

MESTO Csoport Kft

Képzési program

Regeneráló wellness szakember tanfolyamhoz

1.1 Képzés megnevezése	Regeneráló wellness szakember
1.2 Programkövetelmény megnevezése	Regeneráló wellness szakember
1.3 Programkövetelmény azonosító száma	09154003
1.4 A képzés célja	<p>A Regeneráló wellness szakember szakmai képzés célja, hogy a képzésben résztvevő a képzés befejezése után képes legyen prevenció célú, az egészség fenntartását támogató, frissítő, közérzetjavító masszázst végezni. Munkája során különleges masszázstechnikákat (aromaterápiás, szárazkefés, mézes, csokoládés, csúsztatásos köpölyözés, cellulit kezelés - alakformáló masszázs, frissítő lábmasszázs, székes-irodai masszázs, Hammam masszázs) használni. A regeneráló wellness szakember képes megtervezni a kívánt szolgáltatást, fogadni a vendéget, tájékoztatni, a munkavédelmi, a környezetvédelmi előírásokról. A higiéniai és adatkezelési előírásokat betartani. Munkáját önállóan vagy csapatban végezni, szükség esetén együttműködni a szakmai munkában résztvevőkkel, vendége állapotát véleményeztetni, tovább irányítani orvos, gyógytornász, gyógymasszőr felé. A regeneráló wellness szakember képes folyamatosan képezni magát, figyelemmel követni a világhálón, a továbbképzéseken megjelenő, új kezelési lehetőségeket, technikákat. Idegen nyelvű szakmai anyagokból (írott, képi-, mozgóképi formában) alapszinten tájékozódni, törekszik a nemzetközi trendek megismerésére. Munkáját képes, fürdőekben, wellness centrumokban, SPA-ban, szépség szalonokban, hotelekben, egészségfarmokon vagy magánvállalkozóként végezni.</p>
1.5 A képzés célcsoportja	Legalább érettségivel rendelkező, a téma iránt érdeklődő felnőtt.
1.6 Tervezett képzési idő	360 óra
1.7 Maximális csoportlétszám	40 fő

2. A képzés során megszerzhető kompetenciák

A szakképesítéssel rendelkező képes:

- Munkaszerződést kötni, megérteni a munkaszerződés tartalmi elemeit és a munkajogviszony létesítésekor érvényesíteni a munkavállalói jogait. Teljesíteni a munkaszerződés szerinti kötelezettségeit. Betartani a munka, - tűz és balesetvédelmi szabályokat és előírásokat.
- Ismereteit felhasználva megteremteni a regeneráló-, valamint a svédmasszázs, a szépészeti és az aromaterápiás kezelések, módszer specifikus higiénés feltételeit
- A masszázs megkezdése előtt hitelesen, szakszerűen tájékoztatni a vendéget a masszázs kivitelezésének módjáról és szükség esetén edukálni. Előkészíteni a masszázs helyiséget a vendég fogadására. Kiválasztani a vendég helyes pozicionálásának módját figyelembe véve a vendég egészségi állapotát és az intimitás szabályait.

- Kommunikálni a vendéggel a szakmai kommunikáció elemeinek, valamint a helyzet- és masszázstechnika függő speciális kommunikációra vonatkozó ismereteinek felhasználásával. Elhárítani az esetlegesen felmerülő kommunikációs zavarokat.
- Eleget tenni a masszázs szakmában elvárt etikai és titoktartási alapkövetelményeknek, munkáját az adott masszázsfajtának megfelelő etikai előírás szerint végezni.
- Elsősegélynyújtásnál felmérni a sérült/sérültek állapotát, biztosítani a baleset helyszínét. Kommunikálni a sérülttel/ sérültekkel, mentőkkel. Képes a légzés, a keringés és az egyéb életjelenségek vizsgálatára, szükség esetén újraéleszteni, megtenni a megtanult teendőket eszméletvesztés során vérzést csillapítani szükség esetén, BLS-t végezni.
- Masszőr munkáját az elméleti képzésen megszerzett anatómiai, bőr és belgyógyászati ismeretekre építve kivitelezni.
- A regeneráló wellness szakember munkája során a képzésen megszerzett sokoldalú elméleti tudást a vendéghez igazítva szintetizálni, aktualizálni, a munkájában minőségorientáltan megjeleníteni.
- A svédmasszázs alapfogásainak megfelelően, kiválasztani a masszázsához szükséges vivőanyagokat, elhelyezni, képes teljes test és az egyes testtájak részmasszázsára.
- Szakszerűen kivitelezni az alakformáló és szépészeti masszázst, valamint: méz- csokoládé-, szárazkefe masszázst, cellulit masszázst fóliázással és köpölyözéssel, frissítő lábmasszázst, székes-irodai masszázst, Hammam masszázst.
- Kiválasztani a köpölyözés kivitelezése során a megfelelő fajtájú és méretű köpölyt, és azokkal hatékony cellulit kezelést valósítani meg.
- A székes-irodai masszázst feltételeit, sajátosságait és a masszázs során érintett területeket megnevezni. A masszázs egészségmegőrző, egészségjavító hatását, a vérellátásra, közérzetre, koncentrációra és hatékonyságra gyakorolt hatását az egyéb masszázsfajtákkal összehasonlítani, igény esetén a masszázst megtervezni, szemléltetni.
- A svédmasszázs fogásait használva, a ruhán keresztül végzett székes-irodai masszázst a gyakorlatban kivitelezni.
- A Hammam masszázst speciális feltételeit megvalósítani, indikációit, kontraindikációit gondosan megítélni,

a masszázst és annak speciális feltételeit megtervezni, a masszázst kivitelezni.

- Aroma masszázs kivitelezése során kiválasztani a különböző aromaanyagokat a masszázs céljának megfelelően. A masszázs kivitelezése során kiválasztani és felhasználni a kezelés fajtájának megfelelő különböző vivő és aromaanyagokat. Alkalmazni az illóolajok, aromaanyagok, gyógynövények felhasználásának és keverésének szabályait a kezelés során.
- Fejleszteni a regeneráló masszázss ismereteit, tudását, és ehhez alkalmazni a tudásszerzés különböző módszereit (különös tekintettel a gyakorlati és mozgóképi formákra).

3. A programba való bekapcsolódás és részvétel feltételei

3.1 Iskolai végzettség	érettségi végzettség
3.2 Szakmai előképzettség	-
3.3 Egészségügyi alkalmassági követelmények	Szükséges
3.4 Előírt gyakorlat	-
3.5 Részvétel követésének módja	A képzésben résztvevő által aláírt jelenléti ív (és/vagy a képzésben résztvevővel elektronikus úton folytatott szakmai felkészítést ellenőrző, igazoló dokumentum)
3.6 Megengedett hiányzás	20% (A felnőttképzési szerződést azonnali hatállyal felmondható, ha a képzésben részt vevő személy a kontaktórákról a képzési programban meghatározott időnél igazolatlanul többet mulasztott.)
3.7 Egyéb feltételek	A képzésre jelentkező kérheti előzetes tudásának mérését, melynek eredményét figyelembe véve kell a résztvevő számára a képzés óraszámát meghatározni.

4. A tananyag egységei, azok célja, terjedelme és óraszámai

Tananyag egységek	Képzésbe beszámítható óraszám	Ebből
		Kontaktóra - hagyományos tanóra és valós idejű online óra Önálló felkészülés
4.1. Anatómia	40	40
4.2. Funkcionális anatómia	58	58
4.3. Bőrgyógyászat	14	14
4.4. Belgyógyászat	14	14
4.5. Masszázs elmélet és gyakorlat	208	208
4.6. Elsősegélynyújtás	26	26
Összesen:	360	360

4.1 Tananyagegység	Anatómia	Óraszám	Munkaforma	Módszer
Célja	A tananyagegység célja, hogy a regeneráló wellness szakember ismerje az emberi test felépítését, képes legyen az emberi szervrendszerek elkülönítésére. Tudjon tájékozódni a különböző testrészeken.	-	-	-
Tartalom (témakörök)	<ul style="list-style-type: none"> -Az emberi szervezet felépítése, síkok, irányok -Keringési rendszer anatómiája, élettana -Légzőrendszer anatómiája, élettana -Emésztőrendszer anatómiája, élettana -Kiválasztó szervrendszer anatómiája, élettana -Hormonrendszer anatómiája, élettana -Idegrendszer anatómiája, élettana 	40	Kontaktóra - hagyományos tanóra és valós idejű online óra Önálló felkészülés	Előadás, magyarázat, megbeszélés, oktató videó

4.2 Tananyagegység	Funkcionális anatómia	Óraszám	Munkaforma	Módszer
Célja	A tananyagegység célja, hogy a regeneráló wellness szakember ismerje a mozgásszervrendszer részletes felépítését, és a nagyobb ízületek mozgásterjedelmét.	-	-	-
Tartalom (témakörök)	<ul style="list-style-type: none"> -Mozgásrendszer felosztása -Általános csonttan -Koponya csontjai, ízülete -Felső és alsó végtag csontjai, ízületei -Gerincoszlop csontjai, ízületei -Általános izomtan -Fej izmai -Törzsizmok -Felső és alsó végtag izmai 	58	Kontaktóra - hagyományos tanóra és valós idejű online óra Önálló felkészülés	Előadás, magyarázat, megbeszélés, oktató videó

4.3 Tananyagegység	Bőrgyógyászat	Óraszám	Munkaforma	Módszer
Célja	A tananyagegység célja, hogy a regeneráló wellness szakember tisztában legyen az alapvető bőrgyógyászati ismeretekkel, melyek segítségével el tudja különíteni a fertőző és nem fertőző bőrbetegségeket, illetve az allergiás eredetű bőrjelenségeket.	-	-	-
Tartalom (témakörök)	<ul style="list-style-type: none"> -Hám és irha felépítése -Primer és szekunder elemi jelenségek -Fertőző bőrbetegségek -Allergiás bőrbetegségek 	14	Kontaktóra - hagyományos tanóra és valós idejű online óra Önálló felkészülés	Előadás, magyarázat, megbeszélés, oktató videó

4.4 Tananyagegység	Belgyógyászat	Óraszám	Munkaforma	Módszer
Célja	A tananyagegység célja, hogy a regeneráló wellness szakember tudjon tájékozódni a keringési rendszert, légzőrendszert, emésztőrendszert és kiválasztó szervrendszert érintő gyakoribb kórképek különböző tünetei között.	-	-	-
Tartalom (témakörök)	<ul style="list-style-type: none"> -Keringési rendszer gyakoribb betegségei -Légzőrendszer gyakoribb betegségei -Emésztőrendszer gyakoribb betegségei -Kiválasztó szervrendszer gyakoribb betegségei 	14	Kontaktóra - hagyományos tanóra és valós idejű online óra Önálló felkészülés	Előadás, magyarázat, megbeszélés, oktató videó

4.5 Tananyagegység	Masszázs elmélet és gyakorlat	Óraszám	Munkaforma	Módszer
Célja	A tananyag egység célja, hogy a regeneráló masszőr képes legyen a prevencióra, az egészség fenntartást támogató, közérzet javító, frissítő masszázs végzésére.	-	-	-
Tartalom (témakörök)	Munkajogi alapfogalmak Munkaviszony létesítése, munkavállaló jogai kötelezettségei Alapvető munka, tűz- és balesetvédelemi szabályok Személyi higiéné és az antiszepezsiz feltételei A szakma öltözködési szabályai Szakmai kommunikáció A vendég fogadása, edukációja Etikai alapkövetelmények Egészségi állapot felmérése, helyes fektetési pozíció, masszázs fogásainak sorrendje Svédmasszázs alap és kiegészítő fogásai Szépészeti alakformáló masszázsok Masszázshoz használatos vivőanyagok Köpölyözés Székes irodai masszázs Hamman masszázs Aroma masszázs Önképzés, önfeljesztés	208	Kontaktóra - hagyományos tanóra és valós idejű online óra Önálló felkészülés	Előadás, magyarázat, megbeszélés, oktató videó

4.6 Tananyagegység	Elsősegélynyújtás	Óraszám	Munkaforma	Módszer
Célja	A tananyag egység célja, hogy a regeneráló wellness szakember, képes legyen a munkája során felmerülő balesetek és roszszullétek kezelésére, életmentésre.	-	-	-
Tartalom (témakörök)	Elsősegélynyújtás fogalma Helyszínbiztosítás Tevékenységek a helyszínen Légzés, keringés vizsgálata Eszméletlen beteg/sérült ellátása, pozícionálása, kimentése Újraélesztés Sérülések formái, ellátásuk Vérzéscsillapítás Termikus balesetek Hirtelen roszszullétek Mérgezések	26	Kontaktóra - hagyományos tanóra és valós idejű online óra Önálló felkészülés	Előadás, magyarázat, megbeszélés, oktató videó

5. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

A képzés végén a képzésben résztvevők komplex módon adnak számot tudásukról. A záróvizsgán kétféle minősítés szerezhető: „Megfelelt”, illetve „Nem felelt meg”. Amennyiben a résztvevő „Nem felelt meg” minősítést kapott, a záróvizsgát kétszer megismételheti. Amennyiben harmadszorra is sikertelen vizsgát tesz, úgy a tanfolyam elvégzéséről szóló tanúsítvány részére nem kiadható.

A komplex záróvizsga két részből áll, írásbeli és gyakorlati vizsgarészből.

1. ÍRÁSBELI VIZSGARÉSZ

A vizsgafeladat az alábbi témakörök tudásanyagát méri, teszt jellegű, kifejtős, és fogalom meghatározásos feladatokkal: A vizsgafeladat tartalmazza a következő témakörökre vonatkozó kérdéseket: Alapszinten ismeri az aktív és passzív mozgásrendszert, azok anatómiáját (csonttan, izomtan), a masszázis kontra-indikációit képező bőr és belgyógyászati betegségeket, masszáziselméletet (masszázs és a masszázisfajták története, általános hatás, távol hatás, helyi hatás, indikációk, kontraindikációk). Alkalmazói szinten ismeri a svéd masszázis (svédmasszázs fogásainak felsorolása, csoportosítása, a részmasszázsok anatómiai képletek szerinti csoportosítása, masszázis technikák hasonlóságainak kifejtése, a masszázstechnikák indikációinak és kontraindikációinak felsorolása) szépészeti-, alakformáló és aromaterápiás masszázis fogásait, annak csoportosítását, kivitelezésének módjait, fogások tempóját (méz, csokoládé, csúsztatásos köpölyözés, cellulit kezeléseket, frissítő lábmasszázs, valamint székes-irodai masszázis, Hammam masszázis kezelése elmélete, indikációi és kontraindikációi). Alkalmazói szinten ismeri a részmasszázs anatómiai képletek szerinti csoportosítását, masszázis technikák hasonlóságait, a masszázis-technikák kontra-indikációit

A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 90 perc

2. GYAKORLATI VIZSGARÉSZ

2/A Svédmasszázs gyakorlat:

A vizsgázó a vizsgaszervező által megadott szempontok alapján svédmasszázszt végez. A masszázst krém vagy olaj, vagy talcum vivőanyaggal végzi. A vizsgázó tájékozódik a vendég egészségi állapotáról, tájékoztatja a vendéget a masszázis menetéről, pozicionálja a vendéget, és elkezd a svédmasszázszt, melyet 20 percen keresztül bemutat. A munkavégzése közben figyel a munkavédelmi és higiéniai szabályok betartására.

A vizsgafeladat megoldására rendelkezésre álló időtartam: 20 perc

2/B Alakformáló és szépészeti kezelések:

A vizsgázó a következő masszázisfajták közül véletlenszerűen kiválasztott egy technikát/alkalmazást mutat be. - cellulit masszázis fóliázással: a svédmasszázs fogásainak felhasználásával, a hatóanyag felvitele és fóliázás az előírt testrészeken, - cellulit masszázis köpölyvel: köpölyözés gyakorlati kivitelezése testtájékokra lebontva, csúsztatásos köpölyözéssel is, - szárazkefe masszázis: szárazkefe testtájéki használat, a svédmasszázs irányainak betartásával egész test vagy testtájékokra lebontva (olaj felvitele a svédmasszázs simító fogásainak megfelelően), - méz masszázis: méz felvitele a vendég hátára, speciális fogások kivitelezése, - csokoládé masszázis: teljes test vagy testtájék svédmasszázzsal való előkészítése után, a csokoládé-mint hatóanyag- felvitelének bemutatása, simító és dörzsölő mozdulatok kivitelezésével - székes-irodai masszázis: ruhában, speciális masszázsszéken történő

kezelés, - relaxáló-stresszoldó masszáz: a svédmasszázs főként simító, enyhe gyúró és felszíni dörzsölő fogásainak, mozdulatainak bemutatása helyes irányok betartása mellett egész testen, vagy részmasszázsaként, - frissítő láb masszáz: a talp és lábszár svédmasszázs fogásokkal történő masszírozása, a helyes irányok betartásával, - Hammam masszáz: peelingelés után Hammam zsákkal, olívaolajos szappannal teljes test kezelése

A vizsgafeladat megoldására rendelkezésre álló időtartam: 30 perc

2/C Aromaterápiás frissítő masszáz:

A vizsgázó a felsorolt aroma anyagokkal és illóolajok felhasználásával (rozmaring, fahéj, citrom, narancs, vanília, levendula, jázmin, borsmenta, bergamott, eukaliptus, ylang-ylang, édeskömény, kubeba, geránium, szerecsendió, menta, kámfor) aromaterápiás egésztest masszázst végez,

- nyugtató,
- izomlazító,
- frissítő- tonizáló céllal.

Nyugtató masszáz: a svédmasszázs fogásait alkalmazva, a vendég állapotához mérten elsősorban a svédmasszázs helyes fogásait és azok irányait betartva, a felszíni és mély simító mozdulatok használata. Izomlazító masszáz: a svédmasszázs kivitelezése, főként gyúró mozdulatok használata.

Frissítő-tonizáló masszáz: a svédmasszázs kivitelezése, elsősorban dörzsölő, simító és ütögető fogások kivitelezésével.

A vizsgafeladat megoldására rendelkezésre álló időtartam: 20 perc

A vizsgázó a gyakorlati vizsga során önállóan, egyedül dolgozik saját anyagokkal.

A záróvizsga akkor eredményes, ha a résztvevő feladatonként eléri az 51%-ot.

6. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

6.1 Személyi feltételek

- képzési tartalomnak megfelelő felsőfokú végzettség és szakképzettség,
- vagy a képzés tanulmányi területének megfelelő szakképesítés és legalább ötéves szakmai gyakorlat

6.2 Tárgyi feltételek

Általános tárgyi feltételek:

- a tényleges csoportlétszámnak megfelelő, felnőtt méretű tanulói asztalok és székek
- tábla vagy flipchart -- szükség esetén projektor vagy írásvetítő
- kiegészítő felszerelések: megfelelő világítás és szellőzés, ruhafogas, szemetes, stb.
- megfelelő kiszolgáló létesítmények: Mosdó – képzési helyszínenként min. egy.

Speciális tárgyi feltételek:

- Masszórágó
- Masszórészék,
- Kényelmi eszközök (has- henger- ékpárna),
- Egészségügyi textíliák (lepedők, törölközők, plédok),
- Bőr, felület és eszköztisztító és fertőtlenítő szerek.
- Különböző segéd és vivőanyagok

6.3 Egyéb speciális feltételek

6.4 Személyi, tárgyi és egyéb speciális feltételek biztosításának módja

A személyi feltételek megbízási, felhasználási vagy vállalkozási szerződés keretében, a tárgyi feltételek pedig - helyszíntől függően - saját vagy bérelt tulajdonként kerülnek biztosításra.

7. Egyéb kiegészítő információk

Előzetes tudásmérés: annak felmérése, hogy a képzésre jelentkező dokumentumokkal nem igazolt tanulmányai vagy megszerzett gyakorlati tapasztalatai alapján képes-e a képzés során elsajátítandó tananyagegység követelményeinek teljesítésére, amelynek eredményeként a követelmények megfelelő szintű teljesítése esetén a tananyagegység elsajátítására irányuló képzési rész alól a képzésre jelentkezőt fel kell menteni.

A képzésre jelentkező kérésére előzetes tudásmérést biztosítunk.

Az előzetesen megszerzett tudás felmérését a képzési programban rögzített követelmények alapján az intézmény a képzésre jelentkező kérésére biztosítja a képzés kezdési időpontját megelőzően. A szolgáltatás ingyenes.

Az előzetes tudásmérés az adott tananyagegységben megszerezhető kompetenciákra terjed ki, melyet **szóbeli kérdések** és **gyakorlati feladatok** megoldásán keresztül mérünk fel képzési részenként.

Megszerezhető minősítések: „**Megfelelt**” vagy „**Nem felelt meg**”

„Megfelelt” minősítéshez tartozó követelményszint: **Legalább 71%-ot elérő eredmény**

Minősítés helye, dátuma: Csolnok, 2021.

HARTMANU GABRIELLA
Szakértő neve

A-449/2014 ; P-416/2014
Szakértői nyilvántartási szám

Hartmanu Gabriella
Szakértő aláírása

MESTO CSOPORT KFT
2521 Csolnok, Park u. 9.
Adószám: 20769215-2-11
Banksz.: 11740023-24025540

Intézmény képviselőjének aláírása

[Aláírás]
Szakmai vezető aláírása

SZAKÉRTŐI VÉLEMÉNY

A MESTO Csoport Kft. 09154003 számú, Regeneráló wellness szakember megnevezésű Képzési programról az alábbi szakértői véleményt adom:

- a) a képzési program tartalma megfelel az Fktv.-ben foglaltaknak,
- b) a képzési programban meghatározott tartalommal, feltételekkel és módon, valamint a képzéssel érintett célcsoport számára megszerezhetőek a programban megjelölt kompetenciák,
- c) a képzési program megfelel a szakképesítés programkövetelményében meghatározott előírásoknak.

Minősítés helye és dátuma: Csolnok, 2021.07.14.

Szakértő aláírása



Szakértő neve

HARTMANN GABRILLA

Szakértő nyilvántartási száma

A 449/2014 ; P-416/2014