) Suhtlemise eripära ärevushäirete korral
- 6) Massaaži spetsiifika (tehnikad, liigid, võtted)

Õppemeetod/id: teoreetiline ja praktiline õpe (loeng, õppevideo vaatamine, arutelu, harjutamine).

Iseseisev töö:

Õppija

- 1) koostab massaažiseansi skeemi vastavalt situatsioonile;
- 2) teeb massaaži vastavalt skeemile;
- 3) protokollib tehtud massaažiseansi;
- 4) analüüsib tehtud massaaži tulemusi.

Õppematerjalide loend:

- 1) Õpetaja koostatud õppematerjal.
- 2) Ilves, M., Rannamaa, L., Müür, M, Kartau, A-K. , Klassikalise massaaži õpik (lk. 168-196). 2012., M.I. Massaažikool.
- 3) Toomas Rebane uurimustöö teemal „Ärevushäired ja massaaž“
- 4) Tervise ABC. Valgus, 2009.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: Praktiline töö - Õppija koostab isikupärase massaažiskeemi, keskendudes ärevushäire spetsiifikale, ning demonstreerib sobivate massaaživõtete rakendamist.

Hindamiskriteeriumid

Õppija:

- 1) Valmistab ette töökoha ärevushäiretega inimestele massaaži tegemiseks, järgides juhendis toodud nõudeid ja tagades turvalise ning rahustava keskkonna;
- 2) Koostab massaažiskeemi vastavalt ärevushäire spetsiifikale;
- 3) Rakendab massaaži tegemisel sobivaid võtteid, arvestades näidustuste ja vastunäidustustega;
- 4) Kasutab otstarbekalt töövahendeid, järgides tööohutuse ja kutse-eeetika nõudeid.

Kursuse 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, EMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

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