

## TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

**Õppekava nimetus:** Tugiteenuse osutaja vaimse tervise toetamine

**Õppeasutus:** Pärnu Saksa Tehnoloogiakool

**Õppekeel:** Eesti keel

**Õppekavarühm:** Sotsiaaltöö ja nõustamine

**Koolituse sihtrühm:** Töötavad või tööd alustavad tugiisikud, sotsiaaltöötajad, nõustajad, tugispetsialistid

**Õppegrupi suurus:** 10 inimest

### Õpiväljundid:

Kursuse läbinu:

- Teab erinevaid vaimse tervise häireid;
- Teadvustab enda pinge- ja stressiallikaid;
- Teab erinevaid meetodeid, kuidas parendada vaimset tervist;
- Teab vähemalt kahte erinevat tööriista vaimse tervise probleemidega toimetulekuks ja oskab neid kasutada

**Õppe alustamise tingimused:** algteadmised meeskonnatöö ja nõustamisteenuse osutamisest.

**Koolituse kogumaht: 32 akadeemilist tundi**

**17 ak t** on auditoorne töö (*õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis*)

**15 ak t** on praktiline töö õppekeskkonnas (*õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas*)

## Koolituse sisu:

Koolitus on suunatud tugiisikutele, sotsiaaltöötajatele, nõustajatele ja tugispetsialistidele, kes soovivad süvendada oma algteadmisi vaimse tervise valdkonnas. Osalejad saavad ülevaate vaimse tervise olemusest, sealhulgas positiivsetest ja negatiivsetest märkidest, toetavatest tegevustest ja toimetulekustrateegiatest. Käsitleme laialt levinud vaimse tervise probleeme, nagu stress, läbipõlemine, ärevus ja depressioon, ning nende mõju töökeskkonnale.

Lisaks uurime psühholoogilisi ohutegureid tööl, kultuurilist mitmekesisust, trauma- ja kriisiteadlikkust ning võrgustikutöö olulisust. Koolitus on mõeldud selleks, et osalejad saaksid paremini mõista vaimse tervise probleeme, õppida efektiivseid sekkumisviise ja tugevdada oma professionaalseid oskusi, et toetada neid, kes vajavad abi vaimse tervise küsimustes.

Õppe sisu: omandatud teadmised ja rakendusoskused	Teoreetiline ak t	Praktiline ak t
Vaimse tervise olemus, positiivsed ja negatiivsed märgid vaimse tervise hindamisel. Vaimset tervist toetavad tegevused. Toimetulekustrateegiad.	<b>6</b>	<b>7</b>
Levinuimad vaimse tervise probleemid ja erinevad psühholoogilised ohutegurid töökeskkonnas. Pinged ja ülekoormus. Stress. Läbipõlemine. Ärevus. Depressioon. Ületöötamine.	<b>6</b>	<b>5</b>
Kultuuriline mitmekesisus ja kohanemine. Trauma- ja kriisiteadlikkus. Võrgustikutöö.	<b>5</b>	<b>3</b>
<b>Kokku</b>	<b>17</b>	<b>15</b>

## Õppekeskkonna kirjeldus:

Õppetöö toimub Pärnu Saksa Tehnoloogiakooli õppeklassis, mis on varustatud kaasaegse õppe- ja esitlustehnikaga ning vajalike arvutiprogrammide ja litsentsidega. Õppetöö tarbeks on ruumides nii võrguinternet kui Wifi leviala, mis võimaldab koolitusest osavõtjal tulla kohale ka oma sülearvutiga.

## Õppematerjalide loend, juhul kui õppekava läbimiseks on ette nähtud õppematerjalid:

Koolitusel osalejad saavad koolitusmaterjalid, mis on koostatud koolitaja poolt vastavalt õppesisu teemadele ja toetudes Eesti Vabariigi seadustele. Koolitusmaterjalid jagatakse õppijatele koolituse käigus või saadetakse digitaalselt ning sisaldavad infot, mida on võimalik peale koolituse lõppu kasutada õpitu kordamiseks.

## Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid:

Õppemeetoditeks on loeng, arutelud, juhitud diskussioonid, grupitööd, praktilised ülesanded ja teised aktiivõppe meetodid vastavalt koolitaja valikule.

Õppekava läbimist ja õpiväljundite saavutamist hinnatakse kontakttundides osalemise ja praktiliste ülesannete sooritamise põhjal.

Koolituse edukaks läbimiseks peab õppija aktiivselt iseseisva- ja grupitööna lahendama ülesanded klassiruumis ja sooritama juhtumianalüüsi kasutades koolitusel omandatud teadmisi ja võtteid.

**Lõpetamisel väljastatavad dokumendid:**

Täienduskoolitus loetakse sooritatuks kui osaleja on osalenud kontakttundides vähemalt 70 % (23 akadeemilist tundi) on teinud vajadusel järele töö (seoses mõjuva puudumisega) ja on omandanud õpiväljundid, väljastatakse talle koolituse lõppemisel tunnistus.

Kui osaleja on osalenud kontakttundides vähem kui 70 % aga on iseseisvalt läbi töötanud koolitusmaterjali, väljastatakse talle koolituse lõppemisel tõend.

**Koolitaja ja õppekava koostaja:**

Siim Schvede

Haridus: Sotsiaalteaduse bakalaureuseõpe, Tallinna Ülikool; Täiskasvanute koolitaja, tase 5.

Töökogemus: Lux Express Estonia - Trainee management; Õppenõustamiskeskus - psühholoog ja töökeskkonnaspetsialist. KõueSära OÜ – koolitaja aastast 2021.