



<b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b>	OÜ Personaliekspert Reg.nr. 11853792. <a href="http://www.personaliekspert.ee">www.personaliekspert.ee</a>
<b>Õppekava nimi</b>	Väärtustades vaimset tervist
<b>Õppekavarühm</b>	Psühholoogia
<b>Õppe kogumaht</b>	16 ak/h
<b>Õppekava koostamise alus</b>	Õpetaja, tase 6 ja tase 7 kutsestandardid, A.2.4. Refleksioon ja professionaalne enesearendamine - 3. Oma füüsilise, vaimse ja emotsionaalse heaolu tagamine
<b>Koolituse sihtgrupp</b>	Koolituse sihtgrupiks on EHISE järgi õpetaja ametikohal töötavad isikud
<b>Õppe alustamise tingimused</b>	Sooviavaldus
<b>Õppe eesmärk</b>	Kursuse eesmärgiks on anda õpetajatele teadmised ja oskused, sellest kuidas luua ja hoida vaimselt tervet ja turvalist õpikeskkonda, kasutada olukorrale sobivaid suhtlusviise ja lahendada distsipliiniprobleeme ning jälgida, hinnata ja väärtustada oma füüsilist, vaimset ja emotsionaalset tervist ning ennetada läbipõlemist.
<b>Õpiväljundid</b>	Koolituse läbinud õppija: <ol style="list-style-type: none"><li>1) Teab, kuidas luua ja hoida vaimselt tervet ja turvalist õpikeskkonda,</li><li>2) Oskab kasutada olukorrale sobivaid suhtlusviise ja lahendada distsipliiniprobleeme</li><li>3) Oskab jälgida, hinnata ja väärtustada oma füüsilist, vaimset ja emotsionaalset tervist ning ennetada läbipõlemist.</li><li>4) Teab kuidas töötada stressiolukorras, oskab ära tunda stressi ilminguid. Analüüsib oma töist käitumist ja teeb kindlaks, mis põhjustab stressi teket ning enesekontrolli kaotust.</li><li>5) Mõistab stressi tekkepõhjust, analüüsib stressirohket olukorda: kus ja miks ilmneb stress ja enesekontrolli kaotus? Valib olukorrale sobivad suhtlusviisid.</li><li>6) Oskab kasutada harjutusi stressi vähendamiseks. Oskab hoolitseda oma tervise, vaimse ja füüsilise tasakaalu eest.</li><li>7) Praktiline: kehatöö põhimõtted (oskab turvaliselt rakendada lihtsaid harjutusi kehapingete vähendamiseks)</li></ol>



	<p>8) töö hingamisega – oskab lihtsamaid harjutusi ja teab nende rakendamise põhimõtteid</p> <p>9) töö tähelepanu ja keskendumisega: teab lihtsaid harjutusi ja nende rakendamise põhimõtteid</p>
<b>Õppe sisu</b>	<p>Õpikeskkonna osapooled ja nende ootused ning vajadused. Vaimne ja füüsiline õpikeskkond ja nende koosmõju. Suhtlemispsühholoogia vaimse tervise teenistuses. Stressi tekkepõhjused ja sümptomid. Tööstressi mõõtmine ja toimetuleku viisid individuaalsel ja organisatsiooni tasandil. Läbipõlemise etapid ja ennetusmeetmed. 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.</p>
<b>Õppemeetodid</b>	Loeng-arutelu, grupitööd, juhtumianalüüsid, iseseisvad ülesanded ja teised aktiivõppe meetodid vastavalt koolitaja valikule.
<b>Iseseisev töö</b>	Puudub
<b>Õppematerjalid</b>	Koolitusel osalejad saavad jaotusmaterjalid praktiliste harjutustega, mida koolitusel kasutatakse.
<b>Nõuded õpingute lõpetamiseks</b>	Õppija on osalenud vähemalt 70% auditoorsetest tundidest. <b>Hindamismeetodid:</b> praktiline töö tunnis, millele koolitaja annab tagasisidet Hindamine on mitteeristav.
<b>Kursuse läbimisel väljastatav dokument</b>	Kui õppija täidab õpingute lõpetamise nõuded, väljastame tunnistuse.  Kui õppija koolitusel ette nähtud õpiväljundeid ei saavutanud, väljastame tõendi selle kohta, et õppija on koolitusel osalenud (kontaktundide arv)
<b>Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus</b>	kõrgharidus ja töökogemus õpetatavas valdkonnas Ülle Mugu - rakenduspsühholoog ja andragoog Andres Adamson - enam kui 15 aastase kogemusega joogaõpetaja ja -terapeut
<b>Õppekeskkonna kirjeldus</b>	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.
<b>Kvaliteedi tagamise tingimused ja kord</b>	<a href="http://www.personaliekspert.ee/kvaliteedi-tagamise-alused/">http://www.personaliekspert.ee/kvaliteedi-tagamise-alused/</a>
<b>Õppekava kinnitamise aeg</b>	11.12.2017



Personaliekspert

*Erakool Personaliekspert Koolitused*

Personaliekspert Koolitused Õppekava