

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, kelle töö võib põhjustada läbipõlemist.

Õppegrupi suurus: 10 inimest

Õppekava koostamise aluseks on kutsestandard: Sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonna spetsialist, tase 4; kompetentsid: B.2.2; B.2.3; B.2.4; B.2.7

Õpiväljundid:

Koolituse 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 ak t

teoreetilise töö maht 17 ak t

praktilise töö maht 15 ak t

Koolituse eesmärk, sisu ja õppemeetodid:

Koolituse eesmärk on täiendada tugiisikute, sotsiaalvaldkonna töötajate ja nõustajate teadmisi ja oskusi iseenda vaimse tervise valdkonnas.

Koolitusel osalejad saavad ülevaate vaimse tervise olemusest, sealhulgas positiivsetest ja negatiivsetest märkidest, toetavatest tegevustest ja toimetuleku strateegiatest. 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. Iseenese tundmine aitab paremini mõista lisaks endale ka teiste inimeste probleeme.

Teemad	Teoreetiline ak t	Praktiline ak t
Vaimse tervise olemus, positiivsed ja negatiivsed märgid vaimse tervise hindamisel. Vaimset tervist toetavad tegevused. Toimetulekustrateegiad.	6	7
Levinuimad vaimse tervise probleemid ja erinevad psühholoogilised ohutegurid töökeskkonnas. Pinged ja ülekoormus. Stress. Läbipõlemine. Ärevus. Depressioon. Ületöötamine.	6	5
Kultuuriline mitmekesisus ja kohanemine. Trauma-ja kriisiteadlikkus. Võrgustikutöö.	5	3
KOKKU	17	15

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

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 võrgu internet kui Wifi leviala, mis võimaldab koolitusest osavõtjal tulla kohale ka oma sülearvutiga.

Õppematerjalide loend:

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, mida on võimalik peale koolituse lõppu kasutada õpitu kordamiseks.

Koolitaja poolt loodud õppematerjalide loomisel on kasutatud järgmiseid allikaid/materjale:

Fredrike Bannink, (2022). *101 lahenduskeskset küsimust toimetulekuks traumaga*

Klaus Bernhardt, (2018). *Paanikahäired ja nendest vabanemine*

Sotsiaalministeerium, (2020). *Vaimse tervise roheline raamat*

7 märki, mis viitavad Sinu peatsele läbipõlemisele

<https://www.cvkeskus.ee/karjaarikeskus/tootsing/tooelu-ja-motivatsioon/7-marki-mis-viitavad-sinu-peatsele-labipolemisele>

Tööstress ja läbipõlemine <https://www.tooelu.ee/et/68/toostress-ja-labipolemine>

Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid:

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

Hindamiskriteeriumid: Koolituse edukaks läbimiseks peab õppija aktiivselt iseseisva- ja grupitööna lahendama vähemalt 4 ülesannet klassiruumis ja sooritama juhtumianalüüsi kasutades koolitusel omandatud teadmisi ja võtteid.

Lõpetamisel väljastatavad dokumendid:

Täienduskoolitus loetakse sooritatuks kui osaleja on osalenud kontakttundides vähemalt 70% on teinud vajadusel järele praktilised tööd (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 kvalifikatsioon:

Koolitaja: Siim Schvede

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

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