

Diplomerad Ekologisk Hudvårdsterapeut

Studieplan 2012



AXELSONS
GYMNASTISKA INSTITUT



Utbildningen kan med fördel kombineras med andra studier eller yrkesarbete.

Utbildningen berör och omfattar följande:

Omsättning

I Sverige omsätter vi cirka 11 till 13 miljarder kronor per år på hud- och kroppsvård. Svenskar använder 4 till 12 kroppsprодукter per dag och person (= 4 x 9 miljoner x 365 dagar). Många ingredienser i hudvårdsprodukter uppmärksammas idag av internationella kemikalieinspektioner och ekotoxikologer då deras påverkan på människa och miljö anses skadlig och svår att bryta ner. Man befärdar en ökning av negativa effekter på människa och miljö då många av de mindre hälsosamma kemikalier människan utsätts för idag finns i hud- och kroppsprодукter, parfym, make up osv.

Människan, huden och miljön – det ekologiska samspelet

Ekologisk hudvårdsterapeut är en utbildning i hudvård som ser människan och hennes miljö som en viktig del av det ekologiska samspelet. Vi lär oss förstå hur hud och miljö påverkas av miljö- och hälsobelastande produkter men också av yttre & inre stress, kost, motion och livsstil. Huden är kroppens största organ och de ämnen vi kommer i kontakt med dagligen påverkar hudens funktioner, vi lär oss vad som finns i våra burkar och flaskor och man kan fråga sig; Vad gör den för nytta, vill jag ha detta på min hud, vill jag ha detta i mitt vatten, på och i min jord, vart tar det vägen, vad händer sen?

Ekologisk dermatologi – hud, inre organ, kost och näring

För oss är huden ett av kroppens mest viktiga och mångfaceterade organ. Huden känner, andas, transporterar ut ämnen och tar in ämnen, skyddar mot kyla, värme. Våra behandlingar utgår ifrån hudens fysiologiska funktioner som cellens ämnesomsättning, vattnets och fettets betydelse, skydd och näring till hudceller, vätskan i och utanför cellerna, blod- och lymfcirkulationen. Människan som helhet genomsyrar synen på huden i utbildningen, vi lär oss hur vår yttre hud speglar vår inre hud som är mage och tarm och hur de i sin tur påverkar vår inre miljö med alla organsystem.

Allting hänger ihop och självklart lär vi oss om näringslära både för huden och för kroppens inre miljö. Vi får en förståelse för var i kroppen ett obehag i huden kan starta och hur vi med rätt produkter, näringspreparat och mat kan minska obehag både i kroppen och på huden.

Vi tränar hela tiden på att förstå helheten hos klienten; vi samtalar, fyller i kundkort, ger hudvårdsbehandling och blir uppmärksamma på hudens olika tillstånd genom visuell, verbal och manuell metod.

Hudvårdsbehandlingar, produkter och råvaror

En Ekologisk hudvårdsterapeut arbetar med hud- och kroppsmetoder som ansiktsbehandlingar, cellulit- & cirkulationsmassage, manikyr, pedikyr, vaxning och make up bl.a. De produkter som används i utbildningen är alla ekologiska och/eller vegetabiliska och klassas som långsiktigt hållbara. De har inte testats på djur utan på frivilliga vuxna människor. Råvaror som ingår är oftast vegetabiliska (undantag som t.ex. bivax & lanolin), delvis ekologiska och har god långsiktig hållbarhet. De är förnyelsebara och bidrar ofta till ekonomisk tillväxt i 3:e världen, uppodling av utsatta områden (ökningar) och stoppad utarmning av jordar. Många ämnen är förnyelsebara och dess odling bidrar till mångfald och god miljö hos viktiga djur (fjärilar, humlor, bin etc.) och i natur.

Utbildningen Ekologisk Hudvårdsterapeut har följande synsätt, moment och värden att beakta och fundera över:

- ekologisk hudvård är starkt miljö- och hälsoinriktad i både metoder och produkter
- ekologisk hudvård är en hudvård med ett övergripande synsätt på huden
- huden har många samverkande funktioner med njur-, lung-, lever-, immunförsvars-, nerv- & näringsupptagsfunktionerna
- huden på kroppen och i ansiktet kan avspegla kroppens inre funktioner i hudytan
- huden speglar de produkter och metoder kunden använder, både i nutid och historiskt
- huden speglar kundens totala livsstil (mat, produkter, arbete osv.)
- ekologiska produkter kommer från ekologiskt beprövade och hållbara ursprung, bl.a. växtriket
- att invärtesprodukter är växtbaserade eller helt organiska och inte miljö- eller hälsobelastande
- ekologisk hudvård ska bidra till hållbar långsiktig konsumtion samtidigt som den ska minska obehag i huden
- ekologiska hudvårdsterapeuter strävar efter att se övergripande på människan för att på bästa sätt se hudens tillstånd, ge rätt metod i behandling och minska obehag med rätt produkter
- huden avspeglar vårt fysiska, psykiska, emotionella, känslomässiga tillstånd och detta tar terapeuten hänsyn till vid samtalsmetodik och kundkort
- den ekologiska terapeuten vet var hon/han slutar och kunden börjar. Terapeuten sätter kunden i centrum och är själv neutral, inkännande och professionell
- terapeuten har förståelse för det interna och externa ekologiska kretsloppet
- terapeutens frågor ställs för att bilda sig en övergripande uppfattning om kundens behov av hudvårdsbehandling och produkter och inte av oetisk nyfikenhet
- den ekologiska terapeuten har en yrkesbaserad och etisk tystnadsplikt.

Mål med utbildningen

Utbildningen skall ge kunskap om:

- ekologisk och vegetabilisk hudvårds historia, bakgrund, nutid och framtid i Europa och Sverige.
- ekologiska råvaror, dess ursprung, kvalitet, sammansättning och effekter
- hur man på ett säkert sätt behandlar och använder dessa produkter i hudvårdande behandlingar
- regelverk och klassificeringar internationellt och nationellt
- ekologiska produktserier, deras historia, produkter, innehåll, priser och behandlingar
- hur man ger ekologisk ansiktsbehandling, manikyr, pedikyr, cellulitmassage, vaxning och makeup med ekologiska och vegetabiliska produkter
- dermatologi från både ett skolmedicinskt och alternativt/komplementärt perspektiv
- hudtillstånd och tillståndens behov av inre och yttre produkter, metoder av behandlingar
- förfarande vid kundsamtal, övergripande hudförståelse, ifyllande av kundkort och vald hudmetod
- övning i samtalsmetodik och klientbemötande
- det terapeutiska förhållningssättet vid behandlingar
- kontraindikationer vid hudsjukdomar och andra sjukdomar vid respektive behandling
- salongsvana, hudvårdsvana och vana vid hudmetoder på kropp och i ansikte.

Studieplan

Utbildningen är helt anpassad till skolverkets krav på kompletterande skolor, granskad, momsbefriad och ställd under statlig tillsyn. Utbildningen omfattar totalt 350 timmar uppdelade på 12 perioder med max 7 dagar och minimum 2 dagar per period och med ett sommaruppehåll.

Vi varvar teori och intern praktik (elever praktiserar på varandra) och extern elevpraktik (elever tränar på externa kunder) under hela utbildningen. Vi börjar 09.00 och slutar 17.00. Utbildningskompendium, ekologiska vegetabiliska produkter, råvaror, handdukar, lakan, kundkort och liknande tillhandahålls under skoltid av skolan. Under elevpraktiken får eleven produkt- och behandlingsträning i skolans lokaler.

Eleverna tränar under hela utbildningen på att sköta salong/klinik och ansvarar under alla dagar, teori som praktik, för skolans lokaler med städ, tvätt, produktlogistik, behandlings båsens status, elevrum och kökets status, toaletters status, väntrummet och praktikens status. Praktiska och teoretiska prov ingår i slutet av utbildningen. Instuderingsfrågor tillhandahålls i början av utbildningen. Mellan utbildningsperioderna sker självstudier och gärna praktisk träning på hemorten.

Betyg erhålles efter genomförd och godkänd utbildning. Diplom efter genomförd och godkänd utbildning samt basmedicin eller medicinsk grundkurs eller motsvarande kompetens.

Innehåll i utbildningen

Dermatologi

Vad är ekologisk och vegetabilisk hudvård? Vad är skillnaden på denna hudvård och traditionell hudvård? Hudens uppbyggnad och funktion dels ur ett konventionellt och dels ett ekologiskt synsätt, här granskar vi hudens celler och lär oss förstå deras funktioner från flera discipliner. pH-balansen i huden är en viktig del i hudens immunförsvar, vad händer när den rubbas? **Hudens tillstånd** – vi frångår ”hudtyper” och använder oss av ”hudtillstånd” för att lära oss vad huden uttrycker i dess olika skikt, se hudens behov just nu och lära oss prioritera vad vi ska börja ge hudvård.

Hudanalys – en visuell, verbal och manuell metod att lära om huden med tillhörande kundkort.

Avläsning av hud – hudens yttre avspeglar kroppens inre funktioner och vi lär oss tolka hudens olika uttryck för att söka om hudens problem började i kroppen, kan bli bättre genom justering i kost och näringsintag.

Anatomi och fysiologi – ansiktets muskler, skelett, blod- och lymfcirkulation m.m.

Praktisk hudvård

Ansiktsbehandlingar: I ekologisk hudvård vill vi ge behandlingar med helhetssyn, se mer än summan av människans alla delar. Vi arbetar med våra händer, med produkter och råvaror för att på bästa sätt minska obehag och bidra till ökat välbefinnande på många sätt.

Rengöringsfasen: Vikten av rätt rengöring för rätt hudtyp samt vegetabilisk ekologisk produktlära. Här lär vi oss om rengöringsprodukter, peeling, oljor, ansiktsvatten, tvättsvampar och dylikt.

Vårdande fasen: Vårdande fas och produkter skall vårda huden på ett djupt och läkande sätt. Här tittar vi på och arbetar med ansiktsolja, serum, ansiktsmasker, kurer osv.

Skyddande fasen: Skall ge huden skydd mot yttre faktorer som sol, kyla, arbetsmiljö osv. Skyddande fasen handlar mycket om produkter som skall användas under dagtid som ansiktskrämer, solprodukter, make up m.m.

Ansiktsmassagen: Att ge ansiktsmassage är att komma en annan människa mycket nära. Vi lär oss här ge en ansiktsmassage med koncentration, ödmjukhet och omsorg. Här arbetar vi med helt vegetabiliska oljor, eteriska oljor i fina massageolja till hudvård.

Energi- & muskelpunkter: I ansiktets hud, bindväv och muskler finns nerver och energibanor, Vi lär oss att stimulera dessa punkter i massage för att öka cirkulation och minska obehag och spänningar.

Lymfstrykningar: Hudens lymfcirkulation är uppbyggd på ett speciellt sätt och vi lär oss hur man lägger in lymfstrykningar i en behandling för att stödja och stärka lymfcirkulationen.

Cellulit- och cirkulationsbehandling: Cellulitbehandling är en kraftfull massage av underben, lår, stuss och fötter för att öka cirkulationen i fett- och bindväv. Kost-, vätske- och hembeskrivning tips lärs ut. Vi använder oss av ekologiska cellulitprodukter och kurer.

Manikyr: Ekologisk manikyr är att behandla händer och naglar med ört- och mjölkbad, peeling, handmassage och att ge en helt ekologisk fransk manikyr utan nagellack.

Pedikyr: ekologisk pedikyr är att behandla fötter och tår med ört- och mjölkbad, peeling, fot- och underbensmassage och att ge en helt ekologisk fransk manikyr på tånaglar utan vanligt nagellack.

Vaxning: Vi lär oss om kroppens olika hårtyper och deras växtsätt. Vi vaxar med sockervax som är helt vattenlösligt, lätt att koka själv och mycket effektivt att arbeta med. Andra produkter i vaxning är hydrolater, aloe vera, eteriska oljor, geléer och liknande.

Makeup: Vår ekologiska makeup-artist lägger grunden för känslan och texturen i ekologisk makeup. Hur man lägger foundation, använder puder, rouge och annan makeup som är skapat från rena mineraler och växtråvaror.

Hygien: Hygien på salong/praktik för terapeut, lokal och gentemot kund.

Råvaru- och produkt-kännedom

Fytokosmetik

Begreppet fytokosmetik betyder kosmetik från växtriket. Vi kommer här lära oss om begreppet som sådant och reda ut skillnaderna mellan s.k. "naturlig", biologisk, syntetisk, ekologisk och vegetabilisk hudvård. Vi går igenom de råvaror som ofta används inom naturkosmetiken.

Eteriska oljor: Vad är en eterisk olja och hur kan vi använda den i hudvård? Doseringar på eteriska oljor, deras kontraindikationer och hur man ska hantera dem. Vi går igenom de mest användbara eteriska oljorna som kan användas i olika metoder.

Vegetabiliska oljor: Vad är en vegetabilisk olja, vad är skillnaden mellan olja och olja? Hur kan vi använda dem i hudvård, vad är det som är så bra med dessa fetter på huden? Doseringar på vegetabiliska oljor, hur man ska hantera dem och eventuella kontraindikationer. Flera olika oljor presenteras med sina speciella vårdande egenskaper på hud.

Örter: Örter i hudvård är inget nytt, vi har länge behandlat diverse problem med olika vilda och odlade örter. Vilka örter passar till vilka hudbehov, olika tekniker att använda örter, doseringar och extraktionsmetoder. Här går vi igenom de mest lämpade örterna till hudvård.

Hydrolater: En biprodukt från destillationen av den eteriska oljan som ofta kallas för blomstervatten. Mycket användbar i ansiktsvatten, omslag och fuktspray. Vi går igenom de hydrolater som finns att tillgå på marknaden och deras egenskaper.

Vaxer: En av de mest användbara vaxerna är inte från växtriket – bivax – men har sin plats på grund av sina vårdande och skyddande effekter i en naturkosmetik. Vi lär oss även om andra vaxer och fasta fetter som ofta finns i cerat, läppstift och fasta krämer och salvor.

Hudvård från köket: Detta avsnitt är som en alternativ matlagningskurs för huden. Ett kompendium berättar om det som ofta finns i ett kök och som vi kan skapa hudvård från; havre, kesella, yoghurt, färska örter & kryddor, mjölk, olivolja, linfrön, kokosflingor, ägg o.s.v.

Kemi: Varje råvara från växtriket har sin egen kemiska sammansättning av aktiva och mindre aktiva beståndsdelar. Här går vi igenom de större grupperna i dessa råvaror.

Miljöpåverkan: Vi tittar på råvaran, dess odlingsätt, eventuell besprutning, gödning, extraktionsmetod, tappning, transport, tillverkning av slutprodukt och till sist användningsområdet. Hur påverkas miljön av alla dessa steg, ger de negativa, neutrala eller positiva effekter?

Miljömedvetenhet: Det ekologiska samspelet, naturligt förekommande och naturfrämmande ämnen, ekotoxikologi, hållbar konsumtion, bioackumulering, nedbrytbarhet – kemisk miljövetenskap

Styrning och syn på hudvård: Hur påverkar hudvård miljön? Vad vet vi idag om några av våra vanligaste ingredienser och deras effekter på ekosystem? Vilka organisationer, regelverk, statliga verk reglerar och undersöker dessa produkter? Finns det hållbara vetenskapliga och kliniska studier på vad hudvård och råvaror verkligen gör och inte gör?

Näringslära

Fetter: En av kroppens viktigaste energi finns i olika fetter. De fetter vi lär oss om här kommer från växtriket och består av olika fettsyror som innehåller vitaminer, antioxidanter och andra viktiga ämnen.

Vitaminer: Kroppen behöver vitaminer och vi lär oss vilka som är mycket viktiga, speciellt vid obehag i hud och hur man kan få i sig dem via mat och vilka tillskott som kan vara användbara. Vi ser på vitaminernas speciella egenskaper och effekter.

Mineraler: Kroppen behöver mineraler till alla sina kemiska processer och vi lär vilka som är mycket viktiga för att upprätthålla en frisk kropp och hud. Hur man kan få i sig dem via mat och vilka tillskott som kan vara användbara.

Fytonutrierter & fytokemikalier: En grupp födoämnen och beståndsdelar från mat som svävar mellan mat och medicin. Functional foods är ett annat namn en grupp som finns på marknaden idag. Vi går igenom vad detta är och var man kan finna själva matvaran som innehåller de näringsrika beståndsdelarna.

Syra/bas balansen: Vi skall vara lätt alkaliska/basiska inne i kroppens vätskor och sura/syra på huden. Idag har vi vänt på den balansen och mår inte så bra inne i kroppen och är känsliga och torra på huden. Vi får redskap hur vi kan återställa balansen och skapa en frisk miljö i kropp och på huden.

Kost: Vad innehåller kosten idag? Råvaror, halv- och helfabrikat, mjölkdisken, bröddisken, godis och snacks – vad finns i dem? Vi granskar innehållsförteckningar och ser vad som verkligen finns i dagens kost.

Ekologisk mat: Vad finns det för hälso- och miljövinster med ekologisk mat?

Elevpraktik på skolan

Samtalsmetodik & terapeutiska förhållningsättet:

Huden speglar både vår kunds hälsa och tillstånd och detta tar terapeuten hänsyn till vid diagnostik och anamnes. Den ekologiska terapeuten vet var hon/han slutar och kunden börjar. Terapeuten sätter kunden i fokus och är själv neutral, inkännande och professionell. Terapeutens frågor ställs för att densamme ska bilda sig en holistisk uppfattning om kundens behov av behandling och produkter och inte av oetisk nyfikenhet. Den ekologiska terapeuten har en yrkesbaserad och etisk tystnadsplikt.

Kundkort: Skolan tillhandahåller kundkort anpassade efter behandling. Elever använder dessa kundkort vid intern anamnes och behandling.

Praktik: Elevpraktik på skolan sker på externa kunder i ekologiska behandlingar. Skolan tillhandahåller material till alla obligatoriska praktiker. Eleven ordnar egen lämplig praktikklädsel.

Med reservation för ändringar.

Viktigt att veta – kursbestämmelser och finansiering

Allmänt/Anmälan

När du har valt den kurs/utbildning du vill anmäla dig till fyller du i ansökningsformuläret på www.axelsons.se

Anmälan är bindande.

Kallelse till kurs skickas ut senast två veckor före kursstart. Vi förbehåller oss rätten att ställa in kurser vid för lågt deltagarantal och vid händelser som är utom vår kontroll, t.ex. force majeure.

Antagningskriterier:

- Goda kunskaper i svenska.
- Yrkesutbildningar: Slutförd gymnasieutbildning eller 20 år och viss arbetslivserfarenhet.
- Rosenmetoden: Fyllda 25 år.
- Kortare kurser: Fyllda 18 år.
- Axelsons Animal Massage School: Fyllda 16 år.

Deltagare med särskilda behov ombeds kontakta skolan i god tid före kursstart.

Våra kurser och utbildningar kräver obligatorisk närvaro.

Axelsons förbehåller sig rätten att stänga av elev som befinns olämplig för vald kurs/utbildning.

Betalning

Betala in anmälningsavgiften omgående efter det att du har mottagit anmälningsbekräftelsen/fakturan. Resterande kursavgift betalas enligt anmälningsbekräftelsen/fakturan. Du drar själv av eventuell rabatt. Ange ditt namn, personnummer och kursnummer på inbetalningen eller det OCR-nummer du fått på din anmälningsbekräftelse. Ta med kvitto/kvittens till kursstart.

Finansiering

Axelsons samarbetar med Human Finans, ett företag som utvecklar och marknadsför finansiella tjänster och produkter som ger fler människor möjlighet att investera i sin personliga utveckling. Human Finans erbjuder fördelaktiga villkor för delbetalning av din utbildning på Axelsons. Du kan välja ett räntefritt lån på 6, 12 eller 24 månader, eller ett lån med ränta under 72 månader. Låna upp till 50 000 kr räntefritt till din utbildning! Läs mer om ansökan, villkor och betalning på www.humanfinans.se/axelsons.html

E-post: info@humanfinans.se

För ansökan 08-787 79 11 • För rådgivning 08-560 201 15

Avbokning

Vid av- eller ombokning senast en månad före kursstart återbetalas inbetald avgift med avdrag för anmälningsavgiften. Av- eller ombokning senare än en månad före kursstart godkänns inte utan läkarintyg på sjukdom som inte kunde förutses vid tidpunkt för anmälan. Återbetalning sker då med avdrag för eventuell förbrukad kurstid fram till av- eller ombokning samt anmälningsavgiften.

Om kursen blir inställd eller om du inte blir antagen återbetalas inbetald avgift utan avdrag.

All återbetalning sker inom en månad.

Försäkring

Elever under utbildning hos Axelsons Gymnastiska Institut omfattas av en ansvars- och olycksfallsförsäkring som även gäller under obligatorisk extern praktik inom Sverige.

Litteratur

Kurslitteratur och studiematerial bekostas av eleven själv där inget annat anges.

Intyg, diplom och betyg

Intyg, diplom och betyg erhålls efter att samtliga krav för godkänd kurs/utbildning är uppfyllda och full betalning erlagts. Underlag för dessa arkiveras hos Axelsons i maximalt fem år efter avslutad kurs/utbildning.

Övrigt

Frågor? Vänd dig till oss med eventuella frågor, tel 08-54 54 59 00.

Ändringar

Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

Axelsons Gymnastiska Institut Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Gästrikegatan 10–12
Tel: 08-54 54 59 00 • Fax: 08-34 11 52
info@axelsons.se • www.axelsons.se

Axelsons Gymnastiska Institut Göteborg

Odinsgatan 28 nb, 411 03 Göteborg
Tel: 031-15 26 50 • info.gbg@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Fotvårdsskola Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Gästrikegatan 17
Tel: 08-54 54 59 00 • info@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Fotvårdsskola Malmö

Lorensborgsgatan 12, 217 61 Malmö
Tel: 08-54 54 59 00
info.malmo@axelsons.se • www.axelsons.se

Axelsons Naturkosmetikskola

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Gästrikegatan 17
Tel: 08-54 54 59 00 • info@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Body-Work School Oslo

Møllergate 4 • N-0179 Oslo
Tel: +47-23 10 36 20
Fax: +47-23 10 36 29
info@axelsons.no • www.axelsons.no

