

TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Täielik õppeprogramm „Kobido näomassaaži terapeut“

Kobido I tase • Kobido II tase • Supervisioon • Praktiline eksam

Õppeperiood	09.09.–13.12.2026
Koolitaja	Diana Gerviene
Toimumiskoht	Kadaka tee 42B, Tallinn
Koolituse hind	1300,00 €
Registreerimise ettemaks	150,00 €
Koolituse keel	Vene keel, tõlge eesti keelde

PROFESSIONAALNE NÄOMASSAAŽ • TEHNIKA • SUPERVISIOON • EKSAM

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

1. Õppekava nimetus

Täielik õppeprogramm „Kobido näomassaaži terapeut“

Kobido I tase • Kobido II tase • professionaalne supervisioon • praktiline eksam

2. Õppekavarühm

Iluteenindus / massaaž ja kehahooldus.

3. Koolituse liik

Pikaajaline erialane täienduskoolitus.

4. Koolituse eesmärk

Õppeprogrammi eesmärk on anda õppijale süsteemsed teoreetilised teadmised ja praktilised oskused Kobido ja Jaapani näomassaaži tehnikate professionaalseks, teadlikuks ja turvaliseks rakendamiseks.

Programm on üles ehitatud järjestikuse õppeprotsessina, kus Kobido I tasemel omandatud baastehnikad on aluseks Kobido II taseme keerukamatele töövõtetele, millele järgnevad supervisioon, tehnika korrigeerimine ning praktiline eksam.

Õppes pööratakse tähelepanu näo, kaela, dekoltee, peanaha ja lõualuu piirkonna anatoomiale, lihastele ja fastsiatele, puudutuse kvaliteedile, tööergonoomikale, lümfidrenaaži põhimõtetele ning tervikliku Kobido protseduuri ülesehitamisele.

5. Õpiväljundid

- tunneb Kobido ja Jaapani näomassaaži ajaloolist ja kultuurilist tausta;
- tunneb näo, kaela, dekoltee ja peanaha funktsionaalset anatoomiat ning peamisi näo- ja mälumislihaseid;
- mõistab pindmiste fastsiate ja pehmete kudede rolli näomassaažis;
- tunneb lümfisüsteemi üldpõhimõtteid näo ja kaela piirkonnas;
- oskab hinnata kliendi naha, pehmete kudede ja lihaspinge üldist seisundit oma pädevuse piires;
- tunneb Kobido massaaži näidustusi, vastunäidustusi ja ettevaatusabinõusid;
- oskab rakendada Kobido I ja II taseme tehnikaid;
- valdab erineva tempo, rütmi, surve ja amplituudiga massaaživõtteid;
- oskab kasutada lõõgastavaid, toniseerivaid ja näokontuuride visuaalset modelleerimist toetavaid võtteid;
- oskab rakendada heaolule suunatud näo ja kaela lümfidrenaaži põhivõtteid;
- oskab töötada miimiliste lihaste, fastsiate, mälumislihaste, alalõualiigese piirkonna ja peanahaga;
- oskab kombineerida tehnikad terviklikuks protseduuriks ning kohandada seda kliendi vajadustele;
- valdab tööergonoomikat, professionaalset suhtlemist ja teadliku puudutuse põhimõtteid;
- tunneb oma professionaalse pädevuse piire;
- oskab iseseisvalt läbi viia tervikliku Kobido näomassaaži protseduuri.

6. Sihtgrupp

Massöörid, massaažiterapeudid, kosmeetikud, iluteenindajad, spaaspetsialistid, kehahoolduse ja näomassaaži praktiseerijad, teised heaolu- ja iluteeninduse spetsialistid ning inimesed, kes soovivad professionaalselt omandada Kobido näomassaaži meetodi.

7. Õpingute alustamise tingimused

Varasem Kobido kogemus ei ole vajalik. Eelnev haridus või töökogemus massaaži, kosmeetika, füsioteraapia, kehahoolduse või seotud valdkonna alal on soovitatav. Õppija peab olema valmis intensiivseks praktiliseks õppeks, paaristööks, iseseisvaks harjutamiseks, supervisiooniks ja praktiliseksksamiks.

8. Õppe ülesehitus

- I etapp – Kobido I tase: 09.–11.09.2026 kell 10:00–19:00
- II etapp – Kobido II tase: 20.–22.11.2026 kell 10:00–19:00
- III etapp – professionaalne supervisioon: 12.12.2026 kell 10:00–19:00
- IV etapp – praktiline eksam: 13.12.2026 kell 10:00–19:00
- Programmi etapid moodustavad tervikliku õppeprotsessi ning iga järgnev etapp tugineb eelnevalt omandatud teadmistele ja oskustele.

9. KOBIDO I TASE

Esimese taseme eesmärk on kujundada õppijale korrektne tehniline baas ning arusaam Kobido massaaži ülesehitusest.

10. Kobido meetodi alused

- Kobido ja Jaapani näomassaaži ajalugu;
- meetodi kujunemise taust;
- traditsioonilise Jaapani näohoolduse põhimõtted;
- Kobido massaaži eripära ja protseduuri eesmärgid;
- spetsialisti roll;
- professionaalse puudutuse põhimõtted.

11. Näo funktsionaalne anatoomia

- näo luulised struktuurid;
- miimilised ja mälumislihased;
- kaela lihased ja peanaha piirkond;
- pindmised fastsiaalsed struktuurid;
- naha ja nahaaluste kudede üldine ehitus;
- näo ja kaela funktsionaalsed seosed.

12. Lümfisüsteemi alused

- lümfisüsteemi üldine funktsioon;
- näo ja kaela pindmised lümfiteed;
- lümfisõlmede piirkonnad;
- lümfi liikumise üldpõhimõtted;
- õrna ja rütmilise töö tähtsus;
- heaolule suunatud lümfidrenaaži põhimõtted.

13. Spetsialisti ergonoomika

- tööasend ja keha raskuskeskme kasutamine;
- õlgade ja käte lõdvestamine;
- randmete ja sõrmede asend;
- keha liikumise kasutamine tehnika osana;
- töö kõrguse reguleerimine;
- ülekoormuse vältimine.

14. Käte ettevalmistus

- käte soojendamine;
- randmete mobiliseerimine;
- sõrmede koordineerimisharjutused;
- rütmiharjutused;
- kahe käe sünkroonne töö;
- puudutuse tugevuse kontroll.

15. Kobido põhilised töövõtted

- silitavad ja libistavad võtted;
- sõtkumine;
- rütmilised võtted;
- vibratsioon;
- perkussioonilaadsed kiired võtted;
- sõrmeotstega töötamine;
- naha ja pindmiste kudede mobiliseerimine;
- tehnikate sujuv ühendamine.

16. Rütm, tempo ja dünaamika

- aeglase ja kiire tempo vaheldumine;

- surve kontroll;
- liigutuste amplituud;
- kahe käe koordinatsioon;
- tehnika dünaamiline muutmine;
- sujuvad üleminekud;
- kliendi reaktsiooni jälgimine.

17. Näo piirkondade praktiline käsitus

- otsmik ja kulmude piirkond;
- silmaümbrus;
- põsesarnad ja põsed;
- nina- ja suuümbrus;
- lõug ja alalõua kontuur;
- kaela piirkond.

18. Lõõgastavad tehnikad

- aeglane teadlik puudutus;
- lihaspinge vähendamisele suunatud võtted;
- hingamise jälgimine;
- näolihaste lõõgastamine;
- kaela ja õlavöötme lõõgastavad võtted.

19. KOBIDO II TASE

Teise taseme eesmärk on arendada tehnilist täpsust, töökiirust, koordineerimist ning oskust kombineerida erinevaid tehnikaid vastavalt kliendi individuaalsele seisundile.

20. Edasijõudnud Kobido tehnikad

- keerukamad rütmilised kombinatsioonid;
- kiired vahelduvad käeliigutused;
- erineva amplituudiga tehnikad;
- mitmetasandiline töö pehmete kudedelega;
- sügavama ja pindmisema töö vaheldumine;
- sujuvad üleminekud.

21. Näokontuuride modelleerimist toetavad võtted

- alalõua kontuur;
- põsesarnad ja põsed;
- lõua piirkond;
- kaela ja näo üleminekuala;
- näo visuaalset sümmeetriat toetavad töövõtted.

22. Liftingule suunatud massaaživõtted

- kudede suunatud mobiliseerimine;
- toniseerivad võtted;
- kiired rütmilised tehnikad;
- pehmete kudede elastsust toetav töö;
- tehnikate kombineerimine.
- Esteetiline tulemus sõltub kliendi individuaalsest seisundist; garanteeritud meditsiinilisi ega püsivaid esteetilisi tulemusi ei lubata.

23. Miimilised lihased

- otsmiku-, silmaümbruse, suuümbruse, põsesarna- ja lõuapiirkonna lihased;
- lihaste funktsioon miimikas;
- pingemustrite jälgimine.

24. Fastsiaalne töö

- fastsia üldine ehitus ja funktsioon;
- pindmiste kudede liikuvuse hindamine;
- aeglane kudede mobiliseerimine;
- kudede suuna tunnetamine;
- surve kohandamine;
- kliendi reaktsiooni jälgimine.

25. Alalõualiigese ja mälumislihaste piirkond

- alalõualiigese piirkonna funktsionaalne anatoomia;
- mälumislihased;
- lõualuu piirkonna pinge;
- pehmed manuaalsed võtted;
- lõualuu ja kaela funktsionaalsed seosed;
- vastunäidustused.
- Koolitusel ei õpetata temporomandibulaarliigese haiguste meditsiinilist diagnoosimist ega ravi.

26. Peanaha piirkond

- peanaha mobiliseerimine;
- rütmilised ja lõõgastavad võtted;
- juuksepiiri piirkonna käsitlemine;
- peanaha ja näo töö sujuv ühendamine.

27. Näo ja kaela lümfidrenaaži elemendid

- õrn surve;
- rütmiline töö;
- pindmiste kudede liikumine;
- töö üldine suund;
- kaela piirkonna ettevalmistus;
- näopiirkonna tööjärjestus;
- vastunäidustused.

28. Kliendi seisundi hindamine

Enne protseduuri hinnatakse kliendi seisundit oma erialase pädevuse piires.

- kliendiga vestlus ja eesmärgi täpsustamine;
- naha visuaalne vaatlus;
- kudede üldise seisundi ja lihaspinge jälgimine;
- näo sümmeetria vaatlus;
- kliendi tundlikkus;
- vastunäidustuste kontroll;
- protseduuri intensiivsuse valik.
- Hindamine ei ole meditsiiniline diagnostika.

29. Näidustused ja protseduuri eesmärgid

- näo ja kaela lõõgastav hooldus;
- näolihaste pingetunde leevendamise toetamine;
- naha ja pindmiste kudede mobiliseerimine;
- lõõgastumise toetamine;
- näokontuuride visuaalse värskuse toetamine;
- heaolu- ja enesehooldusrituaal.

30. Vastunäidustused ja ettevaatusabinõud

Protseduuri ei teostata või selle sobivust hinnatakse eriti hoolikalt muu hulgas järgmiste seisundite korral:

- äge infektsioon, palavik või põletik;
- nakkuslik nahahaigus või ulatuslik nahakahjustus;
- värske trauma või hiljutine operatsioon;
- äge hambapõletik;
- seletamatu turse;
- tromboosi kahtlus;
- hiljutised invasiivsed esteetilised protseduurid;
- muud seisundid, mille puhul võib massaaž olla vastunäidustatud.
- Kahtluse korral soovitatakse kliendil konsulteerida pädeva tervishoiuspetsialistiga.

31. Tervikliku Kobido protseduuri ülesehitus

- kliendi konsultatsioon ja vastunäidustuste kontroll;
- kliendi ettevalmistamine;
- kaela ja dekoltee ettevalmistavad võtted;
- lümfidrenaaži elemendid;
- lõõgastavad ja Kobido põhitehnikad;
- edasijõudnud rütmilised võtted;
- näokontuuride, miimiliste lihaste ja fastsiate käsitus;
- mälumislihaste piirkond ja peanaha massaaž;
- rahustavad lõpetavad võtted;
- kliendi tagasiside.

32. Individuaalse protseduuri koostamine

Õppija õpib kohandama töö tempot, survet, tehnikate valikut ja kestust, tööjärjestust ning protseduuri üldist intensiivsust vastavalt kliendi individuaalsele seisundile, tundlikkusele ja protseduuri eesmärgile.

33. PROFESSIONAALNE SUPERVISIOON

Toimumisaeg: 12.12.2026 kell 10:00–19:00

Superviseiooni eesmärk on kinnistada Kobido I ja II tasemel omandatud oskused ning valmistada õppija ette praktiliseks eksamiks ja iseseisvaks tööks.

34. Superviseiooni eesmärgid

- õppija tehnika hindamine;
- käte asendi ja tööergonoomika korrigeerimine;
- surve, rütmi ja tempo analüüs;
- tehnikate järjestuse korrigeerimine;
- käte koordineerimise ja puudutuse täpsuse arendamine;
- kliendi asendi analüüs;
- tervikliku protseduuri harjutamine;
- personaalne tagasiside koolitajalt.

35. Tehnika individualiseerimine

Superviseioon aitab liikuda üksikute tehnikate mehaanilisest kordamisest teadliku ja sujuva professionaalse töö poole. Tähelepanu pööratakse liigutuste kvaliteedile, töö sujuvusele, keha ja käte koostööle, tehnika ökonoomsusele, kliendi reaktsiooni tajumisele ja protseduuri terviklikkusele.

36. Eksami ettevalmistus

- praktilise eksami ülesehitus;
- hindamiskriteeriumid;
- nõutavad oskused;
- protseduuri ülesehituse nõuded;
- professionaalse suhtlemise nõuded;
- ohutusnõuded.

37. PRAKTILINE EKSAM

Toimumisaeg: 13.12.2026 kell 10:00–19:00

Eksami eesmärk on hinnata, kas õppija on saavutanud õppekavas kirjeldatud õpiväljundid ning suudab Kobido tehnikaid iseseisvalt, süsteemselt ja turvaliselt rakendada.

38. Praktilise eksami ülesanne

- töökoha ettevalmistamine;
- kliendi konsultatsioon ja vastunäidustuste kontroll;
- sobiva tööjärjestuse valik;
- Kobido I ja II taseme tehnikate demonstreerimine;
- sobiva rütmi ja surve kasutamine;
- lümfidrenaaži elementide rakendamine;
- töö miimiliste lihaste, fastsiate ja mälumislihaste piirkonnaga;
- peanaha tehnikad;
- tehnikate ühendamine terviklikuks protseduuriks;
- professionaalne lõpetamine ja tagasiside.

39. Eksami hindamiskriteeriumid

- teoreetiliste teadmiste rakendamine praktikas;
- tehnika korrektsus ja liigutuste täpsus;
- käte asend, rütm, tempo ja surve kontroll;
- kahe käe koordineatsioon;
- spetsialisti ergonoomika;
- protseduuri loogiline ülesehitus;
- kliendi mugavus;
- vastunäidustuste tundmine;
- hügieen ja ohutus;
- professionaalne suhtlemine ja kliendi piiride austamine;
- protseduuri terviklikkus.
- Hindamine on mitmeeristav: arvestatud / mittearvestatud.

40. Iseseisev praktika õppesessioonide vahel

Õppijalt eeldatakse regulaarset iseseisvat harjutamist. Eesmärk on kinnistada käte liikumisi, arendada koordineatsiooni ja rütmitunnet, kujundada lihasmälu, harjutada terviklikku protseduuri ning tuvastada küsimused ja tehnilised raskused supervisiooniks.

41. Õppemeetodid

Teoreetiline õpetus, anatoomia ja füsioloogia, koolitaja demonstratsioonid, juhendatud praktiline töö, paaristöö, tehnikate kordamine, individuaalne harjutamine, juhtumipõhine arutelu, supervisioon, personaalne tagasiside, iseseisev praktika ja praktiline eksam.

42. Õppekeskkond

Koolitus toimub Focus Estonia Koolituskeskuses, Kadaka tee 42B, Tallinn. Õpperuum võimaldab teoreetilist õpet, demonstratsioone, paaristööd, individuaalset praktilist tööd, supervisiooni ja praktilist eksamit.

43. Õppematerjalid ja -vahendid

Massaaži- ja teraapialauad, anatoomilised ja näomassaaži õppematerjalid, professionaalsed kosmeetikavahendid, hügieenivahendid, padjad ja tugivahendid ning koolitaja määratud muud praktikavahendid. Õppijale antakse programmi läbimiseks vajalikud õppematerjalid.

44. Koolituse keel

Koolitus toimub vene keeles professionaalse tõlkega eesti keelde.

45. Õpiväljundite hindamine

Õpiväljundeid hinnatakse kogu õppeprogrammi vältel Kobido I ja II taseme praktilise töö käigus, supervisioonil ning praktilisel eksamil. Lõplik hinnang kujuneb praktilise eksami põhjal.

46. Koolituse lõpetamise tingimused

Täieliku õppeprogrammi edukaks lõpetamiseks peab õppija läbima Kobido I ja II taseme, osalema professionaalsel supervisioonil ja nõutud praktilises õppes, saavutama õpiväljundid ning sooritama praktilise eksami positiivsele tulemusele.

Kõigi tingimuste täitmisel väljastatakse täienduskoolituse tunnistus õppeprogrammi „Kobido näomassaaži terapeut“ läbimise kohta. Kui õppija ei täida kõiki lõpetamise tingimusi või ei soorita eksamit, võib väljastada tõendi läbitud õppe ja osalemise kohta.

47. Koolitaja kvalifikatsioon

Diana Gerviene – Kobido tehnikate litsentseeritud treener, massöör, kinesiterapeut ja kosmetoloog. 2009. aasta Leedu meistrivõistluste võitja ning autoriseminaride lektor. Koolitajal on erialased teadmised, praktiline töökogemus ja õpetamiskogemus Kobido, näomassaaži, massaaži, kinesiteraapia ja kosmetoloogia valdkonnas.

48. Koolituse ajakava

- Kobido I osa: 09.–11.09.2026 kell 10:00–19:00
- Kobido II osa: 20.–22.11.2026 kell 10:00–19:00
- Professionaalne supervisioon: 12.12.2026 kell 10:00–19:00
- Praktiline eksam: 13.12.2026 kell 10:00–19:00

49. Koolituse maksumus ja tasumine

Õppeprogrammi kogumaksumus on 1300 eurot. Registreerimisel tuleb tasuda 150 euro suurune ettemaks, mis sisaldub kogumaksumuses ja kinnitab õppija koha programmis.

Pärast ettemaksu tasumist jääb tasuda 1150 eurot, mis jagatakse neljaks võrdseks osamakseks: 287,50 eurot × 4. Tasumine toimub koolituskeskuse väljastatud maksegraafiku alusel.

50. Koolituse korraldaja

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus
Kadaka tee 42B, Tallinn

51. Oluline märkus programmi nimetuse ja pädevuse kohta

Programmi nimetus „Kobido näomassaaži terapeut“ tähistab käesoleva täienduskoolitusprogrammi raames Kobido näomassaaži meetodi põhjaliku õppe läbinud spetsialisti.

Täienduskoolituse läbimine ja tunnistuse saamine ei anna iseenesest Eesti Vabariigis reguleeritud tervishoiutöötaja kutset, tervishoiuteenuse osutamise õigust ega muud riiklikult reguleeritud kutsekvalifikatsiooni.

Koolitusel õpetatavaid Kobido, manuaalseid, fastsiaalseid, lümfidrenaaži ja lõualuu piirkonna tehnikaid tuleb professionaalses praktikas rakendada vastavalt õppija haridusele, erialasele pädevusele ja tegevusõigusele.

Kliendi seisundi hindamine on protseduuri sobivuse ja individuaalse tööplaani koostamiseks vajalik funktsionaalne ja visuaalne hindamine ning ei ole meditsiiniline diagnostika.

Programmis käsitletavaid traditsioonilisi energeetilisi kontseptsioone ei esitata teaduslikult tõendatud meditsiinilise diagnostika ega ravimeetodina. Kobido näomassaaž ei asenda vajalikku meditsiinilist ravi ega tervishoiuspetsialisti konsultatsiooni.