

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: 16 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

Põhjendus. *Tuua põhjendus koolituse sihtrühma ja õpiväljundite valiku osas.*

Tänapäeva kiires ühiskonnas tuleb meil pidevalt olla sisemises valmiduses reageerida uutele olukordadele, inimestele, teha korraga mitut asja, olla ergas ja produktiivne kogu pika päeva. See esitab suure väljakutse meie aju reksioonikiirusele ja ümberlülitusvõimele.

Uuringute põhjal on tuvastatud, et inimesed, kes suudavad uutes ja kiiret ümberorienteerumist nõudvates olukordades suhtuda sellesse kui võimalusse kasvuks ja arenguks, tulevad kergemini toime stressiga ning suudavad läbipõlemist vältida. Need aga, kes muutuvates oludes leiavad, et

nad on võimetud toime tulema, kes lubavad oma enesehinnangul langeda, nendel on ka lihtsam läbi põleda.

Kui me ei paku endale teadlikult puhkepause, siis on organismi ja psüühika kurnatus kerge tulema. Pikaajaline kurnatus võib viia läbipõlemiseni. Stressi all mõistetakse tugevat närvipinget, mis pikema aja jooksul mõjub muserdavalt ja tekitab nii kehalisi kui psüühilisi vaevusi. Stressist tulenevad vaevused võivad ilmned a unehäirete, liigse väsimuse, korduvate peavalude, tühimuse, üldise halva enesetunde, pideva ärritusseisundi või sisemise rusutuse ja ärevusena. Stressi all kannatav inimene võib kergesti unustada, olla hajameelne ning tal võib olla raske keskenduda.

Koolituse õppekava on koostatud koostöös Järvamaa tervisenõukogu ja Järvamaa Haiglaga tulenevalt vajadusest anda inimestele teadmised stressi äratundmisest ja avaldumisest töösituatsioonides, õpetada märkama oma stressi allikaid ja leida enesele adekvaatne tee läbipõlemise vältimiseks ja kolleegide toetamiseks sellises olukorras. Seeläbi kasvab inimeste teadlikkus enesejuhtimise võimalustest pingelistes tööolukordades. Koolituse tulemusel on osaleja läbi praktiliste harjutuste tundma õppinud kõige olulisemaid stressijuhtimise põhimõtteid ja võimalusi ning suurendanud enda võimet stressi tekitavate olukordadega edukalt toime tulla. Stressi ei anna kuidagi täiesti vältida, jääb üle vaid sellega kohanema õppida ja leida meetodid, mis aitavad pinget tasakaalustada. Igal juhul tuleb leida viis, mis aitab ümber lülitada ja päeva pinged endast maha raputada.

Põhiline tööriist klienditöös on inimene (teenindaja, sotsiaaltöötaja jt) ise- seetõttu on väga oluline tasakaal ja rahulik meel, selle taasleidmine ja säilitamine. See tagab eduka teenindusprotsessi, väldib läbipõlemise teket ja vähendab töölt puudunud haiguspäevade hulka ning töö efektiivsus ja kvaliteet on kõrgem. Koolituse sihtgrupp on lai: õpe sobib ka sotsiaaltöö, tervishoiu ja lasteasutuste töötajatele. Kõigile, kes töös inimestega vajavad eneseregulatsiooni võtteid ja oskusi, et igapäevase tööstressiga toime tulla. Koolitajatena näeme, et järjest enam hindavad inimesed õppekavades karjäärimoodulis osa, mis puudutab stressijuhtimist. Tagasisidena kuuleme, et seda teemat vajavad väga mitmes eluvaldkonnas töötajad ning et tihti me alahindame teema praktilist väärtust.

Stressijuhtimise koolituse eesmärgiks on mõista paremini stressi olemust ning õppida võimalikult varakult märkama stressi esimesi tundemärke. Õppida pingelistes situatsioonides end paremini juhtima kasutades erinevaid psühholoogilise enesekaitse meetodeid ja lõdvestustehnikaid. Mõelda paremini läbi iseenda tugevused ja ressursid, millele saab toetuda ning järjestada oma prioriteedid, et olla paremini motiveeritud pingetega toime tulema.

OSKA raport „Töö ja oskused“ ütleb, et muutuva maailma mõju organisatsioonidele ja töökorraldusele seavad ootused tervele reale oskustele ja hoiakutele, mida tuleviku töökohad ning töötajad vajavad. Muutuste ja koostööga seotud oskuste ja hoiakute osas märgitakse, et muutused tekitavad ebakindlust ja kaost, milles toimetulemiseks ja edukaks olemiseks tuleb inimesi ette valmistada. Info paljususe, hektiline ja ajas muutuv töö sisu, kiired korralduslikud muutused jne tekitavad inimeses stressi, mida peab oskama nii ratsionaalselt, mentaalselt kui

ka füüsiliselt maandada.

Sotsiaaltöö OSKA raport toob välja, et töötaja tegevusega on väga tihedalt seotud ka toimetulek stressiga ning läbipõlemise vältimine.

3. Koolituse maht

Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides:	20
Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	20
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)	8
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 (8 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 hindamise meetodid 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. Mitteeristav hindamine.
Koolituse läbimisel väljastatakse osalejatele tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud

Hindamise meetod	Hindamiskriteeriumid
Isiklik tegevusplaan	• 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



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks



HARIDUS- JA
TEADUSMINISTEERIUM

EMITA (Eesti Motiveeriva Intervjueerimise Treenerite Assotsiatsioon) Motiveeriva Intervjueerimise (MI) treenerite treeneri koolitus. Täiskasvanute koolitamise kogemus alates 2012.a.