

ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

1. Üldandmed

Õppeasutus:	Järvamaa Kutsehariduskeskus
Õppekava nimetus: (venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles):	Pinged, ärevus ja muremõtted, stressiga toimetulek ja rahunemistehnikad
Õppekavarühm: (täiendus- 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:

Isikud, kelle töökoormus on intensiivne ja kes töös inimestega vajavad täiendavaid teadmisi eneseregulatsiooni võtete ja oskuste omandamiseks, et õppida varakult märkama stressi esimesi tundemärke, täiendada stressijuhtimise oskusi ja tulla toime igapäevase vastutusest tuleneva tööpingega. Samuti täiskasvanud, kes tunnevad, et eneseusk ja –hinnang on alanenud ning see võib saada takistuseks töö leidmisel ja tööle asumisel.

Grupi suurus: 12 osalejat

Õppe alustamise nõuded:

Eesti keele valdamine tasemel, mis on vajalik oskuste omandamiseks

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

Koolituse tulemusena õppija:

- tunneb stressi sümptomeid
- teadvustab oma stressiallikad
- valib vastavalt olukorrale sobivad toimetulekustrateegiad
- laiendab olemasolevaid stressijuhtimise strateegiaid
- analüüsib ennast stressijuhtimise vaatevinklist lähtuvalt

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.

Sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonna spetsialist, tase 4

B.2.14 Tugiisiku kutset läbiv kompetents

Hooldustöötaja tase 4

B.2.8 Meeskonnatöö korraldamine ja juhendamine

Kokk tase 4

B.2.7 Kokk, tase 4 kutset läbiv kompetents
Klienditeenindaja kaubanduses tase 4
B.2.5 Kaubanduse klienditeenindaja kutset läbiv kompetents
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: (õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)	18
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)	14
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 isiklike õppevahendeid, tuua ka need välja.*

Õppe sisu:

Auditoorne töö (18 t)

- Stressi mõiste ja olemus. Hea ja halb stress.
- Stressi allikad
- Isiklike stressiallikate kindlakstegemine
- Stressi sümptomid
- Stressiga toimetuleku üldpõhimõtted ja sotsiaalne toetus
- Toetusvõrgustik kui üks vahend stressiga toimetulekuks
- Emotsioonide juhtimine – sisemise tasakaalu leidmine
- Viha, kurvameelsus, mure, ärevus ja stress ning nendega toimetulek.
- Negatiivne sisekõne ja selle positiivseks ümberkujundamine
- Tööstressi olemus ja mõiste
- Produktiivsuse langus töökeskkonnas, pinged ja töötahte alanemine
- Tööstressiga toimetuleku üldpõhimõtted ja meetodid
- Läbipõlemise mõiste, olemus
- Läbipõlemise vältimine
- Adekvaatse toetusvõrgustiku tähtsus töökollektiivis

Praktiline töö (14 t)

- Stressitest
- Personaalsed toimetuleku meetodid

- Stressiga toimetuleku mitmekesistamise viisid
- Visualiseerimise, hingamise ja järk-järgulise lõdvestumise tehnikad stressi maandajana
- Praktiline tööleht eesmärgiga kaardistada oma praegust psühholoogiline heaolu

Õppekeskkonna kirjeldus:

Järvamaa Kutsehariduskeskuse auditoorium, mida saab kohandada grupiaruteludeks ja praktilisteks harjutusteks

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

Nõutav vähemalt 70% õppekava läbimine, osalemine praktilistes ülesannetes ning isikliku tegevusplaani esitamine. Mitmeeristav hindamine.

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

Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
Isiklik tegevusplan	<ul style="list-style-type: none">• Minu tugevused ja ressursid• Kolm moodust pingetega toimetulekuks

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.*

Heidi Antons

Rakenduslik sotsiaaltöö Tallinna Ülikool (2014.a) magistr kraad, sotsiaaltöö eriala Lääne-Viru Rakenduskõrgkool (2008.a), Järvamaa Kutsehariduskeskuse täiskasvanute koolitaja, täiskasvanute koolitamise kogemus alates 2005.a. PREP-paarisuhtekoolitaja, vanemlusprogrammi Imelised Aastad grupijuht.