

PROGRAM OBRAZOVANJA ZA STJECANJE
MIKROKVALIFIKACIJE KLASIČNE RUČNE
MASAŽNE TEHNIKE - OSPOSOBLJAVANJE
ZA POSLOVE

MASER/ MASERKA

Program je verificiran i upisuje se u e-radnu knjižicu.
Sufinanciran je vaučerima HZZ-a.





PRIDRUŽITE NAM SE!

Dobrodošli u naš program osposobljavanja gdje ćete naučiti umjetnost masaže i steći vještine koje će pomoći ljudima da se opuste i pomlade svoje tijelo i um.

Jedna od najučinkovitijih metoda oslobođenja od stresa je terapija masažom. Moguće je definirati masažu kao primjenu sustavne manipulacije mekih tkiva u terapijske svrhe, a koja djeluje na sve sustave u tijelu.

ZAŠTO BIH POSTAO/POSTALA MASER/MASERKA

Zbog svoje popularnosti i učinkovitosti, postoji obilje mogućnosti za karijeru u ovom rastućem zanimanju. Maseri su osposobljeni za rad u fitnes centrima, rekreacijskim centrima, wellness centrima ili mogu otvoriti samostalne obrte te pružati usluge masaže.

JE LI OVAJ PROGRAM NAMIJENJEN MENI

Tijekom proteklih dvadeset godina Galbanum je konstantno usavršavao i dopunjavao ovaj program te je kao takav jednako pogodan za početnike kao i za zdravstvene djelatnike (fizioterapeute, medicinske sestre...) koji žele nadopuniti i usavršiti postojeća znanja i vještine.

ŠTO MOGU OČEKIVATI KAO POLAZNIK/ POLAZNICA OVOG PROGRAMA

Uz vrhunski tim stručnjaka napravljen je najkvalitetniji program koji je spoj sportske, medicinske i klasične masaže. Svi naši profesori osim što su odlični predavači ujedno su i terapeuti te svoja znanja prenose direktno iz vlastitog iskustva. Sve materijale osigurava Učilište, uključujući i video snimke tehnika masaža kao pomoć prilikom učenja i ponavljanja gradiva.



O PROGRAMU

Naziv programa	Program obrazovanja za stjecanje mikrokvalifikacije klasične ručne masažne tehnike
Vrsta programa	osposobljavanje
Standard zanimanja	Maser/Maserka
Standard kvalifikacije	Maser/Maserka
Uvjeti za upis u program	• minimalno završeno srednjoškolsko obrazovanje u trajanju od tri godine (cjelovita kvalifikacija na razini 4.1) • zdravstvena sposobnost za obavljanje poslova masera/maserke (liječnička potvrda)
Uvjeti stjecanja (završetka) programa	• stečenih 11 CSVET bodova • uspješna završna provjera stečenih znanja (usmenim i/ili pisanim provjerama) i vještina polaznika u praktičnom radu na temelju unaprijed određenih kriterija vrednovanja postignuća
Isprava o završetku programa	Uvjerenje o osposobljavanju za stjecanje mikrokvalifikacije klasične ručne masažne tehnike (javna isprava)
Mjesto izvođenja programa	Ustanova za obrazovanje odraslih Galbanum Samoborska cesta 114, Zagreb • alternativno za teorijski dio: putem <i>online</i> prijenosa u stvarnom vremenu aplikacijom za virtualno učenje
Trajanje programa i načini izvođenja	275 sati • vođenim procesom učenja i poučavanja (teorijska nastava) - 95 sati • učenjem temeljenim na radu (praktična nastava; vježbe) - 135 sati • samostalnim aktivnostima polaznika - 45 sati





KOMPETENCIJE

Kompetencije koje se programom stječu

- pripremiti klijenta s obzirom na vrstu masaže i dio tijela koji se masira
- primjenjivati higijenske mjere dezinfekcije prostora, radnog mjesta, pribora i opreme
- primijeniti procedure i pravila za izvođenje klasične ručne masaže: smjer, pritisak, ritam, vrijeme
- prepoznati indikacije i kontraindikacije klasične ručne masaže
- izvoditi pokrete klasične ručne masaže: glađenje, trljanje, gnječenje i skup pokreta (lupkanja, sjeckanje, vibracije, štipkanja)
- povezati pokrete klasične ručne masaže za pojedine dijelove tijela: dekolte, vrat, lice, vlasište, leđa, ruke, noge, stopala, trbuh
- izvoditi klasičnu ručnu masažu cijelog tijela u zadanom vremenu
- razlikovati sportsku i relaksirajuću klasičnu ručnu masažu
- planirati i upravljati vremenom za izvođenje ciljanog tretmana
- planirati postupke zaštite okoliša
- pravilno zbrinuti sve vrste otpada u radnom prostoru

...

KOMPETENCIJE - znanja i vještine te pripadajuća samostalnost i odgovornost





NASTAVNI PLAN

Program se provodi redovitom nastavom u trajanju od 275 sati.

Ishodi učenja ostvaruju se dijelom vođenim procesom učenja i poučavanja (teorijska nastava) u trajanju od 95 sati, dijelom učenjem temeljenim na radu (praktična nastava i praktične vježbe s mentorom) u trajanju od 135 sati, a dijelom samostalnim aktivnostima polaznika u trajanju od 45 sati.

Učenje temeljeno na radu provodi se **isključivo uživo** i to na način da se više od **65% od cjelokupne nastave izvodi kroz praktičnu nastavu i praktične vježbe s mentorom**, što pruža jedinstvenu priliku polaznicima da kroz samu nastavu u tom opsegu razviju praktične vještine i znanja koji su im ključni i od iznimne važnosti za uspjeh u njihovoj budućoj karijeri.





NASTAVNI PROGRAM

Ciljevi nastavnog programa su razvoj polaznikovih znanja i vještina potrebnih za samostalnu primjenu ručnih masažnih tehnika utemeljenih na znanjima o osnovama građe i funkcije ljudskog tijela.

Kroz nastavni program polaznici se upoznaju s teorijskim i praktičnim znanjima o klasičnoj ručnoj masaži i njezinom fiziološkom učinku na ljudsko tijelo te indikacijama i kontraindikacijama masaže.

Polaznici razvijaju znanja i vještine o različitim vrstama klasične masaže poput klasične ručne masaže, relaksacijske masaže, sportske masaže, anticelulitne i gestal masaže te primjenjuju različite vrste masažnih ručnih tehnika.

Učenje temeljeno na radu integrirano je u program obrazovanja i provodi se kroz uporabu suvremene obrazovne tehnologije, simulacije stvarnih situacija i vježbe u specijaliziranim učionicama u ustanovi te u studijima ili centrima za masažu.





NASTAVNI PROGRAM

Razrada skupova ishoda učenja (SIU)

Osnove građe i funkcije ljudskog tijela

ISHODI UČENJA:

- popisati anatomske građu i fiziologiju ljudskog tijela u cjelini
- navesti i objasniti ulogu pojedinih organskih sustava u tijelu čovjeka
- opisati mišiće, njihovu građu i funkciju
- opisati građu i ulogu kože te adneksa kože
- prepoznati dermatološke probleme na koži

NASTAVNE CJELINE / TEME:

1. Osnovna građa i funkcije ljudskog tijela
 - Organi i organski sustavi
 - Sustav organa za kretanje
 - Građa i funkcija mišića
2. Osnove građe i funkcije kože
 - Osnove građe i funkcije kože
 - Oštećenja i promjene na koži
 - Njega i preventivna zaštita kože



NASTAVNI PROGRAM

Razrada skupova ishoda učenja (SIU)

Klasične masažne tehnike

ISHODI UČENJA:

- istražiti povijesni razvoj tehnika masaže
- navesti indikacije i kontraindikacije klasične ručne masaže
- demonstrirati pokrete klasične ručne masaže
- demonstrirati klasičnu ručnu masažu pojedinih dijelova tijela u zadanom vremenu
- demonstrirati klasičnu ručnu masažu cijelog tijela u zadanom vremenu
- demonstrirati relaksirajuću masažu
- demonstrirati sportsku masažu
- demonstrirati estetsku masažu (anticelulitna)
- demonstrirati pokrete duboke mišićne dekontrakcije (gestal masažna tehnika)
- demonstrirati gestal masažnu tehniku pojedinih dijelova tijela

NASTAVNE CJELINE / TEME:

- | | |
|---|--|
| 1. Povijesni razvoj masaže | 5. Relaksirajuća masaža |
| 2. Definicija i vrste masažnih tehnika | 6. Sportska masaža |
| • Djelovanje masaže na ljudski organizam | 7. Anticelulitna masaža |
| • Kontraindikacije za masažu | 8. Gestal masaža |
| 3. Tehnike klasične ručne masaže | 9. Primjena mjera zaštite na radu |
| 4. Primjena klasične ručne masaže po regijama | 10. Zbrinjavanje otpad na propisan način |
| | 11. Komunikacija na radnom mjestu masera |





VODITELJ PROGRAMA



Ratko Rusak, dipl. org. rekreacije

Diplomirao na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu 1985. godine na smjeru Kineziološke rekreacije i stekao zvanje diplomirani organizator rekreacije.

Tijekom studija radi kao trener sportske gimnastike te završava tečaj manualne masaže. Isprva obavljajući poslove masera, a potom, između ostalog, i poslove stručnog suradnika za fizioterapiju, radi u različitim sportskim klubovima.

Istovremeno završava niz tečajeva, uključujući autogeni trening, transcendentalnu meditaciju, shiatsu i kiropraktički seminar, osnove makrobiotskog kuhanja, međunarodni seminar za transpersonalnu psihologiju i osnove refleksoterapije.

Bavljenje autogenim treningom i kineskim thai chijem, kasnije i jogom, inspirira ga da podijeli svoje znanje i iskustvo stečene na tim područjima, kao i u području masaže. Stoga pet godina, u statusu vanjskog suradnika Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, podučava studente klasičnoj i medicinskoj masaži, osnovama relaksacije te joge kao međunarodni instruktor joge.

Svojim bogatim iskustvom i znanjem u sportskom treniranju i masažnoj terapiji, zajedno sa strašću za prakticiranjem i podučavanjem različitih oblika meditacije i joge, unosi jedinstveni spoj teorijske i praktične stručnosti u svoj rad u Galbanumu, gdje je dio predavačkog tima od osnivanja učilišta 2006. godine.

Bavim se masažom 37 godina. Najveći fenomen ljudskog tijela za mene je njegova adaptabilnost, odnosno mogućnost prilagodbe. Svaki se organ pokušava prilagoditi raznim uvjetima i tako se bori za preživljavanje i normalno funkcioniranje cijelog organizma. Tijekom života mi ga svjesno ili nesvjesno zanemarujemo. Smatramo da je zdravlje nešto što se podrazumijeva i dopuštamo si različite ovisnosti. Usprkos tome, tijelo se neprestano bori i nastoji nas održati zdravima.





PREDAVAČI

Krešimir Rusak, bacc. cin.,
mentor praktične nastave

Diplomirao na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu na temu masaže i samomasaže u fitnessu te stekao naziv stručni prvostupnik trenerske struke fitnessa.

S preko 30 godina iskustva u struci, radi s brojnim vrhunskim sportašima uključujući prvu hrvatsku olimpijsku atletsku reprezentaciju, a trenutno je vanjski stručni suradnik nekoliko fitness centara.

Kao mentor praktične nastave u Galbanumu, posvećen je pružanju profesionalne visokokvalitetne poduke u cilju postizanja optimalnih praktičnih vještina izvođenja tehnike masaže i pripadajućih znanja kod polaznika.



Sanja Perko, dr. med.,
fitoaromaterapeut



Lidija Delić, mag. oec.,
transakcijski analitičar, NLP praktičar





O NAMA

Ustanova za obrazovanje odraslih Galbanum osnovana je 2006. godine, a danas je vodeća obrazovna institucija u Hrvatskoj za edukaciju odraslih osoba iz područja manualnih i prirodnih terapija, s verificiranim programima koji se upisuju u e-radnu knjižicu.

Razvili smo različite nastavne programe sa zajedničkom karakteristikom holističkog pristupa pojedincu te svake godine obogaćujemo našu ponudu novim programima, a sve programe možemo opisati riječima...

... povratak prirodi...

MISIJA

Promovirati edukaciju kao izvor mogućnosti razvoja pojedinca, na osobnom i poslovnom planu. Promicati vrijednost edukacije koja zadovoljava fizičke, emotivne, mentalne i duhovne potrebe svakog čovjeka. Stvarati i razvijati kreativni potencijal pojedinca kao ključa za razvoj kreativnog potencijala društva u cjelini.

VIZIJA

Inovativnost i originalnost ugrađeni u metodičnost kao izvor učenja i podučavanja. Poduzetnički duh. Bliskost sa akterima okoline koja nas okružuje.

CILJ

Biti vodeća (prepoznatljiva po kvaliteti i kompetencijama koje se stječu) obrazovna ustanova u Hrvatskoj u edukaciji odraslih osoba iz područja prirodnih terapija i poduzetništva, uključujući edukaciju potrebnih preventivnih mjera za održavanje zdravog fizičkog, emotivnog, mentalnog i duhovnog tijela.



Galbanum
USTANOVA ZA OBRAZOVANJE ODRASLIH

www.galbanum.hr
info@galbanum.hr

**ŽELIMO VAM
PUNO USPJEHA
U VAŠEM
OBRAZOVANJU!**



**Informacije o upisima i prijave:
info@galbanum.hr
01/3794568**