

Õppekava rühm	Iluteenindus
Õppekava nimetus (eesti keeles)	Kosmeetik – rahvusvaheline CIDESCO diplomiõpe
Õppekava eesmärk	Õppekava eesmärk on, et õppija omandab kosmeetiku erialased rahvusvahelistele nõuetele vastavad teadmised ja praktilised oskused, tagamaks kvalifikatsiooni, mida tunnustatakse kogu maailma ilu- ja SPA teenindusvaldkonnas.
Nõuded õpingute alustamiseks	Vähemalt 18 aastane täiskasvanu.
Nõuded õpingute lõpetamiseks	Õpingud on lõpetatud pärast õppekavas kirjeldatud õpiväljundite saavutamist vähemalt lävendi tasemel, kursusetöö kaitsmist ja rahvusvahelise CIDESCO eksami sooritamist vähemalt 70% ulatuses.
Õpingute läbimisel omandatav kvalifikatsioon	Ülemaailmselt ja rahvusvaheliselt tunnustatud CIDESCO kosmeetik ja kosmeetik tase 5 kompetentsid

ÕPPEKAVA STRUKTUUR

Kogumaht: 2520 ak/h sh 460 ak/h teooriat; 1260 ak/h praktikat; 800 ak/h iseseisvat tööd

Põhiõpingute moodulid:

Mooduli nimetus: SISSEJUHATUS KUTSEÕPINGUTESSE Õpiväljundid:

- 1) omab ülevaadet kosmeetiku kutsest, eriala õppekava ülesehitusest, kutsetaseme tõstmise võimalustest ning õppe- ja praktikakorraldusega seonduvast;
- 2) omab ülevaadet kosmeetiku erialal tööjõuturul toimuvast;
- 3) uurib õpitava eriala suundi, iseloomu- ja ilusalongide töökeskkonna eripära;
- 4) tunneb ülevaatlilikult kosmeetiku töö ajalugu ja arengutrende.

Mooduli nimetus: KARJÄÄRIPLANEERIMINE JA ETTEVÕTLUS Õpiväljundid:

- 1) mõistab oma vastutust teadlike otsuste langetamisel elukestvas karjääriplaneerimise protsessis;
- 2) mõistab majanduse olemust ja majanduskeskkonna toimimist;
- 3) mõtestab oma rolli ettevõtluskeskkonnas;
- 4) kasutab oma õigusi ja täidab oma kohustusi töökeskkonnas tegutsemisel;
- 5) käitub vastastikust suhtlemist toetaval viisil.

Mooduli nimetus: KLIENDITEENINDUSE ALUSED Õpiväljundid:

- 1) teab suhtlemise erinevaid viise ja mõistab nende kasutamist kliendikeskses teeninduses;
- 2) mõistab meeskonnatöö tähtsust salongis positiivse töökeskkonna loomisel, põhjendab oma seisukohti ka uudsetes situatsioonides;
- 3) teab esmamulje loomise põhimõtteid ja mõistab selle tähtsust kliendiga kontakti loomisel;
- 4) mõistab tööpinge ja stressi maandamise tähtsust ning teab erinevaid võimalusi nende vältimiseks kosmeetiku kutsetöös.

Mooduli nimetus: DERMATOLOOGIA JA MIKROBIOLOOGIA ALUSED Õpiväljundid:

- 1) teab mikroorganisme ja nende poolt põhjustatud haigusi ning leviku takistamise võimalusi ilusalongis;
- 2) teab erinevate nahahaiguste tunnuseid, nakkusohtlikkust ja nende vältimise võimalusi ning hoolduse põhimõtteid;
- 3) mõistab erinevate nahahaiguste olemust ja mõju tervisele.

Mooduli nimetus: TÖÖKESKKOND JA TERVISLIK TOITUMINE Õpiväljundid:

- 1) teab korrektse välimuse, hügieeni ja esmaabi tagamise meetmeid ning ergonoomiliste töövõtete kasutamise vajadust kosmeetiku töös;
- 2) teab tasakaalustatud toitumise olemust ja mõistab selle tähtsust inimese tervise seisukohast.

Mooduli nimetus: ANATOOMIA, FÜSIOLOOGIA JA PATOLOOGIA Õpiväljundid:

- 1) teab inimese keha funktsioneerimist rakutasandil organismi kui ühtse terviku moodustumiseni;
- 2) teab inimese keha-, näo-, üla- ja alajäseme anatoomiat ning küüne ja naha ehitust;
- 3) teab elundisüsteemide ehitust ja talitlust elundite kaupa;
- 4) mõistab inimkeha patoloogiliste protsesside olemust ja nende mõju organismile.

Mooduli nimetus: TOORAINED KOSMEETIKAS Õpiväljundid:

- 1) mõistab orgaanilise ja anorgaanilise keemia mõistet ning terminoloogiat;
- 2) teab kosmeetikas kasutatavate toorainete rühmi ning nende kasutamise eesmärki;
- 3) selgitab erinevate toorainete mõju nahale;

4) teab erinevate kosmeetikatoodete koostist.

Erialaõpingute moodulid:

Mooduli nimetus: NÄOHOOLDUS JA APARAADIÕPETUS Õpiväljundid:

- 1) teab erinevaid näonahatüüpe ning nahamuutusi ja nende tekkepõhjuseid, teeb näonaha analüüsi, kasutab erialast sõnavara ka võõrkeeles;
- 2) valmistab ette ja korrastab töö lõppedes töökoha kasutades sobivaid vahendeid ja meetodeid;
- 3) võtab vastu kliendi, selgitab välja kliendi soovid ning näidustused ja vastunäidustused hoolduseks;
- 4) teeb erinevaid näohooldusi, kasutades sobivaid töövahendeid ja –võtteid, tooteid ja aparatuuri;
- 5) värvib ripsmeid ja kulme keemilise püsivärviga ning kujundab kulmud, kasutab sobivaid tooteid ja töövahendeid;
- 6) teeb erinevaid aparaadihooldusi, sealhulgas d`arsenvali, iontoforeesi-, ultraheli-, frimaatori-, vaakumi-, RF-liftingu-, Audio Sonicu-, infrapuna valguse, laserravi, LED valgusravi hooldusi näole, kasutades sobivaid hooldusvahendeid ja –tooteid;
- 7) teeb näo erihooldusi, arvestades kliendi vajadustega, kasutades sobivaid töövahendeid ja –võtteid, tooteid ja aparatuuri;
- 8) teeb näo-, kaela – ja dekoltee piirkonna lümfimassaaži;
- 9) nõustab klienti koduseks näohoolduseks, lõpetab teenindussituatsiooni positiivselt.

Mooduli nimetus: KEHAHOOLDUS JA APARAADIÕPETUS Õpiväljundid:

- 1) teab erinevaid kehatüüpe ning nahaprobleeme ja nende tekkepõhjuseid, kasutab erialast sõnavara, ka võõrkeeles;
- 2) valmistab ette ja koristab töö lõppedes töökoha kasutades sobivaid vahendeid ja meetodeid;
- 3) võtab vastu kliendi, selgitab välja kliendi soovid ning näidustused ja vastunäidustused hoolduseks;
- 4) teeb üld- ja seljamassaaži ning keha- ja aparaadihooldusi, sealhulgas d`arsenvali, iontoforeesi-, ultraheli-, frimaatori-, vaakumi-, RF-liftingu-, Audio Sonicu-, infrapuna valguse, LED valgusravi hooldusi kehale, kasutades sobivaid hooldusvahendeid ja –tooteid;
- 5) teeb laserravi ja/või mesoteraapiat, kasutades sobivaid hooldusvahendeid ja –tooteid;
- 6) eemaldab karvu kehapiirkonnas, kasutades sobivaid hooldusvahendeid ja –tooteid;
- 7) teeb laavakivi ja GuaSha, kasutades sobivaid hooldusvahendeid ja –tooteid;
- 8) nõustab klienti koduseks kehahoolduseks, lõpetab teenindussituatsiooni positiivselt.

Mooduli nimetus: KÄTE- JA JALGADE HOOLDUS Õpiväljundid:

- 1) teab levinumaid jala asendimuutusi ja nende vältimise võimalusi;
- 2) teab levinumaid käe- ja jalanaha- ning küüntehaiguste tunnuseid, nakkusohkkust ja nende vältimise võimalusi, kasutab erialast sõnavara, ka võõrkeeles;
- 3) valmistab ette ja koristab töö lõppedes töökoha kasutades sobivaid vahendeid ja meetodeid;
- 4) võtab vastu kliendi, selgitab välja kliendi soovid ning näidustused ja vastunäidustused hoolduseks;
- 5) teeb käte- ja jalgade hooldust, kasutades sobivaid töövahendeid ja –võtteid, tooteid ja aparatuuri;
- 6) nõustab klienti koduseks käte- ja jalgade hoolduseks, lõpetab teenindussituatsiooni positiivselt.

Mooduli nimetus: JUMESTAMISE ALUSED Õpiväljundid:

- 1) teab värviteooria põhimõisteid, näoproportsioone ja jumestamise stiile;
- 2) viib läbi päeva- ja õhtujumestust vastavalt kliendi näokujule, kasutades erinevaid jumestamise stiile, sobivaid tooteid ja töövahendeid, nõustab klienti.

Mooduli nimetus: PRAKTILISED TÖÖD KLIENDIGA Õpiväljundid:

- 1) valmistab ette töökoha ja lisaseadmed, jälgib ruumide ja seadmete töökorda, probleemide korral teavitab vastavat isikut;
- 2) teenindab klienti professionaalselt, kohaneb kiiresti muutuvate olukordadega, käitub loovalt ja delikaatselt;
- 3) võtab vastu kliendi, selgitab kliendi soovid, teeb erinevaid näo-, keha-, käte-, jalgade hooldusi kasutades sobivaid vahendeid ja tooteid, kasutab erialast sõnavara, ka võõrkeeles;
- 4) oskab koostada ilusalongi töögraafiku;
- 5) töötab ergonomiliste töövõtetega järgides tööohutus- ja hügieeninõudeid, vastutab kogu hoolduse käigus salongi korrashoiu eest.

Mooduli nimetus: PRAKTIKA Õpiväljundid:

- 1) planeerib enda praktika eesmärgid ja tööülesanded tulenevalt praktikajuhendist;
- 2) tutvub ilusalongi töökorraldusega, sh tööhügieeni ja töökoha korrashoiunõuetega;
- 3) töötab praktikasalongis, järgib salongi töökorraldusest tulenevaid nõudeid ja hügieeninõudeid, kasutab ergonomilisi ning ohutuid töövõtteid;

- 4) võtab vastu kliendi, selgitab välja tema soovid, viib läbi hoolduse võttes vastutuse teenuse osutamise eest, kasutab erialast sõnavara, ka võõrkeeles;
- 5) koostab kirjaliku kursusetöö tulenevalt kursusetöö koostamise juhendist ja esitleb seda koolis;
- 6) praktika lõppedes koostab praktikaaruande ning esitleb seda, hinnates oma tööd ja teeb ettepanekuid töötulemuste parendamiseks.

Mooduli nimetus: JUHENDAMINE Õpiväljundid:

- 1) teab juhendamise põhimõtteid, toetades algajaid õpingukaaslast;
- 2) teab muutuvate olukordade tekkepõhjuseid ja võimalusi neis olukordades sobivalt käituda;
- 3) organiseerib vajadusel eriolukordades ümber enda ja juhendatavate tegevusi;
- 4) teab ja kasutab positiivse õhkkonna loomise põhimõtteid meeskonnatöös.

Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Hindamismeetodid: Põhiõpingutes teoreetiline test. Erialaainetes teoreetiline test (vajaduspõhiselt suulises vormis lõimitud praktiliste töödega) ja praktilised tööd

Hindamiskriteeriumid: mitmeeristav väljundipõhine hindamine loetakse arvestatuks kui teooriastetis on õigeid vastuseid 70%-100% ning praktilised arvestused: näohoolduses koos kergjumestusega, kehahoolduses (üldmassaaž ja depilatsioon) ning maniküüris ja pediküüris sooritatud vastavalt tööprotsessi kavale (töövõtted, töökoha korrastatus/töövahendite puhtus, esteetiliselt kaunis välimus – jumestus, küünte hooldus ja lakkimine korrektselt sooritatud) vahemikus 70% -100%

Väljastatavad dokumendid

Kõigile, kes on koolitusel osalenud ja mitmeeristava väljundipõhise hindamise sooritanud 70-100% väljastatakse vastavasisuline rahvusvaheline CIDESCO tunnistus. Alla 70% korral väljastatakse tõend (ak/h maht, läbitud moodul, teemad).

Merike Ivask

2007 Tallinna Tehnikaülikool - finantsjuht

2005 Tallinna Ülikool - kutseõppedidaktika magister

2003 Tallinna Pedagoogikaülikool - kutsepedagoog

1993 Suomen Kosmetologikoulu, Helsingi - CIDESCO kosmetoloog

1991 Tallinna Meditsiinikool - kosmeetik

1989 Tartu Meditsiinikool, cum laude – meditsiiniõde

läbitanud erinevaid kosmeetiku eriala täiendkoolitusi, sh eletrilises epilatsioonis, lümfimassaashis, aroomiteraapias -Helsingi, Soome Kosmeetiku eriala tööstaaz 29 aastat

Marika Valk

Mainori Kõrgkool – rakenduskõrgharidus “Rakenduspsühholoogia (spetsialiseerumine/teenindusjuhtimine)” 2008;

Rahvusvaheline CIDESCO diplom kosmeetiku erialal 2009;

Tartu Ülikool “E-kursuse teostamine” 2011;

Tallinna Ülikool “Haridusasutuse juhtimine” 2011;

ITK “Esmabi ja taaselustamine koolis” 2015;

Tallinna Personali Arenduskeskus “Töötervishoiu ja tööohutuse töö korraldamine ettevõttes – töökeskkonnaspetsialist” 2019.

OÜ Ilu ja Tervis õppetöö koordinaator ja eriala õpetaja 2007 – 2009;

Tallinna Tööstushariduskeskus kutseõpetaja, täienduskoolitusjuht ja töökeskkonnaspetsialist 2009 – 2019;

OÜ Ilu ja Tervis arendusdirektor 2020 -

Žanna Potapenko

kutsepedagoogika täiendkoolitus;

tunnistus kosmeetiku erialal;

kesk-eri diplom, kaubatundmise, materiaal-tehnilise varustuse ja turustuse erialal;

Eesti Esimene Erakosmeetikakooli kutseõpetaja 2003. aastast

rahvusvaheline CIDESCO diplom kosmeetiku erialal

Iiona Loginova

Kosmeetik I kutse 2009; kosmeetiku erialane töökogemus alates 2009. aastast.

Reet Valdek

1988 ABC Meigikool, Tampere, Soome - jumestuskunstnik
1985 NSVL koondis, rahvusvaheline jumestusvõistlus, hõbemedal
1975 AS Junor - kosmeetik
1972 Tallinna Meditsiinikool – medõde

- Koolituse maksumus: 3610 € (võimalikud täiendavad maksed fikseeritakse kahepoolses koolituslepingus).
- Koolituse toimumise aeg: kestvus 19 kuud (1 aasta ja 7 kuud)
- Koolituse toimumise koht: OÜ Ilu ja Tervis, Eesti Esimene Erakosmeetikakool, Pärnu mnt 130, II korrus, Tallinn