**ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA**

1. **Üldandmed**

|  |  |
| --- | --- |
| Õppeasutus: | KURESSAARE AMETIKOOL |
| Õppekava nimetus: *(venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles)*: | TÄIENDUSKOOLITUS KESKASTME JUHTIDELE - KEERULISED SUHTED JA STRESSIJUHTIMINE |
| Õppekavarühm: *(täiendus- koolituse standardi järgi)* | Isikuareng |
| Õppekeel: | Eesti keel |

1. **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:** Koolitus on mõeldud teenindus- ja tootmisvaldkondade keskastmejuhtidele, kes peavad töötama hästitoimivates meeskondades.Programmi sihtrühm:• erialase tasemehariduseta täiskasvanud• keskhariduseta täiskasvanud;• aegunud oskustega tööealine elanikkond vanuses 50+.Grupi suurus: 12**Õppe alustamise nõuded:**Kuulumine sihtrühma |
| **Õpiväljundid.** *Õpiväljundid kirjeldatakse kompetentsidena, mis täpsustavad, millised teadmised, oskused ja hoiakud peab õppija omandama õppeprotsessi lõpuks.* Õpiväljundid:* oskab käituda keerulistes olukordades;
* teab mitteverbaalse suhtlemise ja enesekehtestamise oskusi;
* tuleb toime ülemäärase stressi ja pingetega;
* märkab ja muudab oma tervist kahjustavaid käitumisviise;
* teab vaimse tervise esmaabi võtteid.
 |
| **Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga.** *Tuua ära vastav kutsestandard ning* ***numbriline viide konkreetsetele kompetentsidele****, mida saavutatakse.*OSKA raportis läbivalt ametikohtade lõikes:\*enesejuhtimine, ajaplaneerimine, pingetaluvus |
| **Põhjendus.** *Tuua põhjendus* *koolituse sihtrühma ja õpiväljundite valiku osas.* Koolitus arendab osalejate üldpädevusi ja suhtlemiskompetentse, samuti enda füüsilise ja vaimse tervise eest hoolitsemist. Paraneb oskus muutuvates oludes toime tulla ja adekvaatsemalt ning originaalsemalt reageerida. |

1. **Koolituse maht**

|  |  |
| --- | --- |
| **Koolituse kogumaht** akadeemilistes tundides:  |  |
| Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides: | **26** |
|  sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: *(õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)* | **26** |
|  sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides:  (*õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas*)  |  |
| Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides: |  |

1. **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:** **1.Veaolukorrad suhtlemises - 8 tundi**Suhtlemist mõjutavad teguridSuhtlemisbarjääridEnesehinnang ja suhtlemineStereotüübid, hoiakudToetavad ja piiravad uskumused**2.Konfliktide ja probleemide lahendamine – 8 tundi**Miks konfliktid tekivadVäärtused ja uskumusedAgressiivne, alistuv, eirav ja kehtestav käitumine. Enesekehtestamine. „Võidan-võidad“ konfliktilahendus.**3.Stressi olemus - 10 tundi**Stressi liigid Stressi põhjustavad tegurid, tekkepõhjused ja tunnusedStressitaseme hindamineKeha reaktsioonid stressiolukorrasKäitumine stressiolukorras Tööstress ja läbipõlemineStressi maandavad tegevusedKoolitus viiakse läbi loenguruumis kus on õppetööks vajalik õppetehnika.  |
| **Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid.** *Nõutud on vähemalt 70% kontakttundides osalemine. Kirjeldada,* ***kuidas hinnatakse******õpiväljundite saavutamist****.* Õpingute lõpetamise eelduseks on kontakttundides osalemine vähemalt 70% ulatuses ning auditoorsete praktiliste ülesannete sooritamine lähtudes hindamiskriteeriumitest.Hindamiskriteeriumid: 1. kasutab situatsiooniga sobivat verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemisstiili;2. selgitab erinevate suhtlemisoskuste mõju erinevatele inimestele;3. kirjeldab ja kasutab erinevaid konfliktilahendusoskusi4. tunneb stressi põhjustavaid tegureid ja stressi tagajärgi5. valib ja kasutab endale sobivaid stressiga toimetuleku strateegiaid.Hindamismeetodid: * praktilised ülesanded ja situatsioonid.
 |

1. **Koolitaja andmed**

|  |
| --- |
| **Koolitaja andmed.** *Tuua ära koolitaja(te) ees- ja perenimi ning kursuse läbiviimiseks vajalikku kompetentsust näitav kvalifikatsioon või vastav õpi- või töökogemuse kirjeldus.*HELI MAAJÄRVPedagoogikamagister, Tallinna Pedagoogikaülikool, 14.12.2000 a.27.11.2017 omistatud täiskasvanute koolitaja kutse, tase 7Nõustaja, koolitaja.Psühholoogiline nõustamine ja täiskasvanute vabahariduslikud koolitused. |

**Õppekava koostaja:**
Heli Maajärv, nõustaja, koolitaja, heli.maajarv@gmail.com