

ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Õppeasutus:	Pärnu Saksa Tehnoloogiakool
Õppekava nimetus:	Töötajate vaimne tervis ja selle toetamine
Õppekeel:	Eesti keel

Koolituse sihtrühm:

- Ettevõtjad, kes soovivad parendada töötajate vaimset tervist töökeskkonnas
- Personali, müügi- ja töökeskkonna spetsialistid, kes soovivad parendada vaimset tervist töökeskkonnas
- Kõik teised huvilised, kes soovivad omandada või täiendada teadmisi vaimse tervise teemadel

Õppe alustamise nõuded: Puuduvad

Õppegrupi suurus: 10 inimest

Õpiväljundid:

Koolituse läbinud õppija on võimeline täitma järgmisi tegevusi:

- Teab enamlevinud vaimse tervise häireid
- Teadvustab oma pinge- ja stressiallikaid
- Teab, kuidas parendada vaimset tervist kaugtöö ajal
- Teab erinevaid tööriistu, kuidas parendada oma vaimset tervist

Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides: **24**

Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides: **24**

sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: **8**

(õpe loengu, seminari või muus vormis)

sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: **16**

(õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)

Koolituse sisu:

Teema	Õppe sisu: omandatud teadmised ja oskused	Auditoone õpe ak t	Praktiline töö ak t
Vaimne tervis	Vaimse tervise olemus, positiivsed ja negatiivsed märgid vaimse tervise hindamisel. Töötamine kaugtööl. Tunneteratas. Emotsioonid.	3	5
Levinuimad vaimse tervise probleemid töökeskkonnas	Kuidas ära tunda erinevaid psühholoogilisi ohutegureid? Pinged ja ülekoormus. Stress. Läbipõlemine. Ärevus. Depressioon. Ületöötamine.	3	5
Ennetavad tegevused töötaja vaimse tervise hoidmisel	Töötaja enda vaimse tervise hoidmine, kontakti loomine abivajajaga, aktiivne kuulamine. Vaimset tervist toetavad tegevused töökeskkonnas. Toimetulekustrateegiad.	2	6
	Kokku	8	16

Õppekeskkonna kirjeldus:

Õpe toimub Pärnu Saksa tehnoloogiakooli auditooriumis, mis on varustatud vajaminevate digivahendite, projektori ja tahvliga. Õppetöö tarbeks on ruumides nii võrguinternet kui Wifi leviala (õpilasel on võimalik võtta koolitusest osa oma sülearvutit kasutades).

Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid:

Õpingute lõpetamise eelduseks on õppijal vaja kontakttundides osaleda vähemalt 80% ulatuses. Hindamine on mitmeeristav (arvestatud, mittearvestatud).

Koolituse edukaks läbimiseks peab õppija sooritama praktilised ülesanded, aktiivselt osalema gruppitöodes ja aruteludes ning lahendama iseseisvad tööd.

Hindamiskriteerium: Õppija teab enamlevinud vaimse tervise häireid, erinevaid tööriistu, kuidas parandada oma vaimset tervist ja teadvustab oma pinge- ja stressiallikaid.

Koolitaja andmed:

Koolitaja: Siim Schvede

Haridus: Sotsiaalteaduse bakalaureuseõpe, Tallinna Ülikool; Täiskasvanute koolitaja, tase 5.
Töökogemus: Lux Express Estonia, Trainee management; Õppenõustamiskeskus psühholoog ja töökeskkonnaspetsialist. KõueSära OÜ, koolitaja.