



KOOLITUSMAJAKAS
KURESSAARE AMETIKOOL

KINNITATUD
direktori
käskkirjaga nr 5-1

KURESSAARE AMETIKOOLI TÄIENDUSÕPPE ÕPPEKAVA
Täienduskoolitus hooldustöötajale – teadlik enesehoid ja toimetulek
stressiga

ÕPPEKAVA NIMETUS	Täienduskoolitus hooldustöötajale – teadlik enesehoid ja toimetulek stressiga
ÕPPEKAVARÜHM	Sotsiaaltöö ja nõustamine
KOOLITUSE MAHT JA ÕPPEVORMID	Koolituse maht: 28 auditoorset tundi millest 20 tundi on loengu vormis ja 8 tundi praktiliste osakuste rakendamine õppekeskkonnas.
ÕPPEKAVA KOOSTAMISE ALUS	Koostamise alus on hooldustöötaja (tase 4) kutsestandard. Kutset läbivad kompetentsid. Tegevusnäitaja 9: kasutab enda ja teiste ressursse asjakohaselt ja säästlikult, tegutseb tema käsutuses olevatele vahenditele ja keskkonnale vastavalt.
ÕPIKESKKOND	Õppeklassid ja õppetöök vajalikud ruumid vastavad töötervishoiu ja tööohutuse seaduses sätestatud töötervishoiu ja -ohutuse nõuetele.
SIHTGRUPP JA ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED	Koolituse sihtrühmaks on hooldustöötajad, tugiisikud ja tegevusjuhendajad, kellel on aegunud haridus või puudub erialane haridus. Õppima asumise nõuded puuduvad.
EESMÄRK	Koolituse eesmärk on aidata hooldustöötajatel arendada teadlikke enesehoiu- ja stressiga toimetuleku oskusi, et hoida tasakaalu töökoormuse ja vaimse heaolu vahel ning ennetada läbipõlemist.
ÕPIVÄLJUNDID	Koolituse läbinu: <ol style="list-style-type: none"> 1) tunneb teadliku enesehoiu põhimõtteid ja oskab neid oma igapäevaelus rakendada; 2) tunneb ära stressi ja läbipõlemise varased tunnused ning oskab kasutada sobivaid stressiga toimetuleku strateegiaid; 3) oskab planeerida oma tööaega ja seada prioriteete, et vähendada stressi; 4) on teadlik erinevatest vaimset ja füüsilist tervist toetavatest meetoditest ja oskab neid rakendada enesehooldusplaani koostamisel; 5) teeb koostööd kolleegide ja tööandjaga, et ennetada läbipõlemist ja tagada vaimne heaolu.
ÕPPESISU	<p>1. Enesehoiu põhimõtted ja teadlikkus (8 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mis on enesehoid? • Enesehoiu olulisus hooldustöös. • Töö ja eraelu tasakaalustamine: piiride seadmine. • Vaimse ja füüsilise enesehoiu tehnikad. • Emotsionaalne ja vaimne heaolu: kuidas tunda ära oma vajadused ja nendega tegeleda? • Enesehoiuplaani koostamine. <p>2. Stress ja selle mõju tervisele (8 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mis on stress ja kuidas see mõjutab keha ja vaimu? • Stressi tunnused: füüsilised, vaimsed ja emotsionaalsed ilmingud. • Stressi eristamine ärevusest ja läbipõlemisest. • Kuidas ära tunda kroonilist stressi ja läbipõlemise

	<p>ohumärke?</p> <p>3. Stressiga toimetuleku strateegiad (8 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meetodid stressi ennetamiseks ja vähendamiseks • Lõdvestus- ja hingamistehnikad. • Ajaplaneerimine ja prioriteetide seadmine: kuidas toime tulla tööülesannete kuhjumisega? • Suhtlemine ja toetuse otsimine: kuidas abi küsida ja kolleegidega koostööd teha? • Tervist toetavad eluviisid (uni, toitumine, füüsiline aktiivsus). <p>4. Läbipõlemise ennetamine (4 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Läbipõlemise mõiste ja põhjused. • Läbipõlemise ennetamise strateegiad. • Kuidas taastuda läbipõlemisest ja hoida pikaajalist tasakaalu? • Toetava töökeskkonna loomine: tööandja ja töötaja koostöö.
ÕPPEMEETODID	Tõhustatud loeng, aktiivne kuulamine ja dokumenteerimine, praktiline töö.
ÕPPEMATERJALID	Koolitaja poolt koostatud õppematerjalid ja harjutused.
NÕUDED ÕPINGUTE LÕPETAMISEKS, HINDAMISMEETODID JA -KRITERIUMID	<p>Osalemine koolitusel 80%.</p> <p>Hindamismeetodid:</p> <p>Koolituse jooksul hinnatakse osalejate aktiivsust grupiaruteludes, nende suutlikkust reflekteerida oma kogemusi ja mõelda kriitiliselt oma stressiga toimetuleku viisidele.</p> <p>Hindamisülesanded:</p> <p>1. Osalejad peavad analüüsima konkreetset olukorda, kus nad kogesid stressi või läbipõlemise ohumärke, ning pakkuma välja lahendusi ja enesehoiu strateegiaid, mida nad rakendasid või oleksid võinud rakendada.</p> <p>Hindamiskriteeriumid: probleemi äratundmine, sobivate lahendusstrateegiatega pakkumine, enesehoiu põhimõtete rakendamine.</p> <p>2. Praktiline ülesanne</p> <p>Koolituse käigus osalejad koostavad isikliku enesehoiuplaani, mis keskendub nende tööalasele ja isiklikule heaolule.</p> <p>Hindamiskriteeriumid: plaani selgus ja teostatavus, stressi ennetamise ja toimetuleku meetodite sobivus, individuaalsete vajaduste arvestamine.</p>
KOOLITUSE LÄBIMISEL VÄLJASTATAV DOKUMENT	Tunnistus – õpiväljundid on saavutatud. Tõend – õpiväljundid on saavutamata või ei täitnud hindamiskriteeriume.
KOOLITAJA KOMPETENTUST TAGAVA	Heli Maajärv Pedagoogikamagister, Tallinna

**KVALIFIKATSIOONI VÕI
ÕPI- VÕI TÖÖKOGEMUSE
KIRJELDUS**

Pedagoogikaülikool, 14.12.2000 a.
Täiskasvanute koolitaja kutse, tase 6
Nõustaja, koolitaja.
Psühholoogiline nõustamine ja täiskasvanute
vabahariduslikud koolitused.