

Täienduskoolitusasutuse nimetus	OÜ Personaliekspert Reg.nr. 11853792. www.personaliekspert.ee
Õppekava nimi	Väärtustades vaimset tervist
Õppekavarühm	Psühholoogia
Õppe kogumaht	16 ak/h
Õppekava koostamise alus	Õpetaja, tase 6 ja tase 7 kutsestandardid, A.2.4. Refleksioon ja professionaalne enesearendamine - 3. Oma füüsilise, vaimse ja emotsionaalse heaolu tagamine Vanemprojektijuht, tase 6 kutsestandard B.2.23 Enesekontroll (Käitumuslikud kompetentsid) B.2.25 Pingete ja väsimuse leevendamine/maandamine (Käitumuslikud kompetentsid) Personalijuht, tase 6 kutsestandard B.2.10 Enesejuhtimine Sekretär, tase 5 kutsestandard A.5 Tööks vajalikud isikuomadused 9) stressitaluvus
Koolituse sihtgrupp	Koolituse sihtgrupiks on kõikide ametigruppide esindajad, kes soovivad oma ameti läbivat kompetentsi – enesejuhtimist ja stressiga toimetulemise oskusi parandada
Õppe alustamise tingimused	Puuduvad
Õppe eesmärk	Kursuse eesmärgiks on anda erinevates ametites stressiga toimetulemiseks ja enesejuhtimise parendamiseks vajalikud teadmised ja oskused.
Õpiväljundid	Koolituse läbinud õppija: 1) Teab kuidas töötada stressiolukorras, oskab ära tunda stressi ilminguid. Analüüsib oma töist käitumist ja teeb kindlaks, mis põhjustab stressi teket ning enesekontrolli kaotust. 2) Mõistab stressi tekkepõhjusi, analüüsib stressirohket olukorda: kus ja miks ilmneb stress ja enesekontrolli kaotus? . Määratleb tegevused stressi vähendamiseks.

Eraõpp Personaliekspert Koolitused

	<p>3) Oskab kasutada harjutusi stressi vähendamiseks. Oskab hoolitseda oma tervise, vaimse ja füüsilise tasakaalu eest.</p> <p>4) Praktiline: kehatöö põhimõtted (oskab turvaliselt rakendada lihtsaid harjutusi kehapingete vähendamiseks)</p> <p>5) töö hingamisega – oskab lihtsamaid harjutusi ja teab nende rakendamise põhimõtteid</p> <p>6) töö tähelepanu ja keskendumisega: teab lihtsaid harjutusi ja nende rakendamise põhimõtteid</p>
Õppe sisu	<p>Selgitavad loengud stressi tekkepõhjustest ja sümptomitest. Stressi vähendamiseks ja juhtimiseks vajalikud hoiakud. Kehastress – pinged, nendest tekkivad probleemid. Kehatöö – füüsilised liikumised, treeningasendid, nende turvaline ja eesmärgipärane rakendamine. Stressi väljendumine hingamises. Töö hingamisega – põhimõtted, reeglid, rakendamine. Stress meele tegevuses – töö meelega, keskendumisvõime, meditatsioon. Tegevuste tasakaalustamine/kompenseerimine, vastandtegevused.</p>
Õppemeetodid	Loeng, grupitööd, juhtumianalüüsid, iseseisvad ülesanded ja teised aktiivõppe meetodid vastavalt koolitaja valikule.
Iseseisev töö	Puudub
Õppematerjalid	Koolitusel osalejad saavad jaotusmaterjalid praktiliste harjutustega, mida koolitusel kasutatakse.
Nõuded õpingute lõpetamiseks	<p>Õppija on osalenud vähemalt 70% auditoorsetest tundidest.</p> <p>Hindamismeetodid: praktiline töö tunnis, millele koolitaja annab tagasisidet</p> <p>Hindamine on mitteeristav.</p>
Kursuse läbimisel väljastatav dokument	<p>Kui õppija täidab õpingute lõpetamise nõuded, väljastame tunnistuse.</p> <p>Kui õppija koolitusel ette nähtud õpiväljundeid ei saavutanud, väljastame tõendi selle kohta, et õppija on koolitusel osalenud (kontakttundide arv)</p>
Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus	<p>kõrgharidus ja töökogemus õpetatavas valdkonnas</p> <p>Enam kui 15 aastase kogemusega joogaõpetaja ja -terapeut</p> <p>Andres Adamson</p>



Eraõpp Personaliekspert Koolitused

Õppemaksu tasumise kord ja tähtaeg	Õppemaks tuleb tasuda enne kursuse algust esitatud arve alusel või maksegraafiku alusel
Õppemaksu tagastamise alused ja kord	Koolitusest loobumisest palume teatada info@personaliekspert.ee Tunnistuse väljastamise eelduseks on koolitusel osalemine 70% ulatuses. Eraõpp Personaliekspert Koolitused jätab endale õiguse teha koolituskavas muudatusi.
Vaidluste lahendamise kord	Esimese võimalusena lahendame vaidlused omavaheliste läbirääkimiste käigus saavutatud kokkuleppe teel. Kui kokkulepet ei saavutata, lahendatame vaidlused Tartu Maakohtus.
Õppekeskkonna kirjeldus	Kõik meie poolt kasutatavad õppeklassid vastavad töökeskkonna ja -tervishoiu nõuetele. Kõik õppijad saavad õppematerjalid paber kandjal. Soovi korral väljastame õppematerjale ka digitaalselt. Õppijatele on tagatud joogivee olemasolu õppeklassis.
Kvaliteedi tagamise tingimused ja kord	http://www.personaliekspert.ee/kvaliteedi-tagamise-alused/
Õppekava kinnitamise aeg	23.01.2017