

**1. Täienduskoolitusasutuse nimi**

Järvamaa Kutsehariduskeskus

**2. Õppekava nimetus**

Psühholoogia tähtsus tervishoiu- ja hoolekandesüsteemis: vaimne tervis, stressijuhtimine, läbipõlemise ennetamine ja suhtlemisoskuste arendamine

**3. Õppekavarühm** (*vastavalt rahvusvahelisele haridus- ja koolitusvaldkondade klassifitseerimise süsteemile ISCED-F 2013*)

Sotsiaaltöö ja nõustamine

**4. Õppekeel**

eesti keel

**5. Õppekava koostamise alus**

OSKA raportis läbivalt ametikohtade lõikes:

\*enesejuhtimine, pingetaluvus, vaimse tervise riskide leevendamine

Hooldustöötaja tase 4

B.2 Hooldustöötaja, tase 4 üldoskused

**6. Õppe kogumaht** (akadeemilistes tundides) **ja õppe ülesehitus**

Maht 24 tundi, millest 12 tundi on praktiline töö õppekeskkonnas.

**7. Õppekeskkond**

Koolitus toimub Järvamaa Kutsehariduskeskuse auditorium, mis on varustatud vajalike tehniliste vahenditega ning võimaldab kasutada erinevaid aktiivõppemeetodeid ja gruppides töötamist.

**8. Sihtgrupp**

Hoolekande- ja tervishoiuvaldkonna töötajad, kes töötavad pingelistes ja psühholoogiliselt nõudlikes olukordades ning vajavad toimetulekustrateegiaid stressi ja läbipõlemise ennetamiseks ning vaimse tervise toetamiseks, et tulla toime igapäevase vastutusest tuleneva tööpingega.

**9. Õppe alustamise tingimused**

Kasuks tuleb valdkonnas töötamine või töötamise kogemus.

**10. Eesmärk**

Koolituse tulemusel õppija märkab tööstressi ja läbipõlemise allikaid ja avaldumist, tunneb stressijuhtimise põhimõtteid ja võimalusi, rakendab efektiivseid suhtlemisvõtteid ning leiab adekvaatse tee läbipõlemise vältimiseks ja vaimse heaolu hoidmiseks ja teiste toetamiseks sellises olukorras.

**11. Õpiväljundid**

Koolituse läbinu:

- Määratleb psühholoogia põhimõisted ning rakendab neid tervishoiutöötajate igapäevatoös;
- Tuvastab stressi ja läbipõlemise sümptomeid ja riskitegureid;
- Rakendab praktilised meetodid ja enesehooldustehnikad tööstressi vähendamiseks ja läbipõlemise ennetamiseks;
- Kasutab tõhusa suhtlemise, aktiivse kuulamise ja konfliktide lahendamise tehnikaid, et toetada koostööd ja empaatilist suhtlust kolleegide ja patsientidega;

- Rakendab emotsioonide juhtimise ja positiivse sisekõne tehnikaid, et toetada vaimset vastupidavust ja töömotivatsiooni.

## 12. Õppe sisu

### Auditoorne töö (12 t)

Psühholoogia mõiste, uurimisvaldkonnad ning selle rakendus tervishoiu- ja hoolekandesüsteemi vaates.

Stress ja läbipõlemine, sümptomid ja põhjused. Stressi allikad.

Viha, kurvameelsus, mure, ärevus ja stress ning nendega toimetuleku üldpõhimõtted ja sotsiaalne toetus.

Tööstressiga toimetuleku üldpõhimõtted ja meetodid

Läbipõlemine. Tervishoiutöötajate riskitegurid ja toimetulekuviisid läbipõlemise vältimiseks.

Efektive suhtlemise põhimõtted tervishoiusüsteemis: aktiivne kuulamine, selge ja tõhus sõnumi edastamine, konfliktide lahendamine. Emotsioonide juhtimine.

Empaatile suhtlemine patsientide ja kolleegidega

Negatiivne sisekõne ja selle positiivseks ümberkujundamine

### Praktiline töö (12 t)

Stressi ja läbipõlemise riskifaktorite hindamine ja toimetulekuviisid. Stressitest.

Rollimängud efektive ja empaatilise suhtlemise arendamiseks.

Juhtumianalüüside lahendamine.

Praktiline tööleht eesmärgiga kaardistada oma praegune psühholoogiline heaolu.

## 13. Õppemeetodid

Loengud, rühmatööd, rollimängud, probleemülesannete lahendamine, juhtumianalüüsid.

## 14. Iseseisev töö

Puudub

## 15. Õppematerjalid

Koolitaja esitlus- ja jaotusmaterjalid

## 16. Nõuded õpingute lõpetamiseks sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid

Õpingute lõpetamiseks on vajalik osaleda kontaktõppes vähemalt 70% ja lahendanud juhtumianalüüsid. Mitteeristav hindamine.

Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
Juhtumianalüüsid	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Selge probleemikirjeldus. Õppija tuvastab ja kirjeldab juhtumise esinevaid psühholoogilisi probleeme</li> <li>2) Õppija tunneb ära riskifaktorid ja sümptomid</li> <li>3) Tõendus põhiste lähenemiste kasutamine. Õppija seostab probleemi asjakohaste psühholoogiliste teooriatega</li> <li>4) Ennetus- ja lahendusstrateegiade rakendamine. Õppija toob välja tehnikaid või meetodeid, mis toetavad probleemiga tegelemist või selle ennetamist.</li> <li>5) Patsientide ja kolleegide emotsionaalsete vajaduste mõistmine. Õppija demonstreerib arusaamist inimeste emotsionaalsetest vajadustest ja nende olulisusest tervishoiutöös.</li> </ol>

**17. Koolituse läbimisel väljastatav dokument**

Koolituse läbimisel väljastatakse osalejatele tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud.

Koolituse lõpus väljastatakse tõend, kui õpitulemusi ei saavutatud, kuid õppija võttis osa õppetööst. Tõend väljastatakse osaletud kontaktõppetundide ja neis läbitud teemade kohta.

**18. Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- või töökogemuse kirjeldus**

**Eliis Härma**

Psühholoogia (MA) Tallinna Ülikool, suunaga nõustamispsühholoogia. AS Järvamaa Haigla rehabilitatsioonimeeskonna psühholoog. Täiskasvanute koolitamise kogemus alates 2021.a.