



PRIDOBIVANJE  
TEMELJNIH IN POKLICNIH

**KOMPETENC**

2018–2022

CENTER ZA PRIDOBIVANJE  
KOMPETENC **ZASAVJE**

## **Projekt: CENTER ZA PRIDOBIVANJE KOMPETENC ZASAVJE 2018–2022**

### **Program: Neformalni izobraževalni programi za odrasle; sklop pridobivanje in zvišanje ravni pismenosti**

Ime programa: **Refleksna masaža nog in rok**

**Trajanje programa: 40 ur**

**Ciljna skupina:** so odrasli (zaposleni in brezposelni), ki so manj usposobljeni, nižje izobraženi (vključno z ISCED 3 – nižje in srednje poklicno izobraževanje), s poudarkom na starejših od 45 let, razen oseb, ki imajo status upokojenca, dijaka ali študenta. Osebe, ki se želijo naučiti izvajati refleksno masažo nog in rok.

#### **Cilji programa:**

Seznanitev s zgodovino in osnovnimi izhodišči refleksne masaže. Seznanitev z anatomijo stopal in masažnimi tehnikami, ki so značilne za refleksno masažo. Praktično izvajanje refleksne masaže.

#### **Vsebine programa:**

1. Zgodovina refleksnoconske masaže
2. Osnovna izhodišča za masažo stopal
3. Strokovna usposobljenost in naravnost terapevta
4. Druge okoliščine, ki vplivajo na terapijo
5. Kontraindikacije in delne kontraindikacije
6. Anatomija stopal
7. Motene cone
8. Zemljevidi refleksnih con po organskih sistemih
9. Masažne tehnike/ogrevalne tehnike, sprostitvene tehnike, obdelava refleksnih con
10. Povezava z organi telesa
11. Izhodišča za terapevtsko delo
12. Refleksna masaža dlani



REPUBLIKA SLOVENIJA  
**MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT**



**ZASAVSKA  
LJUDSKA  
UNIVERZA**



**EVROPSKA UNIJA**  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



### 13. Primerjava refleksne masaže dlani in stopal

**Kompetence, ki jih udeleženci pridobijo s programom:**

Udeleženci spoznajo osnove in teoretične pojme refleksne masaže. Znajo samostojno izvajati refleksno masažo nog in rok.

**Organizacija izobraževanja:**

Program bo potekal na Zasavski ljudski univerzi, pri konzorcijskih partnerjih in/ali v organizacijah, iz katerih bodo udeleženci programa.

Usposabljanje se bo izvajalo do 2-krat tedensko po največ 4 pedagoške ure predvidoma v popoldanskem času, po predhodnem dogovoru z delodajalci deloma tudi v dopoldanskem času. Za dokončanje programa je potrebna 80-odstotna prisotnost.

**Število udeležencev v skupini:** 13–15.

**Listina:** udeleženci, ki bodo izobraževalni program uspešno končali, bodo prejeli potrdilo o usposabljanju in prilogo s popisom kompetenc po programu.

**Začetek usposabljanja:** po zapolnitvi skupine.