

ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

1. Üldandmed

Õppeasutus:	Järvamaa Kutsehariduskeskus
Õppekava nimetus: (venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles):	Vaimne tervis töökohal, riskide ennetamine ja maandamine
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:

Kõik, kes töötavad suure pinge all ja kellel on risk läbipõlemiseks, motivatsiooni ja töö efektiivsuse languseks ning soovivad teadvustada tööstressi olemust, saada oskused stressiprotsessi juhtimiseks, leida võimalused tööstressist vabanemiseks või tööstressiga toimetulemiseks. Samuti ennetamisena neile, kes väärtustavad vaimset tervist ning soovivad olla emotsionaalselt rasketes olukordades lähedaste pingete toetamisel julgemad, kindlamad ja teadlikumad.

Grupi suurus: 12 osalejat

Õppe alustamise nõuded:

Puuduvad

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

- Mõistab, kuidas töötajate vaimne heaolu mõjutab ettevõtte edukust ning mis seda mõjutavad
- Teab tööga seotud vaimse tervise riske ning tunneb ära liigse stressi sümptomid;
- Teadvustab käitumismustreid, mis viitavad probleemidele vaimse tervisega;
- Oskab stressiga toime tulla ja kasutada ennast toetavaid tehnikaid;
- Juhib paremini iseenda ja teiste emotsioone pingelistes olukordades;
- Teab, kuidas ennast hoida läbipõlemise eest ja kuidas teisi toetada;
- Mõistab eneseväärtustamise ja -usu olulisust elus ettetulevate pingetega toimetulekus.

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

OSKA raportis läbivalt ametikohtade lõikes:

* vaimse tervise riskide ennetamine, leevendamine, hoidmine, toetamine, varajane märkamine.

3. Koolituse maht

Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides:	24
Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	24
sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)	8
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (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:

Auditoorne osa (8 t)

- Miks on töötaja vaimne tervis eduka organisatsiooni jaoks tähtis?
- Mis mõjutab vaimset tervist töökohal? Missugune on juhi vastutus ja töötaja vastutus?
- Mis on tööstressi ja läbipõlemine, kuidas seda ära tunda enda? Mis toimub meie kehas stressi korral?
- Kuidas on stress seotud isikuomaduste ja hoiakutega?
- Kuidas luua vaimselt tervet töökeskkonda?
- Kuidas taastada eneseusku ja eneseväärtustamist rasketel aegadel?

Praktiline osa (16 t)

- Mida teha, kui on tekkinud tööalane läbipõlemissündroom?
- Kuidas toetada ja tööga kohandada stressist, läbipõlemisest ja teistest vaimse tervise probleemidest kurnatud inimesi?
- Kuidas toime tulla emotsioonidega; viha, kurvameelsus, üksindus, hirm, ärevus? Mida teha siis, kui on tekkinud emotsionaalne tuimus?
- Psühholoogilised enesekaitse ja eneseabi meetodid

Õppekeskkonna kirjeldus:

Järvamaa Kutsehariduskeskuse auditoorium, kus on piisavalt ruumi praktiliste harjutuste tegemiseks.

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

Õpe loetakse sooritatuks, kui õppija on osalenud õppetöös 70% ulatuses ja sooritab praktilised ülesanded. Mitteeristav hindamine. Koolituse läbimisel väljastatakse osalejatele tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud

Hindamismeetod

Hindamiskriteeriumid

Praktilised tööd

- Lahendab koolitaja poolt etteantud juhiste põhjal praktilised situatsioonid, analüüsib, pakub välja lahenduse(d)
- Teemakohaste praktiliste töölehtede täitmine

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

Tallinna Ülikool – organisatsiooni käitumine (magistriõpe) 2005.a. Tartu Ülikool - õpetadus (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 2014.-2020.a. Perearstikeskuse vaimse tervise õde alates 2020.a. Hingekodu OÜ juhatuse liige/ konsultant-koolitaja alates 2010.a. Järvamaa Kutsehariduskeskuse täiskasvanute koolitaja.