



FOCUS ESTONIA

FOCUS ON HEALTH

Õppekava nimetus:	Anti-stress tehnika ja lõõgastav massaaž
Õppekavarühm:	teraapia ja taastusravi.
Õppe kogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal:	8 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe
Õpiväljundid:	<ul style="list-style-type: none">• Kursuse lõpuks õppija tunneb stressi füsioloogilisi ja psühholoogilisi mõjusid ning oskab kasutada erinevaid anti-stress massaažitehnikaid vastavalt kliendi vajadustele ja stressitasemele.
Õppe sisu:	<ul style="list-style-type: none">• Teooria: Stress ja selle mõju kehale• Massaaži alused• Anti-stress massaaži tehnikad• Lõõgastuse toetamine: keskkond ja meeleolu• Praktiline osa• Koolituse lõpetamine ja tagasiside
Sihtgrupp:	<ul style="list-style-type: none">• Inimesed, kes soovivad õppida stressi leevendamise ja lõõgastuse tehnikaid• Algajad massöörid ja terapeudid, kes soovivad täiendada oma oskusi lõõgastava massaaži valdkonnas• Tervishoiu- ja heaoluspetsialistid, kes otsivad täiendavat väljaõpet stressi vähendamise meetodite osas• Iluteenindajad, kes soovivad pakkuda klientidele lõõgastavaid ja rahustavaid protseduure• Kõik, kes tunnevad huvi holistiliste ja stressimaandavate tehnikate vastu enda või teiste heaolu toetamiseks.

Õppekeskkonna kirjeldus:	õpe toimub Focus Estonia koolituasutuses, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega (massaažilauad, toolid, arvuti, ekraan, rätikud, jalarullis, kätepaber, desenfitseerimisvahend)
Õppematerjalide loend:	õpetaja poolt koostatud kospekt.
Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:	koolitusel õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud õppijale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitte läbinud õppijale väljastatakse tõend.

Koolituse viib läbi **Doloresa Šerbinskaja**.

Kehahoolduse spetsialist (2016), (Õppekeskus Tiara), lõpetas meditsiinikolledži Läti Ülikooli juures (LU Rmk) – kvalifikatsioon: massöör ja hüdroteraapeut, kehahoolduse eriala õpetaja (Õppekeskus Tiara).