

- 1. Täienduskoolitusasutuse nimi**
Järvamaa Kutsehariduskeskus
- 2. Õppekava nimetus**
Stressijuhtimine, pingetega toimetulek ja eneseregulatsioon
- 3. Õppekavarühm** (*vastavalt rahvusvahelisele haridus- ja koolitusvaldkondade klassifitseerimise süsteemile ISCED-F 2013*)
Isikuareng
- 4. Õppekeel**
eesti keel
- 5. Õppekava koostamise alus**
Tegevusjuhendaja tase 4
B.2.3 Juhtimine, juhendamine ja tööalane toetamine
Hooldustöötaja tase 4
B.2.8 Meeskonnatöö korraldamine ja juhendamine
Kokk tase 4
B.2.7 Kokk, tase 4 kutset läbiv kompetents
Abikokk tase 3
B.2.6 Abikokk, tase 3 kutset läbiv kompetents
Väikeettevõtja tase 5
B.2.11 Enesejuhtimine
Ärikorralduse spetsialist tase 5
B.2.10 Enesejuhtimine
Sotsiaaltöötaja tase 6
B.2.3 Juhtimine, juhendamine ja tööalane toetamine
Õpetaja tase 6
B.2.4 Refleksioon ja professionaalne enesearendamine
Järvamaa KHK hooldustöötaja, tegevusjuhendaja, koka ja abikoka eriala
Sotsiaaltöö ja nõustamine ning majutamine ja toitlustamine riiklik õppekava.
- 6. Õppe kogumaht** (akadeemilistes tundides) **ja õppe ülesehitus**
Maht 20 tundi, millest 8 tundi praktiline töö õppekeskkonnas
- 7. Õppekeskkond**
Järvamaa Kutsehariduskeskuse auditoorium, mida saab kohandada grupiaruteludeks ja praktilisteks harjutusteks
- 8. Sihtgrupp**
Klienditöö spetsialistid, bürootöötajad, hooldustöötajad, tegevusjuhendajad ja kõik need, kelle töö on stressirikas 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 tööstressiga. Samuti täiskasvanud sh aegunud oskustega 50+ isikud, kes tunnevad, et eneseusk ja -hinnang on alanenud ning see võib saada takistuseks töö leidmisel ja tööle asumisel
- 9. Õppe alustamise tingimused**
Puuduvad.
- 10. Eesmärk**
Koolituse tulemusel õppija mõistab stressi olemust, märkab varakult stressi esimesi tundemärke ning läbipõlemise vältimiseks juhib end pingelistes situatsioonides, kasutades erinevaid psühholoogilise enesekaitse meetodeid ja lõdvestustehnikaid
- 11. Õpiväljundid**
 - tunneb stressi sümptomeid
 - teadvustab oma stressiallikad
 - valib vastavalt olukorrale sobivad toimetulekustrateegiad

- laiendab olemasolevaid stressijuhtimise strateegiaid
- analüüsib ennast stressijuhtimise vaatevinklist lähtuvalt;

12. Õppe sisu

Auditoorne töö (12 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 ja stress ning nendega toimetulek.
- Negatiivne sisekõne ja selle positiivseks ümberkujundamine
- Tööstressi olemus ja mõiste
- Tööstressiga toimetuleku üldpõhimõtted ja meetodid
- Läbipõlemise mõiste, olemus
- Läbipõlemise vältimine
- Adekvaatse toetusvõrgustiku tähtsus töökollektiivis.

Praktiline töö (8 t)

- Stressitest
- Personaalsed toimetuleku meetodid
- Stressiga toimetuleku mitmekesistamise viisid
- Visualiseerimise, hingamise ja järk-järgulise lõdvestumise tehnikad stressi maandajana)

13. Õppemeetodid

Teoreetiline ja praktiline auditoorne õpe on omavahel tihedalt seotud, sest üks õppemeetod muutub sujuvalt teiseks vastavalt õppegrupi osalejate soovidele ning valmisolekule tegevuste muutmiseks.

Interaktiivsed grupitööd, eneseanalüüsi- ja praktilised harjutused, erinevad tehnikad on integreeritud loovalt, hõlmates nii keha, käitumise, tunded ja mõtlemise.

14. Iseseisev töö

Puudub

15. Õppematerjalid

Koolitaja jaotusmtarejal

16. Nõuded õpingute lõpetamiseks sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid

Õpingud loetakse lõppenuks, kui õppija on osalenud koolitusel vähemalt 80% ulatuses, osalemine praktilistes ülesannetes ning isikliku tegevusplaani esitamine. Mitmeeristav hindamine.

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

17. Koolituse läbimisel väljastatav dokument

Koolituse lõpus väljastatakse tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud.

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

Reet Hindus

Tallinna Ülikool 1998 sotsiaaltöö. SA Viljandi Haigla Sõltuvushaigete Ravi- ja rehabilitatsioonikeskuse rehabilitatsioonispetsialist, sõltuvushäirega isikute nõustamine. 2015 EMITA (Eesti Motiveeriva Intervjueerimise Treenerite Assotsiatsioon) Motiveeriva Intervjueerimise (MI) treenerite treeneri koolitus.

Täiskasvanute koolitamise kogemus alates 2012.a. MTÜ Riburada tugiisik. Järvamaa Kutsehariduskeskuse sotsiaalvaldkonna täiskasvanute koolitaja

