



**KOOLITUSMAJAKAS**  
KURESSAARE AMETIKOOL

**KINNITATUD**  
**direktori 02.09.2022**  
**käskkirjaga nr 1-9/29**

***KURESSAARE AMETIKOOLI TÄIENDUSÕPPE***  
***ÕPPEKAVA***  
***Keerulised suhted ja stressijuhtimine***

# **1. ÕPPEKAVA NIMETUS**

## **KEERULISED SUHTED JA STRESSIJUHTIMINE**

### **2. ÕPPEKAVARÜHM**

Isikuareng

### **3. ÕPPEKAVA KOOSTAMISE ALUS**

OSKA raportis on toodud läbivalt ametikohtade lõikes järgmised oskused:

\*enesejuhtimine, ajaplaneerimine, pingetaluvus.

### **4. KOOLITUSE MAHT JA ÕPPEVORMID**

Maht: 26 akadeemilist tundi, millest 26 tundi on loengu vormis.

### **5. ÕPIKESKKOND**

Koolitus viiakse läbi loenguruumis kus on õppetöökõks vajalik õppetehnika.

### **6. SIHTGRUPP JA ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED**

Koolitus on mõeldud teenindus- ja tootmisvaldkondade keskastmejuhtidele, kes peavad töötama hästitoimivates meeskondades.

### **7. EESMÄRK**

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.

### **8. ÕPIVÄLJUNDID**

Koolituse läbinu:

- 1) oskab käituda keerulistes olukordades;
- 2) teab mitteverbaalse suhtlemise ja enesekehtestamise oskusi;
- 3) tuleb toime ülemäärase stressi ja pingetega;
- 4) märkab ja muudab oma tervist kahjustavaid käitumisviise;
- 5) teab vaimse tervise esmaabi võtteid.

### **9. ÕPPE SISU (26 tundi)**

#### **1.Veaolukorrad suhtlemises - 8 tundi**

Suhtlemist mõjutavad tegurid.

Suhtlemisbarjäärid.

Enesehinnang ja suhtlemine.

Stereotüübid, hoiakud.

Toetavad ja piiravad uskumused.

#### **2.Konfliktide ja probleemide lahendamine – 8 tundi**

Miks konfliktid tekivad.

Väärtused ja uskumused.

Agressiivne, alistuv, eirav ja kehtestav käitumine.

Enesekehtestamine.

„Võidan-võidad“ konfliktilahendus.

#### **3.Stressi olemus - 10 tundi**

Stressi liigid.

Stressi põhjustavad tegurid, tekkepõhjused ja tunnused.

Stressitaseme hindamine.

Keha reaktsioonid stressiolukorras.

Käitumine stressiolukorras.

Tööstress ja läbipõlemine.

Stressi maandavad tegevused.

### **10. ÕPPEMEETODID**

Aktiivne loeng, rollimängud, rühmatööd.

### **11. ÕPPEMATERJALID**

Õpilane saab õpetaja poolt koostatud konspekti ja töölehed.

### **12. NÕUDED ÕPINGUTE LÕPETAMISEKS, HINDAMISMEETODID JA –KRITEERIUMID**

Osavõtt kontakttundidest 70% 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 konfliktilahendusoskusi
4. tunneb stressi põhjustavaid tegureid ja stressi tagajärgi
5. valib ja kasutab endale sobivaid stressiga toimetuleku strateegiaid.

#### **Hindamismeetodid:**

- praktilised ülesanded ja situatsioonid.

### **13. KOOLITUSE LÄBIMISEL VÄLJASTATAV DOKUMENT**

Tunnistus – õpiväljundid on saavutatud.

Tõend – õpiväljundid on saavutamata või ei täitnud hindamiskriteeriume.

### **14. KOOLITAJA KOMPETENTSUST TAGAVA KVALIFIKATSIOONI VÕI ÕPI- VÕI TÖÖKOGEMUSE KIRJELDUS**

#### **Heli Maajärv**

Pedagoogikamagister, Tallinna Pedagoogikaülikool, 14.12.2000 a.

27.11.2017 omistatud täiskasvanute koolitaja kutse, tase 7

Nõustaja, koolitaja.

Psühholoogiline nõustamine ja täiskasvanute vabahariduslikud koolitused.