



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Massaaž ärevushäirete korral
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppekava kood	93.01/25/TÕ
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	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

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

Nõuded õpingute alustamiseks: puuduvad.

Õppe eesmärk: õppija omandab 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 massaaživõtmeid, mis aitavad leevendada ärevuse sümptomeid. Samuti keskendutakse turvalise ja toetava keskkonna loomisele massaaži ajal, inimese vajaduste mõistmisele ja eetilistele nõutele.

Õpiväljundid:

Õppija

- 1) kirjeldab ärevushäirete põhjuseid, sümptomeid ning mõju inimese vaimsele ja füüsilisele tervisele;
- 2) põhjendab sobivate massaaži tehnikate toimeid lähtuvalt ärevushäirete spetsiifikast ning selgitab näidustusi ja vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit, valib sobivad massaaži tehnikad ning loob turvalise ja lõõgastava keskkonna massaaži läbiviimiseks nii kliendile, kui ka iseendale;
- 4) teeb massaaži vastavalt koostatud massaažiskeemile, järgides õigeid suhtlemisviise, hügieeninõudeid ja tööohutusepraktikaid kliendi heaolu tagamisel;
- 5) analüüsib massaaži seansi tulemust, vajadusel kohandab tehnikaid ning juhendab ja nõustab klienti.

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, massaažiliigid, võtted)
- 7) näidustused ja vastunäidustused
- 8) massaaži skeemi koostamine
- 9) töökoht ja vahendid
- 10) hügieen ja tööohutus.

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

Iseseisev töö:

Õppija

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

Soovituslikud kirjandusallikad::

- 1) Ilves, M., Rannamaa, L., Müür, M., Kartau, A-K. , Klassikalise massaaži õpik (lk. 168-196). 2012., M.I. Massaažikool.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: praktiline töö – praktilise õppe refleksioon - õppija koostab isikupärase massaažiskeemi, keskendudes ärevushäire spetsiifikale, ning demonstreerib sobivate massaaživõtete rakendamist.

Hindamiskriteeriumid:

1) Teoreetiliste teadmiste refleksioon:

- Õppija kirjeldab ärevushäirete põhjuseid, sümptomeid ning nende mõju inimese vaimsele ja füüsilisele tervisele.
- Õppija selgitab massaaži mõju ärevushäirete korral, tuues välja massaaži efektiivsuse ja sobivuse, samuti massaaži vastunäidustused.

Hindamisel kontrollitakse, et õppija suudab esitada selge ja arusaadava ülevaate ärevushäirete põhjustest ja sümptomitest ning nende mõjust inimese vaimsele ja füüsilisele tervisele tuues praktilisi näiteid. Õppija kirjeldab suuliselt erinevaid suhtlemisviise ja massaažitehnikate valikut lähtuvalt ärevushäirete spetsiifikast ning nende mõju kliendikogemusele.

2) Massaažiseansi tehnika korrektsus:

- Õppija demonstreerib korrektseid massaaži tehnikaid, järgides juhendit ja kasutades sobivaid massaaživõtteid lähtuvalt ärevushäirete 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 massaaži alustamist ja koostab massaažiskeemi arvestades kliendi ärevushäiretest tingitud spetsiifiliste vajadustega.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile. Õppija nimetab ja kirjeldab suuliselt valitud massaaži tehnikaid ning põhjendab nende valikut lähtudes näidustustest ja vastunäidustustest.

3) **Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:**

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

Hindamisel kontrollitakse töökoha 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 arvestab suhtlemisel kliendiga tema ärevushäiretest tingitud spetsiifiliste vajadustega ja toob vähemalt ühe näite oma tegevusest, kus ta seda järgib, ning põhjendab.

5) **Seansi tulemuslikkus ja kohandamine:**

- Õppija hindab massaaži 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: kreem/õli, massaažilaud, käterätikud, desinfitseerimisvahend, kätepaber.