

Grundutbildning massage

KURSPLAN

Kapitel 1

Massagens historia & din nya yrkesroll

Vi börjar med att öppna dörren till massagens historia, vetenskapliga grund och yrkesrollens innebörd. Du får insikt i massörens ansvar, hur du bygger förtroende och skapar ett professionellt bemötande från första kontakten till efterbehandling.

Innehåll:

- Vad är massage?
- Historik och vetenskaplig grund
- Yrkesrollen som massör
- Kundbemötande & kommunikation
- Etik, moral & tystnadsplikt
- Från bokning till efterbehandling

Kapitel 2

Massagens effekter & professionell praktik

Här går vi på djupet med hur massage påverkar kroppen – både fysiskt och mentalt. Du lär dig om indikationer, kontraindikationer och säkerhet.

Dessutom får du viktiga hygienrutiner och verktyg för att skapa en trygg behandlingsmiljö.

Innehåll:

- Massagens effekter på kropp & sinne
- Indikationer & kontraindikationer
- Hygien & smittskydd
- Rengöring av utrustning
- Användning av oljor & hjälpmedel

Grundutbildning massage

KURSPLAN

Kapitel 3

Kroppens anatomi & rörelseförståelse

För att bli en trygg och kunnig massör behöver du förstå kroppens uppbyggnad. Detta kapitel ger dig grunderna i anatomi, kinesiologi och terminologi. Du lär dig om muskler, skelett, vävnader och hur skador kan uppstå – kunskap som gör dina behandlingar säkra och effektiva.

Innehåll:

- Grundläggande anatomi
- Kinesiologi & kroppens rörelser
- Terminologi för professionellt språkbruk
- Skelett, muskler & vävnadstyper
- Vanliga skador & vävnadsskador

Kapitel 4

Från teori till praktik

Här knyter vi ihop säcken och omsätter din nya kunskap i praktiska övningar. Du får träna på olika massagegrepp, öva på undersökning & behandling och utveckla din känsla för beröring. Detta kapitel ger dig grunden till att våga möta klienter med både trygghet och kompetens.

Innehåll:

- Praktiska massagegrepp
- Undersökning & behandling av enklare skador
- Bygga trygghet i din roll
- Vägen vidare – fördjupningskurser & specialisering