

ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

1. Üldandmed

Õppeasutus:	Järvamaa Kutsehariduskeskus
Õppekava nimetus: (venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles):	Stressijuhtimine, pingetega toimetulek ja eneseregulatsioon
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:

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.

Grupi suurus: 12 osalejat

Õppe alustamise nõuded:

Puuduvad

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.

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

3. Koolituse maht

Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides:	26
Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	26
sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)	12
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 isiklikke õppevahendeid, tuua ka need välja.*

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 (14 t)

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

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 vähemalt 80% 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 tegevusplaan	<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.*

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 täiskasvanute koolitaja

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.

Täiskasvanute koolitamise kogemus 2017.a. Järvamaa Kutsehariduskeskuse täiskasvanute koolitaja.