

## 1. Õppeasutus

Järvamaa Kutsehariduskeskus

## 2. Õppekava nimetus

Kogemusnõustaja baaskoolitus

## 3. Õppekavarühm (vastavalt rahvusvahelisele haridus- ja koolitusvaldkondade

klassifitseerimise süsteemile ISCED-F 2013)

Sotsiaaltöö ja nõustamine

## 4. Õppekava koostamise alus

Hooldustöötaja tase 4

B.2.3 Töö lastega

B.2.4 Töö eakatega

B.2.5 Töö erivajadustega inimestega

B.2.6 Suhtlemine

Sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonna spetsialist, tase 4

B.2.1 Kliendi sotsiaalsete oskuste arendamine

B.2.2 Kliendi tegevusvõime arendamine, säilitamine ja toetamine

B.2.6 Võrgustikutöö

B.2.14 Tugiisiku kutset läbiv kompetents

Sotsiaalkaitseministri 21.detsembri 2015.a määrus 68 „Kogemusnõustaja koolituskava“ muutmine <https://www.riigiteataja.ee/akt/110072018002> (jõustumise kp 01.01.2019).

Sotsiaalhoolekande seadus § 68

<https://www.riigiteataja.ee/akt/121122018019?leiaKehtiv>

Järvamaa Kutsehariduskeskuse tegevusjuhendaja ja hooldustöötaja erialad.

Sotsiaaltöö ja nõustamine riiklik õppekava

## 5. Õppe kogumaht ak. tundides

Maht 182 tundi, millest 80 tundi on auditoorne töö, 30 tundi on praktika teenuseosutaja juhendamisel (praktiseerimise võimalusi otsime koostöös osalejate ja koolitusorganisatsioonidega, lähtudes õppija kogemusest ja teemast), 26 tundi on praktika juhendamine koolitaja poolt (grupis), 38 tundi on iseseisev töö õppekirjandusega, taastumisloo kirjalik läbitöötamine, praktikapäeviku täitmine ja eneserefleksioon ning 8 tundi on lõputöö tegemine kogemusnõustamise valdkonnas (kirjalik struktureeritud eneserefleksioon ja klienditöö analüüs (praktikast)).

Koolitusele eelneb eelintervjuu grupivestluse vormis. Eesmärgiks on välja selgitada õppijate valmidus koolitusgrupis osalemiseks ning hinnata osalejate motivatsiooni aktiivseks grupitegevuses osalemiseks

## 6. Õpikeskkonna kirjeldus

Järvamaa Kutsehariduskeskuse auditoorium.

## 7. Sihtgrupp

Isikud, kes omavad kogemust mõnest füüsilisest haigusest või psüühikahäirest taastumisest või pikaajalise keerulise olukorraga toimetulemisest ning kes soovivad omandada teadmisi ja oskuseid esmase kogemusnõustamise alasel väljaõppel ning soovivad hakata pakkuma kogemusnõustamise teenust kriisis või psühhosotsiaalselt keerulises olukorras olevatele inimestele ja nende lähedastele läbi endasarnase isikliku kogemuse.

## 8. Õppe alustamise tingimused

- Motivatsioonikiri, mis sisaldab:
  - isiklik kogemuslugu ja sellest taastumise kirjeldus
  - põhjendus, miks soovid teha kogemusnõustaja tööd
  - millises teemavaldkonnas soovid kogemusnõustaja tööd tegema hakata

Motivatsioonikiri on alusdokument, mille põhjal viime läbi koolitusele eelneva eelintervjuu.

- Soov töötada inimestega ja valmisolek teiste inimestele taastumise protsessis toeks olla.
- Kogemusnõustajale sobivad isiksuseomadused on empaatiavõime, paindlikkus ja erinevustega arvestamine, oskus kuulata ja suhelda siiralt, oskus luua usaldusväärne õhkkond ja olla ise usaldusväärne.

## 9. Õppe eesmärk

Koolituse tulemusel õppija jõustab, juhendab, motiveerib ja nõustab abivajajat toimetulekul igapäevases elukeskkonnas, seejuures ennast ja abivajajat kahjustamata ja läbipõlemist vältivalt.

## 10. Õpiväljundid

Koolituse läbinu:

- Tunneb nõustamise tööpõhimõtteid ja -eetikat ning andmekaitseõudeid ning teeb kogemusnõustamise tööd vastutustundlikult ja kvaliteetselt
- Teadvustab ja rakendab kogemusnõustaja võimalusi ja vastutusala
- Teeb koostööd aitamisvõrgustikus teiste spetsialistidega
- Tunneb valdkonna taastumiskäsitusi ja seostab neid isikliku kogemusega
- Kasutab kogemusnõustaja töös esmaseid nõustamistehnikaid ja –metoodikaid nii individuaalselt kui grupiga
- Teab oma isikliku kogemusega seonduvaid kriisiteooriaid ning valib sobivad sekkumised kriisitöök
- Teab grupitöö aluseid, grupidünaamikat, grupi arengufaase ja grupijuhi rolle ning valib vastavad juhtimistehnikad
- Teab aitamistöö ja turvalise eneseavamise piire
- Tunneb, haldab ja suunab võimalikke kliendisuhet kahjustavaid tunde- või käitumismustreid

## 11. Õppesisu

### **Auditoorne töö (80 t)**

- Sissejuhatus kogemusnõustamisse
- Kogemusnõustamise mõiste ja olemus. Ajalugu, tulemuslikkus, kasutusviisid nii Eestis kui pikaajalise kasutuskogemusega riikides
- Nõustamise alused, nõustamiseetika
- Nõustamistöö põhialused, nõustamiseetika, kogemusnõustamise asukoht nõustamismaastikul, kogemusnõustamise võimalused ja piirid
- Nõustaja eneseteadlikkus, eneserefleksiooni alused  
Eneseanalüüs ja eneserefleksioon. Kogemusnõustaja enese taastumisprotsessi säilitamine. Isiklike arengukohtadega tegelemise vajalikkus
- Isikliku taastumiskogemuse analüüs  
Valdkonna taastumiskäsitlus, taastumisprotsess ja selle analüüs. Raamistik ja struktuur isikliku taastumisloo läbitöötamiseks, kirjapanekuks ja loo suuliseks jagamiseks
- Esmased nõustamisoskused ja tehnikad  
Nõustamise baasoskused, meetodikad ja lihtsamad nõustamistehnikad. Juhendatud rollitegevus ning kogemuslik õpe. Probleemsed olukorrad ja suhtemustrid nõustamissuhtes või nõustamisprotsessis. Suhtlemisoskuse tasandid ja suhtlemisvahendid. Erinevad suhtlemisstiilid probleemolukordades ja suhtlemisstrateegiad nendega toimetulekuks.
- Baasteadmised ja oskused kriisitöös  
Ülevaade kriisiteooriatest. Kriisisekkumise põhitehnikad. Kriisitöö põhitehnikad juhendatud rollitegevustes ning kogemusliku õppe protsessides.
- Baasteadmised ja oskused grupitöös  
Ülevaade grupi komplekteerimisest, grupidünaamikast, grupi eestvedamisest. Grupikohtumise planeerimise ja läbiviimise oskused. Ülevaade probleemolukordade lahendamise meetoditest grupis. Grupitöö põhitehnikad juhendatud rollitegevustes ja kogemusliku õppe protsessides.

### **Praktiline töö (102 t)**

#### **Praktika teenuseosutaja juhendamisel (30 t)**

Juhendatud praktika

- teadmiste ning oskuste kasutamine klienditööprotsessides
- kogemusnõustamisega kaasnevad emotsioonid (nii negatiivseid kui positiivseid)
- toimetulek keerulistes olukordades
- edukogemuse analüüs, vajadusel muudatuste tegemine või erinevate lahenduste otsimine

#### **Praktika juhendamine koolitaja poolt (26 t)**

- Tugi, abi ja lisateadmised reaalses klienditööprotsessides toimetulekuks
- Eneseanalüüsi ja eneserefleksiooni protsess
- Tööga kaasnevad emotsioonid ja nendega toimetulek

**Iseseisev töö õppekirjandusega, taastumisloo kirjalik läbitöötamine,**

### **praktikapäeviku täitmine ja eneserefleksioon (38 t)**

- Töö individuaaltöö klientidega ja töö gruppidega
- Koostöö meeskonnas või võrgustikus koos erialaspetsialistidega
- Isikliku taastumisloo läbitöötamine
- Eneseanalüüsi ja eneserefleksiooni protsess

### **Lõputöö (8 t)**

- kirjaliku või suulise lõputöö esitamine kogemusnõustamise valdkonnas, kirjalik struktureeritud eneserefleksioon ja klienditöö analüüs (praktikast)

## **12. Õppemeetodid**

Õppeprotsessis kasutatakse interaktiivse õppe meetodeid (kaasatud on kõik rühma liikmed). Teoorialoengud vahelduvad praktiliste aruteluteemadega.

## **13. Nõuded õpingute lõpetamiseks sh hindamise meetodid ja –kriteeriumid**

Õpingud loetakse lõppenuks, kui õpilane on osalenud auditoorses õppetöös vähemalt 80%, sooritanud täies mahus praktika teenuseosutaja juhendamisel, saanud hinnangu õppetööle, praktikale ja esitanud lõputöö. Mitteeristav hindamine.

<b>Hindamise meetod</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>
Hinnang praktikale	Praktika juhendaja annab kirjalikult positiivse hinnangu praktikale
Lõputöö kogemusnõustamise valdkonnas	Kirjaliku lõputöö (struktureeritud eneserefleksioon ja klienditöö analüüs (praktikast)) õigeaegne esitamine
Hinnang õppetööle, praktikale ja lõputööle	Koolitajad annavad kirjalikult positiivse hinnangu õppetööle praktikale ning lõputööle

## **14. Koolituse läbimisel väljastatav dokument**

Koolituse lõpus väljastatakse 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, kuid mitte juhul, kui õppija osales vähem kui pooltes tundides.

## **15. Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- või töökogemuse kirjeldus**

### **Signe Kalberg**

EELK Usuteaduse Instituut, spetsialiseerumisega hingehoiule (bakalaureus) 2017.a.

Tartu Ülikooli filoloogiateaduskond, ajakirjandus 1992.a. Tartu Riiklik Ülikool, majandusteaduskond, diplom: majandusteadlane 1984.a.

Alates 2018 august Järvamaa Haigla rehabilitatsioonimeeskonna kogemusnõustaja.

Läbinud kogemusnõustajate koolituse (200 t) 2017-2018 (Avitus).

Kriisinõustamise koolitus (kriisinõustamine ekstreemolukorras, üksikisikust lähtuv psühhosotsiaalse toe olemus kriisijuhtumi korral), 2019.a.

Supervisiooni ja coachingu praktiline töötuba (ISCI MTÜ 2019.a).

„Praktiline grupijuhtimine ja sotsiomeetria“ (140 ak/h, I osa kolmeaastasest superviisori ja coachi väljaõppest) juuli 2020.a Moreno Keskus MTÜ.

Leinanõustamine (Tartu Ülikooli talveülikool 2020)

Kriisinõustamine (Mahena Keskus MTÜ 2020)

Surmateate psühholoogilised tegurid. Kriisinõustamine vs leinanõustamine.

Traumajärgne rühmatöö. (Mahena MTÜ 2020)

Psühholoogia alused (Tartu Ülikool 2020)

Täiskasvanute koolitamise kogemus (leinatöö) alates 2017.a. Järvamaa

Kutsehariduskeskuse täiskasvanute koolitaja alates 2019.a.

### **Kulla Naaber**

Tartu Ülikool, psühholoogia (1977). Motiveeriv nõustamine (EMITA Kool 2015.a).

Karjäärinõustamise valdkonnas töötamise kogemus alates 2012.a. Psühholoogilise nõustamise kogemus alates 2013.a.

Järvamaa Kutsehariduskeskuse täiskasvanute koolitaja alates 2020.a. Täiskasvanute koolitamise kogemus alates 2015.

Järvamaa  
Kutsehariduskeskus  
ÕPPIMINE ON SÜDAMEASI