

## ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

### 1. Üldandmed

|   |  |
|---|--|
| Õppeasutus:   | Järvamaa Kutsehariduskeskus                                |
| Õppekava nimetus:<br>(venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles): | Emotsioonide juhtimine keerukates suhtlemissituatsioonides |
| Õppekavarühm: (täiendus-<br>koolituse standardi järgi)                    | Isikuareng   |
| Õppekeel:   | Eesti keel   |

### 2. Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid

**Sihtrühm ja selle kirjeldus ning õppe alustamise nõuded.** Ära märkida milliste erialaoskuste, haridustaseme või vanusegrupi inimestele koolitus on mõeldud ning milline on optimaalne grupi suurus; ära tuua kas ja millised on nõuded õpingute alustamiseks.

#### Sihtrühm:

Koolitus on mõeldud kõigile neile, kelle töös tuleb ette olukordi, kus on vaja teadmisi ja oskusi probleemsete ja keeruliste olukordade ennetamiseks ning nendega paremaks toimetulekuks ning arendab stressi tekitavate olukordade ennetamisioskusi ning annab motivatsiooni koostööks.

Grupi suurus:12

#### Õppe alustamise nõuded:

Puuduvad

**Õpiväljundid.** Õpiväljundid kirjeldatakse kompetentsidena, mis täpsustavad, millised teadmised, oskused ja hoiakud peab õppija omandama õppeprotsessi lõpuks.

Õpiväljundid:

- tajub oma isikliku ressursi ja kasutab seda efektiivsemalt;
- suureneb enesega rahulolu ja kasvab enesekindlus;
- areneb enesejuhtimis- ja eneseanalüüsioskus
- haldab ning juhib paremini iseenda ja teiste emotsioone keerukates suhtlemissituatsioonides
- teadvustab tähendusrikaste ja edukate suhete loomise hoiakuid
- mõistab koostööd soodustavate hoiakute olulisust
- koostab isikliku arenguplaani ja -visiooni

**Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga.** Tuua ära vastav kutsestandard ning numbriline viide konkreetsetele kompetentsidele, mida saavutatakse.

Järvamaa Kutsehariduskeskuse õppekavade ja kutsestandardite läbivad üldpädevused: enesejuhtimine, suhtlemisoskused, eneseväljendusoskus, koostöö- ja meeskonnatööoskused. Koolitus on suunatud kõikide valdkondade töötajate vastavate üldpädevuste arendamisele, nn võtmeoskustena oskuste profiilis.

OSKA raportis läbivalt ametikohtade lõikes:

\*enesejuhtimine, pingetaluvus, vaimse tervise riskide leevendamine

### 3. Koolituse maht

|   |    |
|---|----|
| Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides:   | 32 |
| Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:   | 32 |
| sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides:<br>(õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)   | 16 |
| sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides:<br>(õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas) | 16 |
| Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides:                               | 0  |

### 4. Koolituse sisu ja õppekeskkonna kirjeldus ning lõpetamise nõuded

**Õppe sisu ja õppekeskkonna kirjeldus.** *Tuua peamised teemad ja alateemad sh eristada auditoorne ja praktiline osa. Esitada õppekeskkonna lühikirjeldus, mis on õpiväljundite saavutamiseks olemas. Loetleda kursuse kohustuslikud õppematerjalid (nt õpikud vmt) kui need on olemas. Kui õppijalt nõutakse mingeid isiklikke õppevahendeid, tuua ka need välja.*

#### Õppe sisu:

I Eneseteadvustamine (8 t)

Holistiline maailmakäsitlus - inimene kui tervik

Enesetaju ja identiteet, päritoluperekonna mõju

Minapildi kujunemine, selle mõju suhetele, arengulised kriisid, kaitsemehhanismid

Eneseusalduse, eneseväärtustamise tõstmise võimalused

Isikliku arenguvisiooni määratlemine ja arenguplaani koostamine

II Eneseregulatsioonikunst (8 t)

Iseenda emotsionaalsete jälgede uurimine, emotsioonide juhtimine

Hoiakute, uskumuste mõju mõistmine, et õppida toetuma iseendale

Sotsiaalsed normid ja nende mõju suhetele, sotsiaalsete suhete dimensioonid (lähedus-kaugus, sõltuvus-sõltumatus, domineerimine-alluvus)

Rollid ja arhetüübid, nendega toimetulek ning valikute tegemine

Isikliku arenguvisiooni määratlemine ja arenguplaani täiendamine

III Teised inimesed minu maailmas (8 t)

Erinevad käitumisstiilid, -tasandid

Häid suhteid soodustavad väärtused

Enesekehtestamise kunst – ei-ütlemine, tagasiside andmine ja vastuvõtmine

Aktiivse kuulamise ja selge eneseväljenduse oskuse tähtsus kehtestamisel ja probleemide lahendamisel

Probleemide ennetamise ja lahendamise tehnikad

Isikliku arenguvisiooni määratlemine ja arenguplaani täiendamine

IV Mina meeskonnaliikme ja juhina (8 t)

Meeskonna arengufaasid, koostööpõhimõtted ja seda soodustavad tegurid.

Isiklikud ja meeskonna (organisatsiooni) eesmärgid: ühisosa ja erinevused; koostööressursid ja nende kasutamisoskused

Praktiline koostöömäng koos tagasisidega

Tööstress ja sellega toimetulek

Isikliku arenguvisiooni määratlemine ja arenguplaani täiendamine

**Õppekeskkonna kirjeldus:**

Koolitus viiakse läbi loenguruumis kus on õppetöoks vajalik õppetehnika.

**Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid.** *Nõutud on vähemalt 70% kontakttundides osalemine. Kirjeldada, kuidas hinnatakse õpiväljundite saavutamist.*

Nõutav vähemalt 70% õppekava läbimine ja osalemine praktilistes ülesannetes. Mitteeristav hindamine. Koolituse läbimisel väljastatakse osalejatele tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud.

| Hindamismeetod   | Hindamiskriteeriumid               |
|------------------|------------------------------------|
| Praktilised tööd | Isikliku arenguvisiooni koostamine |

**5. Koolitaja andmed**

**Koolitaja andmed.** *Tuua ära koolitaja(te) ees- ja perenimi ning kursuse läbiviimiseks vajalikku kompetentsust näitav kvalifikatsioon või vastav õpi- või töökogemuse kirjeldus.*

Anu Stamberg

Tartu Ülikool - õteadus (diplomiõpe) 1995. a. Suhtlemistreenerite väljaõppekursus, suhtlemistreeneri kvalifikatsioon 2006.a. Holistic Therapy Institute, Holistilise psühhoterapeudi väljaõpe 2012.a. Tartu Tervishoiu Kõrgkool, vaimse tervise õenduse eriala 2017.a. Motiveeriva Intervjueerimise treeneri väljaõpe, 2013.a (EMTA). PREP- paarisuhte koolitajate väljaõppe koolitus – PREP paarisuhte koolitaja sertifikaat, 2009-2010.a. AS G4S Eesti, koolitusjuht alates 2014.a. Perearstikeskuse vaimse tervise õde alates 2020.a. Hingekodu OÜ juhatuse liige/ konsultant-koolitaja alates 2010.a. Järvamaa Kutsehariduskeskuse täiskasvanute koolitaja.