

## 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

B.2.8 Meeskonnatöö korraldamine ja juhendamine

Tegevusjuhendaja tase 4

B.2.1 Kliendi sotsiaalsete oskuste arendamine

B.2.2 Kliendi tegevusvõime arendamine, säilitamine ja toetamine

B.2.5 Kliendiga seotud võrgustiku loomine ja hoidmine

B.2.6 Kliendi toetamine õppimisel ja töötamisel

B.2.7 Juhendamine ja mentorlus

Sotsiaaltöötaja tase 6

B.2.5 Klienditöö

B.2.6 Sotsiaalnõustamine

B.2.7 Teavitus- ja ennetustöö kogukonnas, kogukonna aktiveerimine

B.2.8 Spetsialistide võrgustiku loomine, hoidmine ja tugevdamine

B.2.9 Sotsiaaltöö laste ja peredega

B.2.11 Sotsiaaltöö puudega inimestega

B.2.12 Sotsiaaltöö psüühiliste erivajadustega inimestega

B.2.13 Sotsiaaltöö eakatega

B.2.16 Sotsiaaltöö sõltlastega

B.2.18 Sotsiaaltöö maakogukonnas

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 temast), 26 tundi on

praktika juhendamine koolitaja poolt (individuaalselt ja/või grupis), 38 tundi on

iseseisev töö õppekirjandusega, taastumisloo kirjalik läbitöötamine, praktikapäeviku

täitmine ja eneserefleksioon ning 8 tundi on lõputöö tegemine kogemusnõustamise

valdkonnas

## 6. Õpikeskkonna kirjeldus

Järvamaa Kutsehariduskeskuse auditoorium.

## **7. Sihtgrupp**

Erialase tasemehariduseta või aegunud teadmistega isikud, 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, kes vajavad abi läbi endasarnase isikliku kogemuse. Samuti tervishoius (hooldajad, hooldustöötajad, lapsehoidjad), sotsiaalhoolekandes (tugiisikud, tegevusjuhendajad, koduhooldajad, lastekodu, päevakeskuse ja varjupaikade töötajad) ja haridusasutustest töötavad isikud, kes vajavad erialast täienduskoolitust kogemusnõustamise alal, et keerulises olukorras olevatele isikutele toeks olla; ka vanusegrupp 50+.

## **8. Õppe alustamise tingimused**

- Isikliku taastumisloole olemasolu ja valmidus seda kogemusnõustamise töös kasutada. Motivatsioonikiri sisaldab taastumiskogemuse lühikirjeldust ja põhjendust, miks soovitakse teha kogemusnõustaja tööd.
- Vähemalt keskharidus.
- Soovituslik on varasem tugiisiku baaskoolituse läbimine.
- Soov töötada inimestega ja valmisolek teistele inimestele taastumise protsessis toeks olla.
- kogemusnõustajale sobivad isiksuseomadused on empaatilisus, emotsionaalne stabiilsus, hea suhtlemisoskus, erinevuste respektimine; lisaks konfidentsiaalsuse jm kliendikesksete väärtuste oluliseks pidamine

## **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:

- teadvustab ja rakendab kogemusnõustaja võimalusi, vastutusala ka eetikat
- teeb kogemusnõustamise tööd vastutustundlikult ja kvaliteetselt
- mõistab klienditöö protsesse, teab aitamise püramiidi olemust ning arvestab suhtlemisel/nõustamisel aitaja ja aidatava isiksuse omadustega
- osaleb kogemusnõustamise klienditöö protsessis (nii grupis kui ka ja individuaalses töös) teadlikult ja analüüsivõimelisena, kasutades esmaseid nõustamisoskusi, -metoodikaid ja -tehnikaid
- teab kriisiteooriaid ja valib sobivad sekkumised kriisitööks

- teab aitamistöö ja turvalise eneseavamise piire
- teab gruppide moodustamise aluseid, grupidünaamikast ja grupijuhi rolle ning juhib grupiprotsesse
- tunneb, haldab ja suunab võimalikke kliendisuhet kahjustavaid tunde- või käitumismustreid

## 11. Öppesisu

### Auditoorne töö (80 t)

- Sissejuhatus kogemusnõustamisse 2,5 t  
Kogemusnõustamise mõiste ja olemus. Ajalugu, tulemuslikkus, kasutusviisid nii Eestis kui pikaajalise kasutuskogemusega riikides
- Nõustamise alused, nõustamiseetika 5,5 t  
Nõustamistöõ põhialused, nõustamiseetika, kogemusnõustamise positsioon nõustamismaastikul, kogemusnõustamise võimalused ja piirid
- Nõustaja eneseteadlikkus, eneserefleksiooni alused 8 t  
Eneseanalüüs ja eneserefleksioon. kogemusnõustaja enese taastumisprotsessi säilitamine. Isiklike arengukohtadega tegelemise võimalus ja vajalikkus
- Isikliku taastumiskogemuse analüüs 8 t  
Valdkonna taastumiskäsitlus, taastumisprotsess ja selle analüüs. Raamistik ja struktuur isikliku taastumislöö läbitöötamiseks, kirjapanekuks ja loo suuliseks jagamiseks
- Esmased nõustamisoskused ja tehnikad 27 t  
Nõustamise baasoskused, meetodikad ja lihtsamad nõustamistehnikad. Aitamise püramiid, aitaja ja aidatava isiksuseomadused, isiksuse mustrid ning sellest tulenevad ressursid ja takistused, aitamistöõ piirid Juhendatud rollitegevus ning kogemuslik õpe. Probleemsed olukorrad ja suhtemustrid nõustamissuhtes või nõustamisprotsessis. Suhtlustasandid, suhtlemisstrateegiad ja –stiilid.
- Baasteadmised ja oskused kriisitöös 14,5 t  
Ülevaade kriisiteooriatest. Kriisisekkumise põhitehnikad. Kriisitöö põhitehnikad juhendatud rollimängudes ning kogemusliku õppe protsessides.
- Baasteadmised ja oskused grupitöös 14,5 t  
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 (individuaalselt ja/või grupis) (26 t)**

- Tugi, abi ja lisateadmised reaalsetes 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)**

- Kirjalik struktureeritud eneserefleksioon ja klienditöö analüüs (praktikast) või
- Vaadeldud või salvestatud klienditööprotsess

## **12. Õppemeetodid**

Õppeprotsessis kasutatakse interaktiivse õppe meetodeid ning teooria on integreeritud aruteluprotsesside ja dialoogidega. Osaleja eneserefleksiooni protsessid läbivad kogu koolitust

## **13. Iseseisev töö**

Töö õppekirjandusega, taastumisloo kirjalik läbitöötamine, praktikapäeviku täitmine ja eneserefleksioon:

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

## **14. Nõuded õpingute lõpetamiseks sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid**

Õpingud loetakse lõppenuks, kui õpilane on osalenud õppetöös vähemalt 70%, saanud hinnangu praktikale õppetöele ja esitanud lõputöö. Mitteeristav hindamine.

<b>Hindamismeetod</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>
Hinnang praktikale	Praktika juhendaja annab kirjalikult positiivse hinnangu praktikale
Lõputöö	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kirjalik struktureeritud eneserefleksioon ja klienditöö analüüs (praktikast) või</li><li>- Vaadeldud või salvestatud klienditööprotsess</li></ul>
Hinnang õppetöele, praktikale ja lõputöele	Koolitajad annavad kirjalikult positiivse hinnangu koolituse teemade ja praktika läbimise kohta ning lõputöele

### **15. 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.

### **16. 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). Täiskasvanute koolitamise kogemus (leinatöö) alates 2017.a. Järvamaa Kutsehariduskeskuse täiskasvanute koolitaja alates 2019.a.

#### **Svetlana Pärnsalu**

Bakalaureuse kraad psühholoogia erialal (BSc) inimeseõpetuse suunal. Tallinna Ülikool 2011.a. Visuaalkunstiteraapia terviseteaduste magistrikraad (MSc).

Lahenduskeskne loovterapeut, Tallinna Ülikool 2015.a. Moreno Keskuse grupijuhtimise ja sotsiomeetria väljaõpe (lõpetamisel nov 2019).

Alates 2019.a suvest erapraksis OÜ Toetavad Praktikad. Järvamaa

Kutsehariduskeskuse täiskasvanute koolitaja alates 2019.a. Täiskasvanute koolitamise kogemus (sh enesearengu töötoad/grupiteraapia) alates 2014.a..