

## LOOV RUUM KOOLITUSKESKUSE TÄISKASVANUKOOLITUSE ÕPPEKAVA

### „Isiklik ja tööalane areng”

#### TÖÖALASED TÄIENDUSKOOLITUSED ja VABAHRAIDUSLIKUD KOOLITUSED

## SISUKORD

- 3 Õppekavade loetelu
- 4 Õppekavade üldosa
- 7 Õppekava nr 1 – Meeskonna ja meeskonnaliikmete arendamise koolitus
- 11 Õppekava nr 2a – Kogemusnõustajate baaskoolitus – riiklik õppekava + täiendusmoodul
- 22 Õppekava nr 2b – Kogemusnõustajate baaskoolitus – riiklik õppekava
- 32 Õppekava nr 3 – Nõustajate temaatilised täiendkoolitused
- 33 Õppekava nr 4, 4a – Grupijuhtimise baaskoolitus
- 35 Õppekava nr 5 – Grupijuhtimise jätkukoolitus
- 37 Õppekava nr 6 – Psüühikahäired ja töö psüühikahäiretega klientidega
- 39 Õppekava nr 7 – Stressi ja läbipõlemise lühikoolitused
- 41 Õppekava nr 8 - Stressi, tööstressi ja läbipõlemise koolitused meeskonnale koos meeskonna hindamisega
- 43 Õppekava nr 9 - Stressi, depressiooni ja läbipõlemise sotsiaalprogramm
- 46 Õppekava nr 10 – Enesekehtestamine ja suhtlustreening
- 48 Õppekava nr 11 – Töö raskete klientidega
- 49 Õppekava nr 12 – Manipulatsioonimustrid – ära tundmine ja vastamine

## TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA NIMETUS: „Isiklik ja tööalane areng”

Koolituste läbiviija: Loov Ruuum Koolituskeskus

Koolituskeskuse juht/kontaktisik: Anneli Valdmann, 56 696 105, loov.ruum@gmail.com

Koolituse toimumise asukoht: kokkuleppel

Täienduskoolituste eesmärk: Luua võimalused elukestvaks- ja eluhõlmavaks õppeks, vaimse tervise edendamise, isiksuse arengu, tööelu ja vanemluse toetamise valdkonnas pakkudes täiendavaid psühholoogiaalaseid teadmisi ja oskuseid.

Nr	Õppekava	Maht
1	Meeskonna ja meeskonnaliikmete arendamise koolitus (moodulkoolitus)	1 moodul = min 4 AKH
2a	Kogemusnõustajate baaskoolitus – riiklik õppekava + täiendusmoodul	200 AKH
2b	Kogemusnõustajate baaskoolitus – riiklik õppekava	182 AKH
3	Nõustajate temaatilised täiendkoolitused	1 moodul 8 AKH
4	Gruppide juhtimise baaskoolitus (6 päeva + supervisioon)	70 AKH
4a	Grupitöö meetodid rehabilitatsioonitöös 56 akh	56 akh
5	Grupijuhtimise jätkukoolitus (6 päeva + supervisioon)	70 AKH
6	Psüühikahäired ja töö psüühikahäiretega klientidega (2 päeva)	16 AKH
7	Stressi ja läbipõlemise lühikoolitused	4-16 AKH
8	Stressi, tööstressi ja läbipõlemise koolitused meeskonnale hindamisega	16AKH
9	Stressi, depressiooni ja läbipõlemise sotsiaalprogramm (10 nädalat)	80 AKH
10	Enesekehtestamine ja suhtlustreening	32 AKH
11	Töö raskete klientidega	24 AKH
12	Manipulatsioonimustrid – ära tundmine ja vastamine	16 AKH

## ÕPPEKAVADE ÜLDOSA

### Sissejuhatus

Loov Ruum koolituskeskus näeb oma rolli teadmiste andmises, muutuste loomises ja heaolu suurendamises. Nii isiklikus elus kui tööelus.

Täiskasvanukoolituse seadusest lähtudes korraldatakse soovijatele tööalast täiendkoolitust ning vabahariduslikku koolitust.

Koolitusi pakutakse kahele erinevale sihtgrupile – spetsialistidele tööalase täienduskoolitusena ning eraisikutele vabahariduslike koolitustena.

### Õppe eesmärgid

#### Spetsialistid tööalasel täienduskoolitusel:

Luu võimalused elukestvaks- ja eluhõlmavaks õppeks, vaimse tervise edendamise, isiksuse arengu ja vanemluse toetamise valdkonnas pakkudes täiendavaid psühholoogiaalaseid teadmisi ja oskuseid.

Luu võimalused antud valdkonna teoreetiliste käsituste, seisukohtade ja protsesside kontseptualiseerimiseks.

Luu võimalused olemasoleva kompetentsuse süvendamiseks ja isiksuslike arenguprotsesside kavandamiseks.

Luu võimalused professionaalse teadvuse ja identiteedi arengu toetamiseks ja süvenemiseks.

Luu võimalused kompetentsuse täiendamiseks, mis võimaldavad koolituse läbinul töötada teadlikumalt isiksuse arengut toetavatel erialadel või vaimse tervise valdkonnas näiteks sotsiaaltöö, pedagoogika, psühholoogia vmt.

#### Eraisikud vabahariduslikul koolitusel:

Luu võimalused elukestvaks- ja eluhõlmavaks õppeks, vaimse tervise edendamise, isiksuse arengu ja vanemluse toetamise valdkonnas pakkudes psühholoogiaalaseid baasteadmisi ja oskuseid.

Luu tingimused positiivse enesehinnanguga, hästitoimivate toimetulekuoskustega ja heade sotsiaalsete kompetentsidega inimeste kujunemiseks.

### Õppekava õpiväljundid ehk õppekava eduka läbimise korral omandatavad teadmised ja oskused

#### Spetsialistid tööalasel täienduskoolitusel:

- teadvustab enam psühholoogiliste taustategurite osatähtsust ja rolli vaimse tervise edendamise- ja ennetustöös ning isiksusearengus
- teadvustab enam vanemuse või tööelu seost vaimse tervise probleemides ja arenguvõimalustes
- omandab uusi lahendusvõimalusi
- väärtustab enam inimest, tema terviklikku arengut ja elukestva õppimise võimalusi
- teadvustab paremini oma professionaalset identiteeti
- oskab paremini määratleda ja analüüsida personaalseid arenguvõimalusi
- omandab uusi enesejuhtimise tehnikaid

#### Eraisikud vabahariduslikul koolitusel:

- teadvustab enam psühholoogiliste taustategurite osatähtsust ja rolli vaimses tervises ning isiksusearengus
- teadvustab enam vanemuse või tööelu seost vaimse tervise probleemides ja arenguvõimalustes
- omandab uusi lahendusvõimalusi
- tugevneb sotsiaalne kompetentsus
- väärtustab enam terviklikku arengut ja elukestva õppimise võimalusi
- omandab uusi enesejuhtimise tehnikaid
- oskab ja suudab enam arvestada ümbritsevate inimeste motiivide ja käitumislaididega
- teeb vajadusel tõhusat koostööd spetsialistidega (arstid, psühholoogid jt)

- toetab õppijaid teadmiste, oskuste ja vilumuste ning väärtuste ja käitumisnormide süsteemi kujundamisel, mis loob eeldused tasakaalukas toimimiseks ning vaimse tervise hoidmiseks
- aitab kujuneda isiksusel, kes tuleb toime oma elu ja tööga, arendab ennast ja aitab kaasa
- ühiskonna arengule, kes suudab valida, otsustada ja vastutada.

### **Õppeaja kestus ja maht**

Õppeaja kestus sõltub koolitusprogrammide mahust.

Iga õppija valib läbitava mahu oma vajadustele vastavalt.

### **Õpingute alustamise tingimused**

Töökogemus isiksuse arengut toetavatel erialadel või vaimse tervise valdkonnas näiteks sotsiaaltöö, pedagoogika, psühholoogia vmt.

Soovituslik on vastava akadeemilise hariduse olemasolu.

### **Õppekeel**

Eesti keel.

### **Õppekava maht**

Koolituse maht oleneb konkreetsetest programmidest.

Erinevaid programme ja mooduleid on võimalik integreerida.

### **Õppekava sisu**

Õppekava programmid ja moodulid pakuvad võimalust saada täiendavaid psühholoogiaalaseid teadmisi, mis aitavad teha ennetustööd või leevendustööd vaimse tervise valdkonnas. Eelkõige meelouhäirete ennetamiseks ja leevendamiseks.

Kesksel kohal on eneseabirühmade rühmajuhude koolitus; spetsialistide stressihaldamise koolitus; meeleoluhäirete, stressi ja läbipõlemise alased koolitused; vanemlust toetavad koolitused.

Loetletud teemasid on võimalik läbida komplekssete programmidenä ning ka eraldiseisvate moodulitena.

### **Lektorid**

Koolitajatel on psühholoogia-, sotsiaaltöö- või andragoogikaalane akadeemiline haridus, täiskasvanukoolitaja väljaõpe või kogemusnõustaja väljaõpe (kogemuskoolitajad). Osad koolitajatest on läbinud Euroopa ANSE standardiga 2,5-aastase superviisori väljaõppe. Kõik koolitajad on praktiseerivad psühholoogid, nõustajad, sotsiaaltöötajad, superviisorid, kogemusnõustajad või grupitöö programmide juhendajad.

Koolitajate koosseis komplekteeritakse õppehooajal vastavalt vajadustele.

Anneli Valdmann, Toomas Roolaid, Külle Kadarik, Kristi Leps, Tarvo Tendal, Helena Ojala, Küllike Oja, Marit Okas.

### **Õpingute lõpetamise nõuded**

Spetsialistid tööalasel täienduskoolitusel:

Õppija on läbinud min 80% kontaktundidega tööst.

Õppija on sooritanud programmis ettenähtud iseseisva töö.

Õppija on esitanud nõutud tähtajaks arvestustöö kui konkreetsetes programmis on see sätestatud.

Õpingute läbimist tõendab tunnistus.

Eraisikud vabahariduslikul koolitusel:

Õpingute läbimisel ei ole miinimumnõudeid.

Õppijad osalevad programmides vastavalt enda suutlikkusele ning tervislikule seisundile.

Sessioonide vahelejäärmisel on neid võimalik läbida järgnevate koolitusgruppide koosseisus.

### **Antavad kraadid või kutsed**

Koolitus on erialane täienduskoolitus või vabahariduslik koolitus.

Koolitusprogrammi läbimine ei anna akadeemilist kraadi ega kutset.

### **Õpperuumide, sisustuse ja seadmete kirjeldus**

Õpperuumidena kasutatakse koolitusruumideks kohaldatud ruume.

Koolitusruumidel on võimaluse korral avtavad aknad loomulikuks valguseks ja õhutamiseks. Kunstlik valgustus on tagatud lappidega vastvalt õpperuumide nõuetele.  
Ruum peab olema hästi ventileeritud võimaldades töötada ka suurte gruppidega (kuni 25 in).  
Soovi korral viiakse koolitusi läbi tellija enda või tellija valitud ruumides.

### **Õppetöö vorm**

Õppetööd viiakse läbi kursuste vormis kestusega 2-10 AKH kord.

## Õppekava nr 1

### Meeskonna, tööandjate, spetsialistide arendamise koolituste moodulid a' 4-8 AKH

Õppekavarühm: psühholoogia, sotsiaal- ja käitumisteadused,

#### Programm on mõeldud

- organisatsioonidele, kes soovivad tõhustada organisatsiooni/meeskonna tööd, vähendada kaadrivoolavust, edendada meeskonnatööd, ennetada läbipõlemist ja püsistressi
- sotsiaal- ja haridusvaldkonna spetsialistidele ja aerndajatele
- avalikkusele avatud hariduse koolitustena

Tellijal komplekteerib meeskonnakoolituse erinevatest moodulitest vastavalt meeskonna vajadustele.

Meeskonnakoolitust on võimalik täiendada individuaalse või grupiviisilise supervisiooniga.

#### Läbiviimine:

- 4-8 AKH kestusega õppepäevadena
- kuni 20 inimesest koosnevale grupile
- koolituspäevad toimuvad 1-3 vahepausiga
- töö toimub psühhoharidusliku aktiivkoolituse vormis: vahelduvad teoreetilised lühiloengud, praktilised ülesanded ning rühmaarutelud, kus on võimalik kogemusi jagada, kommenteerida, küsida, diskuteerida

#### Arvestamise nõuded

Arvestamise nõuded puuduvad

### Komplekteeritavad / tellitavad moodulid

#### Organisatsioonitervise uurimine 1

Kopenhageni Psühhosotsiaalne Küsimustik COPSOQ (*Copenhagen Psychosocial Questionnaire*)

Ehk tööga seotud psühhosotsiaalse seisundi, tervise ja heaolu küsimustik

(*A questionnaire on psychosocial working conditions, health and well-being*)

Uurib meeskonna ja organisatsiooni ressursse ja riskitegureid – rahulolu, pühendumine, rollikonfliktid, info, koostöö, autonoomsus, edenemine, juhtimine, toetus, keerukad situatsioonid

#### Organisatsioonitervise uurimine 2

EMS küsimustik - emotsionaalse enesetunde enesemonitooringu küsimustik

Uurib meeskonnaliikmete püsistressi ja läbipõlemise riskitaset

#### Isiksus

Isiksuseomadused – sünnipärased ja omandatud (test)

Kuidas on isikuomadused ressursside ja takistustena

Tugevused ja nõrkused

Kas takistavaid isiksuseomadusi saab muuta?

Kas edu tagavaid isiksuseomadusi saab arendada?

### Suhtlemine 1 - Suhted ja suhtlemine

Suhtlemismustrid (test)

Töö suhtlemisviisidega

### Suhtlemine 2 - Enesekehtestamine

Enesekehtestamise tehnikad

### Suhtlemine 3 - Manipuleerimine

Manipulatiivsete suhtlusmustrite tundmine

Manipulatiivsetele suhtlusmustritele vastamine

### Suhtlemine 4 - Grupiprotsessid

Grupiprotsesside ABC

Grupiprotsesside suunamine

### Suhtlemine 5 - Meeskonnatöö

Meeskonna tajumine

Meeskonnatöö edendamise tehnikad

### Arenguresurss 1 - Probleemilahendusoskus

Probleemilahendustehnikad

### Arenguresurss 2 - Töö eesmärkide saavutamiseks

Isiklikud eesmärgid, tööalased eesmärgid

Eesmärkide seadmine

Töö eesmärkide saavutamiseks – milles see seisneb?

Kuidas eesmärgid reaalsuseks muuta? (tehnikaid)

### Arenguresurss 3 - Tegevuskavad

Isikliku või meeskonna tegevuskava loomise tehnikad

### Arenguresurss 4 - Muutused töökohal

Pikaajaliste või suurte muutustega toimetulek meeskonnana

Pikaajaliste või suurte muutustega toimetulek meeskonnaliikmena

### Motiveerimine 1 - Uskumused ja hoiakud

Läbivad uskumused ja hoiakud

Kuidas on minu uskumused seotud stressiga

Kas takistavaid negatiivseid uskumusi ja hoiakuid saab muuta?

### Motiveerimine 2 - Väärtused

Isiklikud väärtused

Organisatsiooni väärtused

Meeskonnaliikmete väärtused

Erinevate väärtuste kokkusobitamine

Meeskonna väärtuste loomine

### Motiveerimine 3 - Ressursid ja vajadused

Meeskonna ja meeskonnaliikmete võimete ja vajaduste kaardistamine

### Motiveerimine 4 - Motivatsiooni allhoovused

## Ülekandeprotsessid

### Motiveerimine 5 - Motivatsiooni allhoovused

Toimetulekustrateegiad, kaitsestrateegiad

Kas need võivad mind või minu tööd ka kahjustada?

Kas minakaitseid ja toimetulekustrateegiaid saab muuta?

Toetavamad ja kahjustavamad kaitsekäitumised ja toimetulekuviisid

### Motiveerimine 6 – Karjääri mõju

Töö sobivus (kutsevaliku, võimete ja huvide test)

Kuidas teha tööd edukamalt ja pingevabamalt?

Töö seos stressi, depressiooni ja läbipõlemisega

### Motiveerimine 5 - Tehnikad

Motiveerimistehnikad

### Motiveerimine 6 - Arenguestlused

Motiveerimistehnikad arenguestluse kontekstis

### Õpetama õpetamine

Kuidas õpetada uut töötajat või kolleegi tulemuslikult ja mõjusalt?

Kuidas juhendada uut töötajat või kolleegi tulemuslikult ja mõjusalt?

Õpetamise ja juhendamise uuemad meetodid ja tehnikad

### Stressihaldamine 1 - Stress, läbipõlemine, depressioon – mis need on?

Keda ohustab? Kes on kaitstud?

Stressi, depressiooni ja läbipõlemise mõju – kui paljusid puudutab, mida teeb elu ja töövõimega

Stressi, depressiooni ja läbipõlemise äratundmine ja põhjused

Kuidas stress, depressioon ja läbipõlemine mõjutavad elu, tööd ja suhteid (Shöstromi mudel)

### Stressihaldamine 2 – Stressijuhtimine läbi lõõgastustehnikate

Stressijuhtimise põhimõtted

Lõõgastustehnikad

### Stressihaldamine 3 – Mõtete ja emotsioonide juhtimise tehnikad

Töö negatiivsete automaatmõtetega

Lahenduskesksed tehnikad

Visualiseerimistehnikad

### Töö ja tervis

Füüsiline tervis ja töö

Kuidas läbi füüsilise tervise toetada töötegemist ja psüühilist heaolu? (toitumine, liikumine, ravimid, toidulisandid, elustiil jmt)

Kuidas puhata?

### Töö ja pere

Pere ja tööelu tasakaal – ressursid tööelus

### Kriisitöökohal

Kriisihaldamise tehnikad töö kontekstis

Erivajadusega töötaja töökohal

Psüühilise erivajadusega töötaja – probleemide galerii ja taust

Psüühiliste erivajadusega töötajate võimalikud piirangud

Psüühiliste erivajadusega töötajate eriomased ressursid

Psüühiliste erivajadusega töötajate toetamine töökohal (tööandjad, juhid, kolleegid)

Töölt lahkumine ehk out-placement

Töölt lahkumise ettevalmistamine - out-placement-meetodid

Uue karjääri ettevalmistamine

**Koolitajad**

Koolitajatel on psühholoogia- või andragoogikaalane akadeemiline haridus. Valdav osa koolitajatest on läbinud Euroopa ANSE standardiga 2,5-aastase superviisori väljaõppe. Kõik koolitajad on praktiseerivad psühholoogid, nõustajad, superviisorid või grupitöö programmide juhendajad.

**Põhikoolitaja**

Anneli Valdmann, psühholoog, superviisor

**Kaaskoolitajad**

Toomas Roolaid, Tarvo Tendal, Helena Ojala, Küllike Oja, Kristi Leps

Haldab Loov Ruum koolituskeskus haldab Tallinna Kogemusnõustajate Kooli

## Õppekava nr 2a

### Kogemusnõustaja baaskoolitus - erialane täienduskoolitus

Riiklik õppekava koos täiendusmooduliga – 182 akh + 18 akh

Mahus 200 akh = 7,7 EAP

#### Mis jaotub järgnevalt

96 akh - koolitused

30 akh - juhendatud praktika

26 akh - praktika juhendamisprotsessides osalemine (individuaalselt ja grupis juhendamine)

40 akh iseseisev töö õppekirjandusega, taastumisloo kirjalik läbitöötamine, eneserefleksioon

8 akh kirjalik või suuline lõputöö

### 1 Koolituse sisu

Koolituse moodulid	Akadeemilist tundi	Moodulite maht
<b>1. osa:</b> <b>Koolitus (kontakttundidena õpperuumides)</b>		
1. Sissejuhatus kogemusnõustamisse	2,5	0,10 EAP
2. Nõustamise alused, nõustamiseetika	5,5	0,21 EAP
3. Nõustaja eneseteadlikkus, eneserefleksiooni alused	8	0,31 EAP
4. Isikliku taastumiskogemuse analüüs	8	0,31 EAP
5. Esmased nõustamisoskused ja tehnikad	26	1 EAP
6. Baastadmised ja oskused kriisitöös	15	0,57 EAP
7. Baastadmised ja oskused grupitöös	15	0,57 EAP
8. Töö raskete klientidega	16	0,70 EAP
<b>Koolitus kokku</b>	<b>96</b>	<b>3,70 EAP</b>

<b>2. osa:</b>		
<b>Praktika, lõputöö ja iseseisva töö protsessid</b>		
8. Kogemusnõustamise praktika	30	1,15 EAP
9. Praktika juhendamised/superviseerimine individuaalselt ja/või grupis	26	1 EAP
10. Iseseisev töö õppekirjandusega, taastumisloo kirjalik läbitöötamine, praktikapäeviku täitmine, eneserefleksioon,	40	1,53 EAP
11. Lõputöö	8	0,31 EAP
<b>Praktika, iseseisev töö ja lõputöö kokku</b>	<b>104</b>	<b>4 EAP</b>
<b>Kokku</b>	<b>200</b>	<b>7,7 EAP</b>

### Moodulite sisu ja väljundite kirjeldus

*Kogemusnõustamise ja kogemusnõustaja lühend tekstis - KN*

Koolituse moodulid	Mooduli sisu	Mooduli õpiväljundid	EAP
<b>Koolitus (kontaktundidena õpperuumides)</b>			
1. Sissejuhatus kogemusnõustamisse	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>anda ülevaade kogemusnõustamise kujunemisloost, põhitunnustest, rakendusvaladest ja tulemuslikkusest nii Eestis kui pikaajalise kasutuskogemusega riikides</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tunneb kogemusnõustamise tausta</li> <li>omab lühiülevaadet KN hetkeseisust Eestis</li> </ul>	0,10 EAP

	<ul style="list-style-type: none"> <li>tutvustada Eesti hoolekande-, tervishoiu- ja tööhõivesüsteemi vajadusi</li> </ul>		
2. Nõustamise alused, nõustamiseetika	<p>Õppeaine eesmärgiks on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>anda ülevaade nõustamistöö põhialustest</li> <li>nõustamiseetikast</li> <li>kogemusnõustamise positsioonist nõustamismaastikul</li> <li>anda teadmised kogemus-nõustamise võimalustest ja piiridest</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tunneb nõustamise tööpõhimõtteid ja – eetikat</li> <li>tunneb turvalise eneseavamise piire</li> <li>teadvustab kogemusnõustaja võimalusi ja vastutusala</li> <li>oskab teha koostööd teiste spetsialistidega, oskab teha koostööd aitamisvõrgustikus</li> <li>tunneb andmekaitse nõudeid</li> <li>on teadlik infokommunikatsiooni-tehnoloogia vahendusel kogemusnõustamise aspektidest</li> </ul>	0,21 EAP
3. Nõustaja eneseteadlikkus, eneserefleksiooni alused	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>anda õppijale teadmised ja võimalused eneseanalüüsiks ja eneserefleksiooniks</li> <li>anda teadmised kogemusnõustaja enese taastumisprotsessi säilitamisest</li> <li>anda teadmised isiklike arengukohtadega tegelemise võimalustest ja vajalikkusest</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>on teadlik enda kui nõustaja ressurssidest, käekirjast, väärtussüsteemist ning tööfilosoofiast</li> <li>on teadlik enda kui nõustaja riskikohtadest, väljakutsetest ja ohustavatest mõjutustest</li> <li>tegeleb vajadusel riskiteemade ja</li> </ul>	0,31 EAP

		arenguküsimustega jätkusupervisioonides ja/või enesetaraapias (ka peale väljaõppe läbimist)	
4. Isikliku taastumiskogemuse analüüs	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· anda ülevaade seonduva valdkonna taastumiskäsitustest</li> <li>· õpetada analüüsima taastumisprotsessi</li> <li>· anda raamistik ja struktuur isikliku taastumisloo läbitöötamiseks, kirjapanekuks ja loo suuliseks jagamiseks</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· tunneb seonduva valdkonna taastumiskäsitusi ja oskab neid seostada isikliku kogemusega</li> <li>· oskab isiklikku taastumislugu läbitöötada, kirjapanna ja suuliselt jagada</li> </ul>	0,31 EAP
5. Esmased nõustamisoskused ja tehnikad	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· anda ülevaade nõustamise baasoskustest, meetodikatest ja lihtsamatest nõustamistehnikatest ning harjutada neid juhendatud rollitegevustes ning kogemusliku õppe protsessides</li> <li>· anda ülevaade probleemsetest olukordadest ja suhtemustritest nõustamissuhtes või nõustamisprotsessis</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· tunneb esmaseid nõustamisoskuseid, meetodikaid ja nõustamistehnikaid ja oskab neid kasutada kogemusnõustaja töös</li> <li>· teab kuidas teha tööd klienti kahjustamata</li> <li>· tunneb ära keerulised olukorrad nõustamissuhtes või nõustamisprotsessis ning oskab vajadusel abi küsida</li> <li>· omab enesehoidmise baasteadmisi</li> </ul>	1 EAP

<p>6. Baasteadmised ja oskused kriisitöös</p>	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· anda ülevaade kriisiteooriatest</li> <li>· õpetada kriisisekkumise põhitehnikaid</li> <li>· harjutada kriisitöö põhitehnikaid juhendatud rollimängudes ning kogemusliku õppe protsessides</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· teab oma isikliku kogemusega seonduvaid kriisiteooriaid</li> <li>· oskab valida vajaduse korral sobivad sekkumised kriisitöök, sealhulgas toimub koostöö teiste spetsialistidega ja abivajaja seostamine asjakohase kriisiabiga</li> </ul>	<p>0,57 EAP</p>
<p>7. Baasteadmised ja oskused grupitöös</p>	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· anda ülevaade grupi komplekteerimisest, grupidünaamikast, grupi eestvedamisest</li> <li>· arendada grupikohtumise planeerimise ja läbiviimise oskuseid</li> <li>· anda ülevaade probleemolukordade lahendamise meetoditest grupis</li> <li>· harjutada grupitöö põhitehnikaid juhendatud rollitegevustes ja kogemusliku õppe protsessides</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· teab aitamistöös kasutatavate gruppide erinevaid liike</li> <li>· oskab gruppi komplekteerida</li> <li>· tunneb grupidünaamikat ja oskab teadlikult valida olukorrale vastavad juhtimistehnikad</li> <li>· tunneb ära probleemolukorrad grupis ja oskab kohaselt tegutseda</li> </ul>	<p>0,57 EAP</p>
<p>8. Lisamoodul Töö raskete klientidega</p>	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· anda ülevaade erinevatest negatiivsetest ja manipulatiivsetest suhtlusmustritest sh agressioon ja passiivne agressioon</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· teab aitamistöös kasutatavate gruppide erinevaid liike</li> <li>· oskab gruppi komplekteerida</li> </ul>	<p>0,7 EAP 18 akh</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· anda baasoskuseid manipulatiivsete klientidega suhtlemiseks</li> <li>· anda teadmised enese kaitsmiseks manipulatiivsetes ja agressiivsetes situatsioonides</li> <li>· harjutada suhtlemise ja enesekehtestamise oskuseid kogemusliku õppe protsessides</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· teab üldjoontes rahvusvahelises klassifikatsioonis välja toodud manipulatsiooni ja negatiivse toimetuleku mustreid</li> <li>· oskab teadvustada sellest tulenevaid võimalikke ohte</li> <li>· oskab nendele esmatasandil reageerida</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Koolituspäevades kasutatakse valdavalt kogemusõppe ja interaktiivse õppe meetodeid ning sotsiaalse õppimise protsesse. Teooria on integreeritud aruteluprotsesside ja dialoogidega.</li> <li>· Isiklik taastumislugu ja osaleja eneserefleksiooniprotsessid läbivad järjepidevalt kogu koolitust.</li> </ul>			
<b>Koolitus kokku</b>			<b>3,7 EAP</b>
<p><b>Praktika, lõputöö ja iseseisva töö protsessid</b></p> <p>Praktikale pääsemise eelduseks on koolitaja hinnang õppes osaleja valmiduse kohta osalemaks praktikaprotsessides ja klienditöös.</p>			
8. Kogemusnõustamise juhendatud praktika	<p>Praktika eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· pakkuda võimalust harjutada koolitusel omandatud teadmiste ning oskuste kasutamist klienditööprotsessides</li> <li>· kogeda KN tööga kaasnevaid emotsioone (nii negatiivseid kui positiivseid)</li> <li>· kohtuda võimalikke keeruliste olukordadega, et juhendaja(te) kaasabil neist õppida</li> </ul>	<p>Praktika läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Omab realistlikumat kujutlust KN tööst</li> <li>· Omab praktilist ettevalmistust nõustamistöök</li> <li>· Omab kogemust protsesside juhendamise väärtusest, oskab neid kasutada ka edaspidi</li> </ul>	<b>1,15 EAP</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· anda läbi kogemuste võimalus analüüsida edukogemusi ning teha vajadusel muudatusi või otsida erinevaid lahendusi</li> </ul>		
9. Praktika juhendamised/superviseerimine individuaalselt ja/või grupis	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Praktika juhendamise ja supervisiooni eesmärk on:</li> <li>· Pakkuda tuge, abi ja lisateadmisi reaalses klienditööprotsessides toime tulemiseks</li> <li>· Hoida ülal eneseanalüüsi ja eneserefleksiooni-protsesse</li> <li>· Kinnistada koolitusel omandatud teadmisi ja oskuseid</li> <li>· Pakkuda tuge tööga kaasnevate emotsioonidega toime tulemiseks</li> </ul>	<p>Praktika juhendamise läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Omab realistlikumat kujutlust KN tööst</li> <li>· Omab praktilist ettevalmistust nõustamistöök</li> <li>· Osaleb tööprotsessides suurema teadlikkusega</li> <li>· Omab kogemust protsesside juhendamise väärtusest, oskab neid kasutada ka edaspidi</li> </ul>	1 EAP
10. Iseseisev töö õppekirjandusega, taastumisloo kirjalik läbitöötamine, praktikapäeviku täitmine, eneserefleksioon,	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· täiendada auditoorses töös saadavaid teadmisi ja oskusi töötamiseks individuaaltöö klientidega ja gruppidega ning teha koostööd meeskonnas või võrgustikus koos erinevate erialade spetsialistidega</li> <li>· tagada isikliku taastumisloo kirjalik läbitöötamine</li> <li>· toetada praktika-protsessides osalemist</li> <li>· tagada järjepidev eneserefleksioon (sh kirjalik)</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· omab ülevaadet isikliku kogemuspõhise valdkonnaga seonduvate ravi-, rehabilitatsiooni- ja toetavate teenuste süsteemist ja olemusest;</li> <li>· oskab selgitada <i>teenuste vajalikkust</i></li> <li>· on läbinud isikliku taastumisloo protsessi ja mh vormistanud selle kirjalikult</li> </ul>	1,46 EAP

		<ul style="list-style-type: none"> <li>oskab kasutada omataastumislugu suuliselt selliselt, et see on abistav ning mittekahjustav</li> <li>osaleb nõustamisprotsessides teadlikuna ja analüüsivõimelisena</li> </ul>	
<p>11. Lõputöö –</p> <p>1) kirjalik struktureeritud eneserefleksioon ja klienditöö analüüs (praktikast)</p> <p>või</p> <p>2) vaadeldud või salvestatud klienditööprotsess</p>	<p>Lõputöö eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>väljendada õppeprotsessis omandatud</li> <li>kirjeldada või väljendada, milles seisneb õppeprotsesside loodud muutus osalejas, mis lubab teha vastutustundlikku ja kvaliteetset nõustajatööd</li> <li>võimalus hinnata osaleja teadmisi ja oskuseid ning psühhosotsiaalsete ressursside, hoiakute ja isiksuseomaduste sobivust KN tööks</li> </ul>	<p>Lõputöö läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>on tõendanud piisavate teadmiste ja oskuste ning sobivate psühhosotsiaalsete ressursside, hoiakute ja isiksuseomaduste olemasolu KN tööks</li> </ul> <p><b>* Lõputöö esitamise/sooritamise eelduseks on</b> varasemate koolituse moodulite (koolituspäevad, praktika, juhendamine) edukas läbimine.</p>	0,31 EAP

## 2 Koolituse lõpetamise ja tunnistuse väljastamise alused

- 1) Min 80% osalemine auditoorses ja kontakttundidega töös (koolituspäevad, praktika, praktika juhendamine)
- 2) Kirjaliku või praktilise lõputöö õigeaegne esitamine ja koolitaja(te) positiivne hinnang sellele
- 3) Positiivne hinnang koolitaja(te)lt ja praktikajuhendajalt/superviisorilt (juhendaja/superviisor esitavad hinnangu koolitusasutusele kirjalikult)

## 3 Baaskoolitusele pääsemise soovituslikud eeldused – kontrollib koolitusorganisatsioon

- 1) Isikliku taastumisloole olemasolu ja valmidus seda KN töös kasutada
- 2) Piisav taastumistase
- 3) Positiivsed hoiakud taastumisprotsesside suhtes
- 4) Psühhosotsiaalne küpsus
- 5) Valmidus oma taastumislugu väljaõppeprotsessis läbi töötada
- 6) Valmidus oma taastumislugu väljaõppeprotsessis õppimise vahendina kasutada
- 7) Valmidus teha koostööd koolitajate, kaasõppijate, praktikajuhendajate ja superviisoritega
- 8) Valmidus teha teenusepakkumisel koostööd võrgustikutöös
- 9) Valmidus pakkuda teenust mh rehabilitatsioonimeeskondades
- 10) Vähemalt põhiharidus

## Soovituslik koolitusel osalejate valimise protsess – määratletakse riigihangetes või koolitusorganisatsiooni õppekavas

- 1) Registreerimine
- 2) Motivatsioonikirjade (sisaldab taastumiskogemuse lühikirjeldust ja põhjendust, miks soovitakse teha kogemusnõustaja tööd) läbitöötamine
- 3) Soovi korral võib esitada CV ja/või soovituskirjad
- 4) Eelintervjuud kandideerijatega grupis või individuaalselt. Eesmärgiks kaardistada kandidaatide psühhosotsiaalsed oskused, isiksuseomadused, motivatsioon ja taastumisaste. Viivad läbi KN baaskoolituse koolitajad. Soovi korral koos praktikajuhendajate või superviisoritega.
- 5) Osalejate väljaõppesse valimine motivatsioonikirjade ja eelintervjuude alusel.
- 6) Elimineeritakse:
  - puuduva või puuduliku taastumiskogemusega kandidaadid
  - puudulike psühhosotsiaalsete oskustega kandidaadid (näiteks ründava, lugupidamatu või solvava suhtlusstiiliga isikud)
  - ebasobivate isiksuseomadustega kandidaadid (nt väga tugeva domineerimis- või silmapaistmisvajadusega isikud)
  - vähe motiveeritud kandidaadid
- 7) Soodustavate asjaoludena võib arvesse võtta:
  - sotsiaalvaldkonna akadeemilist haridust
  - varasemat nõustamisoskuste õpet
  - varasemat nõustamistöö kogemust
  - varasemat kogemust/kokkupuudet kogemusnõustamise valdkonnas

## 4 Omandatavd pädevused

- 1) Pädevus iseseisvalt läbi viia KN alaseid konsultatsiooni- või psühhosotsiaalse toe protsesse.
- 2) Teadmised tööprotsessi eetiliseks läbiviimiseks.
- 3) Kuulamise, intervjuerimise, informeerimise, motiveerimise, peegeldamise ja jõustamise baasteadmised ja baasoskused.
- 4) Pädevus töötada konsultandina – 1-3-kordsed informatiivsed kohtumised.
- 5) Pädevus töötada vajadusel pikemate toetusprotsessidega (enam kui 3 kohtumiskorda).
- 6) Pädevus suunata toetusprotsesse ja info jagamist gruppides.
- 7) Oskus ja võime töötada pikemaajalistes toetusprotsessides ennast ja kliente kahjustamata.
- 8) Oskus ära tunda ja hallata enda võimalikke kliendisuhet kahjustavaid tunde- või käitumismustreid – ärevus, ebakindlus, üleaitamine, ülevastutamine, kontrollivajadus, survestamine, eelarvamused, ärrituvus, põlgus, meeldimissoov imt. Teadmine, kust küsida abi, kui sellised probleemid tekivad – superviisioon, kovisiioon, enese-teraapia.
- 9) Oskus ära tunda, taluda ja suunata kliendi võimalikke nõustamissuhet ja nõustamisprotsessi kahjustavaid tunde- või käitumismustreid – vihameelsus, klammerdumine, püsiv abitus, intensiivne lähedussuhte loomise soov jmt. Teadmine, kust küsida abi, kui sellised probleemid tekivad – superviisioon, kovisiioon.
- 10) Pädevus teha võrgustikutööd – klient, lähedased, avaliku sektori asutused, teised kogemusnõustajad, teised KN organisatsioonid.

## Piiratud pädevuse rakendamine

Piiratud pädevus: pädevus viia konsultatsiooni-, nõustamis- või psühhosotsiaalse toe protsesse ajutiselt või püsivalt läbi üksnes koos teise spetsialistiga (arst, psühholoog, sotsiaaltöötaja, teine kogemusnõustaja, eripedagoog, tegevusjuhendaja) mitte iseseisvalt.

Piiratud pädevus võib olla vajalik progresseeruva või lainetava iseloomuga haiguste või terviseseisundite puhul.

Piiratud pädevuse rakendamise vajaduse võib otsustada:

- 1) koolitusasutus KN baaskoolituse protsessi käigus
- 2) organisatsioon, mille all kogemusnõustaja töötab
- 3) kogemusnõustaja superviisor

### **Soovituslikud eeldused pädevuse säilitamiseks**

KN pädevuse säilimise tagab regulaarne supervisioonides osalemine.

Baaskoolituse läbinud kogemusnõustajal on pädevuse säilitamiseks soovitus osaleda grupi ja/või individuaalsupervisioonides min 6 akh ja min 2 kohtumiskorda aastas.

---

## **5 Täiendavad võimalused**

**Peale 182 akh baaskoolituse ja „Töö raskete klientidega” lisamooduli läbimist antud väljaõppes on nõustajatel soovi korral võimalik süvendatult õppida valitud kompetentse:**

- kriisitöö
- tööd spetsiifiliste häirete või tervisekahjustuste teemades

Iga koolitusasutus kirjeldab KN täiendkoolituse moodulid ise – sisu, maht, pädevused jmt.

---

### **Õppe läbi viimine Tallinna Kogemusnõustajate Koolis Loov Ruumi koolituskeskuse haldamisel:**

6 2-päevast koolitussessiooni 8-tunniste õppepäevadena

kuni 20 inimesest koosnevale grupile

koolituspäevad toimuvad kolme vahepausiga

töö toimub psühhoharidusliku rühmatöö vormis: vahelduvad teoreetilised lühiloengud, praktilised ülesanded ning rühmaarutelud, kus on võimalik kogemusi jagada, kommenteerida, küsida, diskuteerida

### **Kohustuslik õppekirjandus:**

„Aitaja vari” (M. Lindqvist)

„Armastuse väljaajamine” (I. Yalom)

„Motiveeriv intervjuerimine” (S. Rollnick, W. Miller, C. Butler)

### **Soovituslikud materjalid ja kirjandus iseseisvaks tööks:**

„Nõustamispsühholoogia” (A. Kidron), eriti rühmatöö osa

„Loomismäng” (E. Rützel, P. Visnapuu), lk 3-43, rühmadega töötamise põhimõtete osa

„Juhtimise müstika” (M. Kets de Vries), lk 1-174

„Nõustamisoskus” (J. McLeod)

„Ryhmä auttaa” (Pölonen-Sitolahti)

„The Theory and Practice of Group Psychotherapy” (I. Yalom)

### **Taustast**

Kogemusnõustamine on sarnase kogemusega inimeste vahel toimuv teadmiste- ja kogemustevahetus ja/või nõustamine, mille käigus pakutakse kogemuslikku emotsionaalset sotsiaalset- ja/ või praktilist tuge.

Mõistet „kogemusnõustamine“ kasutatakse ka eneseabivaldkonnas, kus eneseabiorganisatsiooni või -grupi liikmed kohtuvad kui võrdsed, et anda üksteisele vastastikust tuge ja abi. Sellistel juhtudel märgib kogemusnõustaja isikut, kellel ei ole tugiisikuna rohkem ekspertteadmisi kui nendel, kellele ta abi osutab ning omavahelistes suhetes on kõik võrdsed.

Kogemusnõustamise osutamine teenusena eeldab, et kogemusnõustaja on saanud vähemalt esmase kogemusnõustamise alase väljaõppe ja kuulub meeskonda ja/või koviisioonigrupi.

Mitmed uuringud erinevates valdkondades toovad tõenduspõhiselt esile kogemusnõustajate kaasamise tulemuslikkuse. Näiteks, et see pakub sotsiaalset tuge, kogemuslikke teadmisi ja informatsiooni, sotsiaalse õppimise ja võrdluse võimalust. Oluline on, et kogemusnõustamine avaldab positiivset mõju ka aitajale endale, kogemusnõustaja saab võimaluse kasutada oma kogemust kogukonna teenimiseks. *(Allikas: Kogemusnõustamise teenuse juhend, Sotsiaalministeerium)*

### **Koolitajad**

Koolitajad omavad psühholoogia-, sotsiaaltöö, eripedagoogika või andragoogikaalast haridust või on läbinud kogemusnõustaja väljaõppe (kogemuskoolitajad). Koolitajad on praktiseerivad psühholoogid, nõustajad, superviisorid või kogemusnõustajad ja grupitöö programmide juhendajad. Juhendavad igapäevaselt kogemusnõustajate tööd.

Anneli Valdmann, psühholoog, koolitaja, kogemusnõustajate superviisor  
Jooksvalt kaasatakse kaaskoolitajaid

Täiendatud õppekava rakendamise teade Riigiteatajas [www.riigiteataja.ee/akt/110072018007](http://www.riigiteataja.ee/akt/110072018007)

Haldab Loov Ruum koolituskeskus haldab Tallinna Kogemusnõustajate Kooli

## Õppekava nr 2b

### Kogemusnõustaja baaskoolitus - erialane täienduskoolitus

#### Riiklik õppekava

Mahus 182 akh = 7 EAP

#### Mis jaotub järgnevalt

80 akh - koolitused

30 akh - juhendatud praktika

26 akh - praktika juhendamisprotsessides osalemine (individuaalselt või grupis –juhendamine ja supervisioon)

38 - akh iseseisev töö õppekirjandusega, taastumisloo kirjalik läbitöötamine, eneserefleksioon ja kirjalik või suuline lõputöö

#### 1 Koolituse sisu

Koolituse moodulid	Akadeemilist tundi	Moodulite maht
<b>1. osa:</b> <b>Koolitus (kontaktundidena õpperuumides)</b>		
1. Sissejuhatus kogemusnõustamisse	2,5	0,10 EAP
2. Nõustamise alused, nõustamiseetika	5,5	0,21 EAP
3. Nõustaja eneseteadlikkus, eneserefleksiooni alused	8	0,31 EAP
4. Isikliku taastumiskogemuse analüüs	8	0,31 EAP
5. Esmased nõustamisoskused ja tehnikad	26	1 EAP
6. Baastadmised ja oskused kriisitöös	15	0,57 EAP
7. Baastadmised ja oskused grupitöös	15	0,57 EAP
<b>Koolitus kokku</b>	<b>80</b>	<b>3,08 EAP</b>

<b>2. osa:</b>		
<b>Praktika, lõputöö ja iseseisva töö protsessid</b>		
8. Kogemusnõustamise praktika	30	1,15 EAP
9. Praktika juhendamised/superviseerimine individuaalselt ja/või grupis	26	1 EAP
10. Iseseisev töö õppekirjandusega, taastumisloo kirjalik läbitöötamine, praktikapäeviku täitmine, eneserefleksioon,	38	1,46 EAP
11. Lõputöö	8	0,31 EAP
<b>Praktika, iseseisev töö ja lõputöö kokku</b>	<b>102</b>	<b>3,92 EAP</b>
<b>Kokku</b>	<b>182</b>	<b>7 EAP</b>

### Moodulite sisu ja väljundite kirjeldus

*Kogemusnõustamise ja kogemusnõustaja lühend tekstis - KN*

Koolituse moodulid	Mooduli sisu	Mooduli õpiväljundid	EAP
<b>Koolitus (kontaktundidena õpperuumides)</b>			
1. Sissejuhatus kogemusnõustamisse	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>anda ülevaade kogemusnõustamise kujunemisloost, põhitunnustest, rakendusvaladest ja tulemuslikkusest nii Eestis kui pikaajalise kasutuskogemusega riikides</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tunneb kogemusnõustamise tausta</li> <li>omab lühiülevaadet KN hetkeseisust Eestis</li> </ul>	0,10 EAP

	<ul style="list-style-type: none"> <li>tutvustada Eesti hoolekande-, tervishoiu- ja tööhõivesüsteemi vajadusi</li> </ul>		
2. Nõustamise alused, nõustamiseetika	<p>Õppeaine eesmärgiks on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>anda ülevaade nõustamistöö põhialustest</li> <li>nõustamiseetikast</li> <li>kogemusnõustamise positsioonist nõustamismaastikul</li> <li>anda teadmised kogemus-nõustamise võimalustest ja piiridest</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tunneb nõustamise tööpõhimõtteid ja – eetikat</li> <li>tunneb turvalise eneseavamise piire</li> <li>teadvustab kogemusnõustaja võimalusi ja vastutusala</li> <li>oskab teha koostööd teiste spetsialistidega, oskab teha koostööd aitamisvõrgustikus</li> <li>tunneb andmekaitse nõudeid</li> <li>on teadlik infokommunikatsiooni-tehnoloogia vahendusel kogemusnõustamise aspektidest</li> </ul>	0,21 EAP
3. Nõustaja eneseteadlikkus, eneserefleksiooni alused	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>anda õppijale teadmised ja võimalused eneseanalüüsiks ja eneserefleksiooniks</li> <li>anda teadmised kogemusnõustaja enese taastumisprotsessi säilitamisest</li> <li>anda teadmised isiklike arengukohtadega tegelemise võimalustest ja vajalikkusest</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>on teadlik enda kui nõustaja ressurssidest, käekirjast, väärtussüsteemist ning tööfilosoofiast</li> <li>on teadlik enda kui nõustaja riskikohtadest, väljakutsetest ja ohustavatest mõjutustest</li> <li>tegeleb vajadusel riskiteemade ja</li> </ul>	0,31 EAP

		arenguküsimustega jätkusupervisioonides ja/või enesetaraapias (ka peale väljaõppe läbimist)	
4. Isikliku taastumiskogemuse analüüs	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· anda ülevaade seonduva valdkonna taastumiskäsitustest</li> <li>· õpetada analüüsima taastumisprotsessi</li> <li>· anda raamistik ja struktuur isikliku taastumisloo läbitöötamiseks, kirjapanekuks ja loo suuliseks jagamiseks</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· tunneb seonduva valdkonna taastumiskäsitusi ja oskab neid seostada isikliku kogemusega</li> <li>· oskab isiklikku taastumislugu läbitöötada, kirjapanna ja suuliselt jagada</li> </ul>	0,31 EAP
5. Esmased nõustamisoskused ja tehnikad	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· anda ülevaade nõustamise baasoskustest, meetodikatest ja lihtsamatest nõustamistehnikatest ning harjutada neid juhendatud rollitegevustes ning kogemusliku õppe protsessides</li> <li>· anda ülevaade probleemsetest olukordadest ja suhtemustritest nõustamissuhtes või nõustamisprotsessis</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· tunneb esmaseid nõustamisoskuseid, meetodikaid ja nõustamistehnikaid ja oskab neid kasutada kogemusnõustaja töös</li> <li>· teab kuidas teha tööd klienti kahjustamata</li> <li>· tunneb ära keerulised olukorrad nõustamissuhtes või nõustamisprotsessis ning oskab vajadusel abi küsida</li> <li>· omab enesehoidmise baastadmisi</li> </ul>	1 EAP

<p>6. Baasteadmised ja oskused kriisitöös</p>	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· anda ülevaade kriisiteooriatest</li> <li>· õpetada kriisisekkumise põhitehnikaid</li> <li>· harjutada kriisitöö põhitehnikaid juhendatud rollimängudes ning kogemusliku õppe protsessides</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· teab oma isikliku kogemusega seonduvaid kriisiteooriaid</li> <li>· oskab valida vajaduse korral sobivad sekkumised kriisitöös, sealhulgas toimub koostöö teiste spetsialistidega ja abivajaja seostamine asjakohase kriisiabiga</li> </ul>	<p>0,57 EAP</p>
<p>7. Baasteadmised ja oskused grupitöös</p>	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· anda ülevaade grupi komplekteerimisest, grupidünaamikast, grupi eestvedamisest</li> <li>· arendada grupikohtumise planeerimise ja läbiviimise oskuseid</li> <li>· anda ülevaade probleemolukordade lahendamise meetoditest grupis</li> <li>· harjutada grupitöö põhitehnikaid juhendatud rollitegevustes ja kogemusliku õppe protsessides</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· teab aitamistöös kasutatavate gruppide erinevaid liike</li> <li>· oskab gruppi komplekteerida</li> <li>· tunneb grupidünaamikat ja oskab teadlikult valida olukorrale vastavad juhtimistehnikad</li> <li>· tunneb ära probleemolukorrad grupis ja oskab kohaselt tegutseda</li> </ul>	<p>0,57 EAP</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Koolituspäevades kasutatakse valdavalt kogemusõppe ja interaktiivse õppe meetodeid ning sotsiaalse õppimise protsesse. Teooria on integreeritud aruteluprotsesside ja dialoogidega.</li> <li>· Isiklik taastumislugu ja osaleja eneserefleksiooniprotsessid läbivad järjepidevalt kogu koolitust.</li> </ul>			
<p><b>Koolitus kokku</b></p>			<p><b>3,08 EAP</b></p>

<p><b>Praktika, lõputöö ja iseseisva töö protsessid</b></p>	<p>Praktikale pääsemise eelduseks on koolitaja hinnang õppes osaleja valmiduse kohta osalemaks praktikaprotsessides ja klienditöös.</p>		
<p>8. Kogemusnõustamise juhendatud praktika</p>	<p>Praktika eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· pakkuda võimalust harjutada koolitusel omandatud teadmiste ning oskuste kasutamist klienditööprotsessides</li> <li>· kogeda KN tööga kaasnevaid emotsioone (nii negatiivseid kui positiivseid)</li> <li>· kohtuda võimalikke keeruliste olukordadega, et juhendaja(te) kaasabil neist õppida</li> <li>· anda läbi kogemuste võimalus analüüsida edukogemusi ning teha vajadusel muudatusi või otsida erinevaid lahendusi</li> </ul>	<p>Praktika läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Omab realistlikumat kujutlust KN tööst</li> <li>· Omab praktilist ettevalmistust nõustamistööks</li> <li>· Omab kogemust protsesside juhendamise väärtusest, oskab neid kasutada ka edaspidi</li> </ul>	<p>1,15 EAP</p>
<p>9. Praktika juhendamised/superviseerimine individuaalselt ja/või grupis</p>	<p>Praktika juhendamise ja supervisooni eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pakkuda tuge, abi ja lisateadmisi reaalses klienditööprotsessides toime tulemiseks</li> <li>· Hoida ülal eneseanalüüsi ja eneserefleksiooni-protsesse</li> <li>· Kinnistada koolitusel omandatud teadmisi ja oskuseid</li> <li>· Pakkuda tuge tööga kaasnevate emotsioonidega toime tulemiseks</li> </ul>	<p>Praktika juhendamise läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Omab realistlikumat kujutlust KN tööst</li> <li>· Omab praktilist ettevalmistust nõustamistööks</li> <li>· Osaleb tööprotsessides suurema teadlikkusega</li> <li>· Omab kogemust protsesside juhendamise väärtusest, oskab</li> </ul>	<p>1 EAP</p>

		neid kasutada ka edaspidi	
10. Iseseisev töö õppekirjandusega, taastumisloo kirjalik läbitöötamine, praktikapäeviku täitmine, eneserefleksioon,	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· täiendada auditoorses töös saadavaid teadmisi ja oskusi töötamiseks individuaaltöö klientidega ja gruppidega ning teha koostööd meeskonnas või võrgustikus koos erinevate erialade spetsialistidega</li> <li>· tagada isikliku taastumisloo kirjalik läbitöötamine</li> <li>· toetada praktika-protsessides osalemist</li> <li>· tagada järjepidev eneserefleksioon (sh kirjalik)</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· omab ülevaadet isikliku kogemuspõhise valdkonnaga seonduvate ravi-, rehabilitatsiooni- ja toetavate teenuste süsteemist ja olemusest;</li> <li>· oskab selgitada <i>teenuste vajalikkust</i></li> <li>· on läbinud isikliku taastumisloo protsessi ja mh vormistanud selle kirjalikult</li> <li>· oskab kasutada omataastumislugu suuliselt selliselt, et see on abistav ning mittekahjustav</li> <li>· osaleb nõustamis-protsessides teadlikuna ja analüüsivõimelisena</li> </ul>	1,46 EAP
11. Lõputöö –  1) kirjalik struktureeritud eneserefleksioon ja klienditöö analüüs (praktikast)  või  2) vaadeldud või salvestatud klienditööprotsess	<p>Lõputöö eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· väljendada õppeprotsessis omandatud</li> <li>· kirjeldada või väljendada, milles seisneb õppeprotsesside loodud muutus osalejas, mis lubab teha vastutustundlikku ja kvaliteetset nõustajatööd</li> <li>· võimalus hinnata osaleja teadmisi ja oskuseid ning psühhosotsiaalsete</li> </ul>	<p>Lõputöö läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· on tõendanud piisavate teadmiste ja oskuste ning sobivate psühhosotsiaalsete ressursside, hoiakute ja isiksuseomaduste olemasolu KN tööks</li> </ul> <p><b>* Lõputöö esitamise/sooritamise eelduseks on varasemate koolituse moodulite (koolitus-</b></p>	0,31 EAP

	ressursside, hoiakute ja isiksuseomaduste sobivust KN tööks	päevad, praktika, juhendamine) edukas läbimine.	
--	---	---	--

## 2 Koolituse lõpetamise ja tunnistuse väljastamise alused

- 1) Min 80% osalemine auditoorses ja kontakttundidega töös (koolituspäevad, praktika, praktika juhendamine)
- 2) Kirjaliku või praktilise lõputöö õigeaegne esitamine ja koolitaja(te) positiivne hinnang sellele
- 3) Positiivne hinnang koolitaja(te)lt ja praktikajuhendajalt/superviisorilt (juhendaja/superviisor esitavad hinnangu koolitusasutusele kirjalikult)

## 3 Baaskoolitusele pääsemise soovituslikud eeldused – kontrollib koolitusorganisatsioon

- 11) Isikliku taastumislugu olemasolu ja valmidus seda KN töös kasutada
- 12) Piisav taastumistase
- 13) Positiivsed hoiakud taastumisprotsesside suhtes
- 14) Psühhosotsiaalne küpsus
- 15) Valmidus oma taastumislugu väljaõppeprotsessis läbi töötada
- 16) Valmidus oma taastumislugu väljaõppeprotsessis õppimise vahendina kasutada
- 17) Valmidus teha koostööd koolitajate, kaasõppijate, praktikajuhendajate ja superviisoritega
- 18) Valmidus teha teenusepakkumisel koostööd võrgustikutöös
- 19) Valmidus pakkuda teenust mh rehabilitatsioonimeeskondades
- 20) Vähemalt põhiharidus

## Soovituslik koolitusel osalejate valimise protsess – määratletakse riigihangetes või koolitusorganisatsiooni õppekavas

- 8) Registreerimine
- 9) Motivatsioonikirjade (sisaldab taastumiskogemuse lühikirjeldust ja põhjendust, miks soovitakse teha kogemusnõustaja tööd) läbitöötamine
- 10) Soovi korral võib esitada CV ja/või soovituskirjad
- 11) Eelintervjuud kandideerijatega grupis või individuaalselt. Eesmärgiks kaardistada kandidaatide psühhosotsiaalsed oskused, isiksuseomadused, motivatsioon ja taastumisaste. Viivad läbi KN baaskoolituse koolitajad. Soovi korral koos praktikajuhendajate või superviisoritega.
- 12) Osalejate väljaõppesse valimine motivatsioonikirjade ja eelintervjuude alusel.
- 13) Elimineeritakse:
  - puuduva või puuduliku taastumiskogemusega kandidaadid
  - puudulike psühhosotsiaalsete oskustega kandidaadid (näiteks ründava, lugupidamatu või solvava suhtlusstiiliga isikud)
  - ebasobivate isiksuseomadustega kandidaadid (nt väga tugeva domineerimis- või silmapaistmisvajadusega isikud)
  - vähe motiveeritud kandidaadid
- 14) Soodustavate asjaoludena võib arvesse võtta:
  - sotsiaalvaldkonna akadeemilist haridust
  - varasemat nõustamisoskuste õpet
  - varasemat nõustamistöö kogemust
  - varasemat kogemust/kokkupuudet kogemusnõustamise valdkonnas

## 4 Omandatavd pädevused

- 11) Pädevus iseseisvalt läbi viia KN alaseid konsultatsiooni- või psühhosotsiaalse toe protsesse.
- 12) Teadmised tööprotsessi eetiliseks läbiviimiseks.

- 13) Kuulamise, intervjuerimise, informeerimise, motiveerimise, peegeldamise ja jõustamise baasteadmised ja baasoskused.
- 14) Pätevus töötada konsultandina – 1-3-kordsed informatiivsed kohtumised.
- 15) Pätevus töötada vajadusel pikemate toetusprotsessidega (enam kui 3 kohtumiskorda).
- 16) Pätevus suunata toetusprotsesse ja info jagamist gruppides.
- 17) Oskus ja võime töötada pikemaajalistes toetusprotsessides ennast ja kliente kahjustamata.
- 18) Oskus ära tunda ja hallata enda võimalikke kliendisuhet kahjustavaid tunde- või käitumismustreid – ärevus, ebakindlus, üleaitamine, ülevastutamine, kontrollivajadus, survestamine, eelarvamused, ärrituvus, põlgus, meeldimissoov imt. Teadmine, kust küsida abi, kui sellised probleemid tekivad – supervisioon, kovisioon, enese-teraapia.
- 19) Oskus ära tunda, taluda ja suunata kliendi võimalikke nõustamissuhet ja nõustamisprotsessi kahjustavaid tunde- või käitumismustreid – vihameelsus, klammerdumine, püsiv abitus, intensiivne lähedussuhte loomise soov jmt. Teadmine, kust küsida abi, kui sellised probleemid tekivad – supervisioon, kovisioon.
- 20) Pätevus teha võrgustikutööd – klient, lähedased, avaliku sektori asutused, teised kogemusnõustajad, teised KN organisatsioonid.

### Piiratud pädevuse rakendamine

Piiratud pädevus: pädevus viia konsultatsiooni-, nõustamis- või psühhosotsiaalse toe protsesse ajutiselt või püsivalt läbi üksnes koos teise spetsialistiga (arst, psühholoog, sotsiaaltöötaja, teine kogemusnõustaja, eripedagoog, tegevusjuhendaja) mitte iseseisvalt.

Piiratud pädevus võib olla vajalik progresseeruva või lainetava iseloomuga haiguste või terviseseisundite puhul.

Piiratud pädevuse rakendamise vajaduse võib otsustada:

- 4) koolitusasutus KN baaskoolituse protsessi käigus
- 5) organisatsioon, mille all kogemusnõustaja töötab
- 6) kogemusnõustaja superviisor

### Soovituslikud eeldused pädevuse säilitamiseks

KN pädevuse säilimise tagab regulaarne supervisioonides osalemine.

Baaskoolituse läbinud kogemusnõustajal on pädevuse säilitamiseks soovitus osaleda grupi ja/või individuaalsupervisioonides min 6 akh ja min 2 kohtumiskorda aastas.

-----

## 5 Täiendavad võimalused

**Peale 182 akh baaskoolituse läbimist on nõustajatel soovi korral võimalik süvendatult õppida valitud kompetentse:**

kriisitöö

tööd spetsiifiliste häirete või tervisekahjustuste teemades

Iga koolitusasutus kirjeldab KN täiendkoolituse moodulid ise – sisu, maht, pädevused jmt.

Täiendkoolitusi rahastatakse kas omafinantseeringuga, projektifondidest või muudest allikatest.

Täiendkoolitused üksi ei anna pädevust tegutseda kogemusnõustajana.

-----

## **Õppe läbi viimine Tallinna Kogemusnõustajate Koolis Loov Ruumi koolituskeskuse haldamisel:**

5 2-päevast koolitussessiooni 8-tunniste õppepäevadena  
kuni 20 inimesest koosnevale grupile  
koolituspäevad toimuvad kolme vahepausiga  
töö toimub psühhoharidusliku rühmatöö vormis: vahelduvad teoreetilised lühiloengud, praktilised ülesanded ning rühmaarutelud, kus on võimalik kogemusi jagada, kommenteerida, küsida, diskuteerida

### **Kohustuslik õppekirjandus:**

„Aitaja vari” (M. Lindqvist)  
„Armastuse väljaajamine” (I. Yalom)  
„Motiveeriv intervjuerimine” (S. Rollnick, W. Miller, C. Butler)

### **Soovituslikud materjalid ja kirjandus iseseisvaks tööks:**

„Nõustamispsühholoogia” (A. Kidron), eriti rühmatöö osa  
„Loomismäng” (E. Rützel, P. Visnapuu), lk 3-43, rühmadega töötamise põhimõtete osa  
„Juhtimise müstika” (M. Kets de Vries), lk 1-174  
„Nõustamisoskus” (J. McLeod)  
„Ryhmä auttaa” (Pölonen-Sitolahti)  
„The Theory and Practice of Group Psychotherapy” (I. Yalom)

### **Taustast**

Kogemusnõustamine on sarnase kogemusega inimeste vahel toimuv teadmiste- ja kogemustevahetus ja/või nõustamine, mille käigus pakutakse kogemuslikku emotsionaalset sotsiaalset- ja/ või praktilist tuge.

Mõistet „kogemusnõustamine“ kasutatakse ka eneseabivaldkonnas, kus eneseabiorganisatsiooni või -grupi liikmed kohtuvad kui võrdsed, et anda üksteisele vastastikust tuge ja abi. Sellistel juhtudel märgib kogemusnõustaja isikut, kellel ei ole tugiisikuna rohkem ekspertteadmisi kui nendel, kellele ta abi osutab ning omavahelistes suhetes on kõik võrdsed.

Kogemusnõustamise osutamine teenusena eeldab, et kogemusnõustaja on saanud vähemalt esmase kogemusnõustamise alase väljaõppe ja kuulub meeskonda ja/või kovisioonigruppi.

Mitmed uuringud erinevates valdkondades toovad tõenduspõhiselt esile kogemusnõustajate kaasamise tulemuslikkuse. Näiteks, et see pakub sotsiaalset tuge, kogemuslikke teadmisi ja informatsiooni, sotsiaalse õppimise ja võrdluse võimalust. Oluline on, et kogemusnõustamine avaldab positiivset mõju ka aitajale endale, kogemusnõustaja saab võimaluse kasutada oma kogemust kogukonna teenimiseks. *(Allikas: Kogemusnõustamise teenuse juhend, Sotsiaalministeerium)*

### **Koolitajad**

Koolitajad omavad psühholoogia-, sotsiaaltöö, eripedagoogika või andragoogikaalast haridust või on läbinud kogemusnõustaja väljaõppe (kogemusnõustajad). Koolitajad on praktiseerivad psühholoogid, nõustajad, superviisorid või kogemusnõustajad ja grupitöö programmide juhendajad. Juhendavad igapäevaselt kogemusnõustajate tööd.

Anneli Valdmann, psühholoog, koolitaja, kogemusnõustajate superviisor  
Jooksvalt kaasatakse kaaskoolitajaid

Täiendatud õppekava rakendamise teade Riigiteatajas [www.riigiteataja.ee/akt/110072018007](http://www.riigiteataja.ee/akt/110072018007)

## Õppekava nr 3

**Nõustajate temaatilised täiendkoolitused – 1 moodul = 8 akh (moodulite komplekteerimine vastavalt vajadusele)**

**Õppekavarühm:** sotsiaal- ja käitumisteadused, psühholoogia

Koolitus pakub täiendavaid oskoseid ja teadmisi tegevnoustajatele

### **Nõustajate täiendkoolitus on**

sotsiaalvaldkonna akadeemilist väljaõpet omavate professionaalsete nõustajate erialaste oskuste täiendamiseks

### **Tellitavad moodulid:**

1. Aitaja ja aidatava isiksuseomadused, isiksusemusterid - sellest tulenevad ressursid ja takistused; aitaja enesetadlikkus; nõustamise ja aitajatöö põhitõed ja eetika; nõustamistehnikad, oma loo läbitöötamine.
2. Aitaja enesetadlikkus ja nõustamisprotsesside mõistmine: kaitsekäitumised ja toimetulekustrateegiad ning nende mõju inimeste elule, seos aitajatöö ja grupiprotsessidega; nõustamistehnikad, oma loo läbitöötamine.
3. Aitaja enesetadlikkus ja nõustamisprotsesside mõistmine: ülekandeprotsessi
4. ning vastupanu ja nende seos aitajatöö ja grupiprotsessidega, vastupanuprotsesse minimeeriv nõustamine; nõustamistehnikad, oma loo läbitöötamine.
5. Nõustaja enese- ja klienditeadlikkus: isiksuseomadused ressursside ja takistustena 1: Schostromi tervikliku ja mittetervikliku isiksuse mudel; osalejad saavad taustaks teha PSP isiksuseprofiili testi; nõustamistehnikad, oma loo läbitöötamine. Isiksuseomadused ressursside ja takistustena 2; sh motiveerimise individuaalsed tegurid; nõustamistehnikad Haigus kriisi ja eluriisiga kaasnevad psüühilised probleemid kui aitamistöö lahutamatu osa: depressioon, püsistress; nõustamistehnikad, oma loo läbitöötamine.
6. Ressursikeskne nõustamine, kriisi-, leina- ja suitsiiditöö ABC; toetusvõrgustike loomine ja toetamine; nõustamis-tehnikad, oma loo läbitöötamine.
7. Mõtete haldamise ja motivatsioonitehnikad, stressi-haldamise tehnikad; lõõgastustehnikad, oma loo läbitöötamine.
8. Jõustamine; jõustamistehnikad; tagasisidetehnikad; protsessi lõpetamine.
9. Töö viha ja süüga loovmeetodeid kasutades.

### **Läbiviimine:**

- Kuni 8-tunniste õppepäevadena kuni 18inimesest koosnevale grupile
- koolituspäevad toimuvad kolme vahepausiga
- töö toimub psühhoharidusliku rühmatöö vormis: vahelduvad teoreetilised lühiloengud, praktilised ülesanded ning rühmaarutelud, kus on võimalik kogemusi jagada, kommenteerida, küsida, diskuteerida

### **Koolitaja**

Anneli Valdmann, psühholoog

## Õppekava nr 4

### Gruppide juhtimise baaskoolitus 70 AKH

Koolitus pakub täiendavaid inimestejuhtimise ning grupiprotsesside mõistmise ja suunamise teadmisi neile, kes töötavad grupitöömeetoditega või saavad grupiprotsesside juhtimist muul viisil tööelus kasutada – tiimijuhid, pedagoogid jt.

#### Grupijuhtimise koolitus ...

- ei eelda psühholoogiaalast diplomiharidust
- sobib sotsiaalvaldkonna ja haridusvaldkonna spetsialistidele täienduskoolituseks
- sobib tiimijuhtidele
- õpe, mis keskendub sellele, mida peab oskama grupis tähele panna, millised on grupi suunaja ülesanded ja eeliseid andvad isiksuseomadused
- käsitleb nõustamise/suunamise/juhtimise põhiküsimusi ja võimalikke keerulisi olukordi
- annab kogumi tehnikaid
- käsitleb üldisi inimeste- ja enesejuhtimise põhimõtteid ning on seega käsitletav ka üldhariva koolitusena
- koosneb 6-st koolituspäevast, ühest grupisupervisionipäevast ja iseseisvast tööst, kokku 70 ak tundi (7x8 akh loenguid-rühmatööd-praktikumi + iseseisev töö)

#### Omandatavad teadmised ja oskused

- tunneb olulisemaid grupiprotsesse ning oskab neid juhtida
- teab grupijuhi (nõustamis- või haridustöös) või grupi suunaja (meeskonnatöös) ülesandeid
- oskab endas arendada grupi haldamiseks vajalikke isiksuseomadusi
- tunneb grupi suunamise põhiküsimusi ja võimalikke probleemolukordi
- valdab baastasandi väärtustamise, jõustamise, motiveerimise ja stressihaldamise tehnikaid

#### Moodulid:

- 1) grupitöö ja grupiprotsessid - taust
- 2) grupijuhtitööd toetavad isiksuseomadused; grupijuhi rollid ja oskused; grupiliikmete isiksuseomaduste mõju grupiprotsessidele jagrupi toimimisele
- 3) minakaitse ja toimetulekustrateegiad grupi protsesside taustana
- 4) ülekandeprotsesside mõju grupile
- 5) baastasandi väärtustamise, jõustamise, motiveerimise ja stressihaldamise tehnikad
- 6) struktureeritud rühmatöö, rühmade loomine ((nõustamis- või haridustöö spetsialistide õppegruppide puhul) või meeskonna/tiimi grupiprotsesside ülesehitamine (tiimijuhtide õppegruppide puhul); praktilisi küsimusi; kokkuvõte

#### Läbiviimine:

6 sessiooni: 8 akh aktiivtööd + 3 pausi

1 grupisupervisionipäev – 8 akh + 3 pausi

8-20 inimesest koosnevale grupile

töö toimub psühhoharidusliku rühmatöö ja transformatiivse õppimise vormis: vahelduvad teoreetilised lühiloengud, praktilised ülesanded, rühmaarutelud, eneserefleksiooni ja grupireflaktsiooni protsessid

#### Arvestamise ja tunnistuse väljastamise nõuded

Õppija on läbinud min 75% kontaktundidega tööst.

Õppija on sooritanud programmis ettenähtud iseseisva töö kirjanduse alusel.

Õppija on esitanud nõutud tähtajaks arvestustöö – 6-7 lk protsessianalüüs

## Õppekava 4A

### Grupitöö meetodid rehabilitatsioonitöös 56 akh

**Sihtgrupp** – rehabilitatsioonimeeskondade spetsialistid

**Eesmärk** - suurendada rehabilitatsioonispetsialistide teadmisi, motivatsiooni ja praktilisi oskuseid grupitöö kasutamiseks rehabilitatsiooniteenuse osutamisel.

Väljundid

Koolituse läbinu tunneb:

- olulisemaid grupiprotsesse ning oskab neid juhtida,
- grupinõustamise põhiküsimusi, võimalikke probleemolukordi ja lahendusi,
- baastasandi motiveerimise, jõustamise, kuulamise ja intervjuerimise tehnikaid ning teab grupijuhi ülesandeid, võimalusi ja piire.

**Õppe alustamise tingimused** - valmisolek aktiivseks osaluseks

### Õppeprotsessi kirjeldus

Õppe ülesehitus ja maht	Õppe sisu ja õppematerjalid	Õpimeetodid
Koolitus: Audoorne töö 16 ak.t. Iseseisev töö ja praktika 32 ak.t.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grupitöö võimalused, ressursid, eeldused ja piirid.</li><li>• Grupiprotsessid; grupitöös mõju avaldavad tegurid.</li><li>• Struktureeritud ja mittestruktureeritud grupitöö.</li><li>• Grupijuhi ja osaleja isiksuseomaduste mõju grupitööle; rollid grupis.</li><li>• Grupitöö riskikohad ja lahendused.</li></ul>	Psühhohariduslik grupitöö Sotsiaalse ja transformatiivse õppimise meetodid Grupitöö meetodid
Kogemuskohtumine 8 ak.t.	Iseseisva töö ja praktilise kogemuse reflekteerimine ja analüüs	Interaktiivse grupitöö meetoodika

**Hindamine ja õppe lõpetamise tingimused** - mitmeeristav hindamine (arvestatud/ mittearvestatud), sh vajalik osalus auditoorses töös 50% ulatuses ning iseseisva töö ja praktika teostamine ning esitamine kogemuskohtumisel.

**Väljastatavad dokumendid** – tunnistus

**Koolitaja kvalifikatsioon** - Nõuded haridusele: psühholoogia, nõustamise ja grupijuhtimise meetodite alane väljaõpe. Nõuded valdkondlikule töökogemusele: grupijuhtimise kogemus vähemalt 3 aastat. Nõuded koolituskogemusele: koolitamise kogemus vähemalt 3 aastat.

**Õppekeskkond** – grupitöö spetsiifikale vastavad tööruumid

### Soovituslikud materjalid ja kirjandus iseseisvaks tööks:

Kohustuslik kirjandus

„Aitaja vari” (M. Lindqvist)

Soovituslik kirjandus

„Nõustamispsühholoogia” (A. Kidron), eriti rühmatöö osa

„Loomismäng” (E. Rüütel, P. Visnapuu), lk 3-43, rühmadega töötamise põhimõtete osa

„Juhtimise müstika” (M. Kets de Vries), lk 1-174

„Aitaja vari” (M. Lindqvist)

„Nõustamisoskus” (J. McLeod)

„Ryhmä auttaa” (Pölonen-Sitolahti)

„Rühmatööga alustamine” (juhendfail)

## Õppekava nr 5

### Grupijuhtimise jätkukoolitus 70 AKH

Koolitus pakub täiendavaid enesejuhtimise ja inimestejuhtimise ning grupiprotsesside teadmisi neile, kes soovivad luua eneseabi- või toetusgrupe või saavad omandatud teadmisi muul viisil tööelul kasutada.

Erinevatest olulisematest psüühikahäiretest ja probleemidest räägitakse nii haigus kogemusega inimeste kui teoreetikute pilgu läbi. Lisaks käsitletakse nõustamise ja aitamise põhialuseid.

Käsitletakse kergemaid ja enamlevinud psüühikahäireid ning isiksusehäireid kuna

- just selliste probleemidega puututakse erinevates gruppides kokku kõige sagedamini; liskas toetusrühmadele on need tuttavad ka kooliklassides, töökollektiivides ning teistes gruppides
- need kaasnevad sageli teiste probleemidega näiteks raskete füüsiliste haiguste, kaotuste või kohanemiskustega
- need on enamasti sõltuvusprobleemide või käitumisprobleemide taustaks
- nendes probleemides on võimalik aidata ja toetada nii professionaalina kui mitteprofessionaalina

### Grupijuhtimise koolituse jätkukoolitus on

- ennekõike kogemusnõustajatest grupijuhtimise koolitus ning ei eelda seetõttu psühholoogiaalast diplomiharidust
- sobib spetsialistidele täiendkoolituseks
- on mõeldud põhiliselt tööks toetus- või eneseabi-rühmadega, kuid sisaldab väärtuslikku infot ka inimestele, kes töötavad gruppidega mingil muul viisil, näiteks sotsiaaltöötajatele, pedagoogidele, koolitajatele
- on abiks foorumite moderaatoritele, kuna ka foorum on interaktiivne grupp
- käsitleb üldisi inimeste- ja enesejuhtimise põhimõtteid ning on seega käsitletav ka üldhariva koolitusena
- koosneb 6-st 8-tunnisest koolituspäevast, ühest grupisupervisioonipäevast ja iseseisvast tööst, kokku 70 AK tundi (56 AKH loenguid-rühmatööd-praktikumi + iseseisev töö)

### Omandatavad teadmised ja oskused

- tunneb enamlevinud ja toetust vajavaid psüühilisi probleeme
- oskab vahet teha isksusetüübil, aktsentueeritusel ja isiksusehäirel
- omab nõustamise ja aitamise baasteadmisi
- tunnetab oma abistamisvõimaluste piire ning oskab abivajajaid vajadusel edasi suunata

### Moodulid:

- 1) PSP test, hästi kohanenud, halvasti kohanenud isksus, isksusehäired 1, nõustamistehnikad
- 2) PSP test, hästi kohanenud, halvasti kohanenud isksus, isksusehäired 2, nõustamistehnikad
- 3) Depressioon ja bipolaarne häire, nõustamise põhimõtted, nõustamistehnikad
- 4) Ärevushäired, nõustamise põhimõtted, nõustamistehnikad
- 5) Kaas- ja suhtesõltuvus, nõustamise põhimõtted
- 6) Nõustamistehnikaid – motivatsiooni, enesejuhtimise, stressihaldamise, väärtustamise jt tehnikad

### Läbiviimine:

6 sessiooni 8-tunniste õppepäevadena  
1 grupisupervisioonipäev  
kuni 20 inimesest koosnevale grupile  
koolituspäevad toimuvad kahe vahepausiga

töö toimub psühhoharidusliku rühmatöö vormis: vahelduvad teoreetilised lühiloengud, praktilised ülesanded ning rühmaarutelud, kus on võimalik kogemusi jagada, kommenteerida, küsida, diskuteerida

#### **Arvestamise nõuded**

Õppija on läbinud min 80% kontakttundidega tööst.

Õppija on sooritanud programmis ettenähtud iseseisva töö kirjanduse alusel.

Õppija on esitanud nõutud tähtjaks arvestustöö kui konkreetnes programmis on see sätestatud.

Õpingute läbimist tõendab tunnistus.

#### **Soovituslikud materjalid ja kirjandus iseseisvaks tööks:**

„Juhtimise müstika“ (M. Kets de Vries), lk 1-174

„Aitaja vari“ (M. Lindqvist)

„Nõustamisoskus“ (J. McLeod)

#### **Koolitajad grupijuhtimise koolitusel**

Anneli Valdmann, psühholoog, grupijuht, superviisor

## Õppekava nr 6

### Psüühikahäired ja töö psüühikahäiretega klientidega, 2 päeva, 16 AKH

**Õppekavarühm:** sotsiaal- ja käitumisteadused, psühholoogia

Koolitus pakub täiendavaid enesejuhtimise ja inimestejuhtimise ning grupiprotsesside teadmisi neile, kes soovivad luua eneseabi- või toetusgrupe või saavad omandatud teadmisi muul viisil tööelus kasutada.

#### Psüühikahäirete koolitus on

- ennekõike mõeldud täiendkoolituseks sotsiaalvaldkonnas töötavatele spetsialistidele – sotsiaaltöötajad, meedikud, pedagoogid, Töötukassa personal
- sobib täiendkoolituseks juhtidele, meeskonnajuhtidele, tööandjatele
- sobib täiendkoolituseks meeskondadele, kus töötab psüühilise erivajadusega töötajaid
- koosneb 2-st 8-tunnisest koolituspäevast, kokku 16 AK tundi

#### Omandatavad teadmised ja oskused

- omab baasteadmisi enamlevinud psüühikahäirete kohta põhialagruppide kohta – tunnused, põhjused, kulg, piirangud, ressursid
- teab põhilisi abivõimalusi Eestis
- oskab vajadusel motiveerida abi otsima ja kasutama
- oskab toetada psüühilise erivajadusega klienti / töötajat /kolleegi
- teab üldjoontes enda aitamisvõimaluste ressursse ja piire

#### Programm:

1. **päev**
  2. Sisejuhatuse – tutvustus. Psüühikahäiretega seotud müüdid ja eelarvamused. Psüühikahäirete peamised põhjused.
  3. Lühiülevaade levinumatest psüühikahäiretest 1. osa:  
Meeleoluhäired - depressioon ja bipolaarne häire  
Tunnused, piirangud, ressursid
  4. Lühiülevaade levinumatest psüühikahäiretest 2. osa:  
Ärevushäired ja tähelepanupuudulikkuse häired  
Tunnused, piirangud, ressursid
  5. Lühiülevaade levinumatest psüühikahäiretest 3. osa:  
Psühhootilised häired, autismispektri häired  
Tunnused, piirangud, ressursid  
Päeva terade kokku kogumine ja mõtestamine
2. **päev**
  1. Suhtlemine psüühikahäiret põdeva inimesega.  
Kontakti saavutamine.  
Motivatsiooni loomine.  
Ressursikeskne lähenemine.
  2. Suhtlemine psüühikahäiret põdeva inimesega.  
Aitamise võimalused ja piirid.  
Käitumine ohtliku kliendiga – seadusandluse võimalused.
  3. Haiguskogemuse mõistmine – kogemusloo kasutamine ehk „päris elu lood” (läbi viib Arengukeskuse Avitus kogemusnõustaja)
  4. Abivõimalused Eestis ja abi juurde suunamine.

Päeva terade kokku kogumine ja mõtestamine.  
Tagasiside.

**Koolitajad**

Anneli Valdmann, psühholoog  
Kogemusnõustajad

## Õppekava nr 7

### Koolitus „Stress, tööstress ja läbipõlemine - äratundmine ja leevendamine” 4-16 AKH

Õppekavarühm: sotsiaal- ja käitumisteadused, psühholoogia

#### Programm on mõeldud

- 1) inimestele, kel on pikaajaline stress, depressioon või läbipõlemine või kel on suur risk nende probleemide tekkimiseks või
  - 2) spetsialistidele, kes töötavad inimestega ning vastutavad teiste heaolu ja tervise toetamise eest.
- Programm sobib täienduseks sotsiaaltöötajatele, pedagoogidele, meedikutele ja teistele toetustöö tegijatele. Samuti juhtidele.

#### Väljundid

- } suurem teadlikkus vaimse tervise „tuleohutusest”
- } vaimsete ja emotsionaalsete „tulekahjuriskide” äratundmine
- } „vaimse tulekahju ennetamise ABC” + „suitsuandur” + „tuleakitsekk” + „pulberkustuti”
- } oskus märgata ohumärke endas, kolleegis või lähedastes
- } oskus ja julgus aidata ennast ja kõrval olijaid
- } tervemad suhted, tervem õhustik meeskonnas
- } väiksem püsistressi ja kurnatuse halvav mõju tööelule ja töö tulemuslikkusele
- } väiksem töölt välja langemise risk

#### Teavituskoolitus - 4 akh

- } Stress, läbipõlemine, depressioon – kuidas ära tunda, mille poolest erinevad; kuidas ja mil
  - } määral need mõjutavad elu ja toimetulekut
  - } Enesemonitoring – stressi- ja läbipõlemise ja depressioonitaseme test (täidetakse ja töödeldakse osalejate endi poolt, anonüümne)
  - } Millal otsida abi?
  - } Kes aitab? Mis aitab? Professionaalse abi vajadus ja võimalused, mh abi vitamiinist, mineraalidest, ravimitest; veebipõhine abi jm
- Teavituskoolituse töö toimub loenguformaadis

#### 1-päevane koolitus - 8 akh

Soovi korral anonüümne meeskonnaliikmete stressi ja läbipõlemise taseme eelhindamine ja tagasiside juhtidele ning personaalne skoor osalejatele

- } Stress, depressioon, läbipõlemine – kuidas mõjutab, kuidas ära tunda, mille poolest
- } erinevad? Õpitakse tundma stressi, depressiooni ja läbipõlemise märke ja põhjuseid.
- } Enesemonitoring – EMS küsimustik stressi, depressiooni, kurnatuse ja läbipõlemise hindamiseks.
- } Isiksuseomaduste ohukohad ja ressursid? Kasutame kohapeal täidetavat isiksuse testi, individuaalsete psühholoogilise pinge allikate ja tasakaalustavate sisemiste ressursside selgitamiseks ja hindamiseks.
- } Mis lisab riske? Schostromi tasakaalus ja mittetasakaalus isiksuse mudel. Uuritakse, kuidas isiksuseomadused ja veendumused mõjutavad stressi tekkimist. Õpitakse nägema õnnestavaid uskumusi, hoiakuid ja käitumismustreid ehk, mida teevad Muretsejad.
- } „Sõnumeid Õnnestujatelt” ehk hoiakuid, mõtteid ja lihtsamaid enesebaioskuseid, mis edendavad

rahulolu. Mis kaitseb, taastab ja tervendab?

} Kuidas ressursse leida ja luua? Kes aitab? Mis aitab?

Töö toimub psühhoharidusliku grupitöö ja kaasava õppimise vormis

## 2-päevane koolitus - 16 akh

Soovi korral anonüümne meeskonnaliikmete stressi ja läbipõlemise taseme eelhindamine ja tagasiside juhtidele ning personaalne skoor osalejatele

1. päev – isiklikud ja üldised stressitegurid ja kaitsetegurid

} Stress, läbipõlemine, depressioon – kuidas ära tunda; mille poolest erinevad; kuidas ja mil määral need mõjutavad elu ja toimetulekut

} Enesmonitooring – stressi- ja läbipõlemise ja depressioonitaseme test (täidetakse ja töödeldakse osalejate endi poolt, anonüümne)

} Enesmonitooring – Isiklike stressitegurite ja kaitsetegurite kaardistamine – test (täidetakse ja töödeldakse osalejate endi poolt, anonüümne)

} Testide juurde kuuluva stressimudeli analüüs ja sidumine osalejate ning meeskonnaga

} Millal otsida abi?

} Kes aitab? Mis aitab? Professionaalse abi vajadus ja võimalused, mh abi vitamiinist, mineraalidest, ravimitest; veebipõhine abi jm

2. päev – emotsioonide juhtimine, enesejuhtimine, enesehoidmine

} Kuidas ressursse leida ja luua?

} Suhtlemise soodustamise tehnikad

} Mõtete ja emotsioonide juhtimise tehnikad

} Pingemaandamise, lõõgastumise, jõustamise ja energialoomise tehnikad

Töö toimub psühhoharidusliku grupitöö ja kaasava õppimise vormis

-----

Koolituse toimumise aeg: kokkuleppel tellijaga

Koolituse toimumise koht: kokkuleppel tellijaga

Osalejate arv grupis: kuni 20 inimest grupis

Koolitusel kasutatakse ...

... aktiivselt kaasavaid grupitöö meetodeid, lugusid, grupiarutelusid, praktilisi töölehti ja põhiinfot sisaldavaid jaotusmaterjale. Ei kasutata loenguformaati. Õppimine toimub psühhoharidusliku rühmatöö vormis: vahelduvad lühiülevaated, arutelud, testid ning eneseanalüüsi ja uute oskuste omandamise ülesanded. Koolitusel kehtib grupitöö ja meeskonna konfidentsiaalsuse nõue.

Koolituselt saab kaasa jaotusmaterjalid ja lõõgastustehnikate kaardikomplekti printfaili (viimase saab 1- või-2-päevastel koolitustel).

Koolitajad:

Psühholoogi kvalifikatsioon

Põhikoolitaja: Anneli Valdmann

## Õppekava nr 8

### Stressi, tööstressi ja läbipõlemise koolitused meeskonnale hindamisega - 16 AKH

**Õppekavarühm:** sotsiaal- ja käitumisteadused, psühholoogia

#### Programm on mõeldud

Meeskondadele, kes soovivad hoida või tugevdada meeskonnas ja organisatsiooni vaimset teavist ja head sisekliimat.

#### Väljundid

- töötajate vaimse tervise alane enesetadlikus
- juhtide parem ülevaade meeskonna vaimsest tervisest ja organisatsioonitervisest \*\*
- juhtide parem ülevaade organisatsiooni tööstressi teguritest ja hästi toimivatest tööteguritest \*\*
- paremad enesemonitooringu oskused
- väiksem stressimõju töötajatele ja meeskonnale
- väiksem läbipõlemise mõju töötajatele ja meeskonnale
- pingevabam töökeskkond
- parem kontsentreerumisvõime
- vähem konflikte
- väiksem kaadrivoolavus

\*\* - juhul, kui kasutatakse meeskonna eelhindamist COPSOQ ja EMS küsimustega

Soovi korral täiendab

„Meeskonnatervise“ ja tööstressi hindamine,  
meeskonnaliikmete vaimse tervise hindamine  
(COPSOQ ja EMS küsimustikud)

Kokkuvõttes juhtidele, personaalne skoor võrdluses anonüümsete tiimiskooridega  
meeskonnaliikmetele

Mida koolitus annab?

- } suurem teadlikkus vaimse tervise „tuleohutusest“
- } vaimsete ja emotsionaalsete „tulekahjuriskide“ äratundmine
- } „vaimse tulekahju ennetamise ABC“ + „suitsuandur“ + „tuleakitsekk“ + „pulberkustuti“
- } oskus märgata ohumärke endas, kolleegis või lähedastes
- } oskus ja julgus aidata ennast ja kõrval olijaid
- } tervemad suhted, tervem õhustik meeskonnas
- } väiksem püsistressi ja kurnatuse halvav mõju tööelule ja töö tulemuslikkusele
- } väiksem töölt välja langemise risk

Päev 1 - Stress ja läbipõlemine - 8 akh

„Minu ohukohad ja kaitsed?“

1. Stress, läbipõlemine, depressioon – kuidas ära tunda; mille poolest erinevad; kuidas ja mil määral need mõjutavad elu, tööd ja toimetulekut
2. Enesemonitooring – stressi- ja läbipõlemise ja depressioonitaseme test (täidetakse ja töödeldakse osalejate endi poolt juhul, kui koos koolitusega pole tellitud meeskonna stressi ja läbipõlemise taseme eelhindamine, anonüümne)
3. Enesemonitooring – Isiklike stressitegurite ja kaitsetegurite kaardistamine – test (täidetakse ja töödeldakse osalejate endi poolt, anonüümne)
4. Testide juurde kuuluva stressimudeli analüüs ja sidumine osalejate ning meeskonnaga

5. Millal otsida abi? Kes aitab? Mis aitab? Professionaalse abi vajadus ja võimalused, mh abi vitamiinist, mineraalidest, ravimitest; veebipõhine abi jm
6. Kuidas ressursse leida ja luua?
7. Mõtete ja emotsioonide juhtimise tehnikad
8. Pingemaandamise, lõõgastumise, jõustamise ja energialoomise tehnikad

#### Päev 2 - Tööstress -8 akh

„Tööstress, töökeskkond, töösuhted – mina selle keskel”

1. Meeskonna tööstressi tegurite uurimine ja grupiarutelu - rahulolu, rollikonfliktid, info kättesaadavus, koostöö, autonoomsus, edenemine, juhtimine, toetus, toimetulek keerukates ametialastes situatsioonides.

Arutelu ja analüüsi alusena on võimalik soovi korral kasutada COPSOQ küsimustikku - Copenhagen Psychosocial Questionnaire ehk tööga seotud psühhosotsiaalse seisundi, tervise ja heaolu küsimustik 59 indikaatorküsimusega.

2. Meeskonnakaaslaste mõistmist edendavad protsessid. „Maailmanägemise filter”, „Väärtuste-reeglite rist”. Praktilised harjutused koostöö ja mõistmise harjutamiseks.

3. Suhtlemistehnikad. Kuulamistehnikad. Kehtestav käitumine – mis on võtmed? Konfliktile vastamine - „Kaelkirjak töökohal”. Kasutame tehnikaid, mis on rakendatavad nii klienditöös kui kolleegidega suhtlemisel.

#### **Soovi korral on võimalik tellida meeskonnaliikmete/töötajate anonüümne eelhindamine enne koolituspäevi:**

- töötajate stressi- ja läbipõlemise küsimustik - EMS

- meeskonnatervise ja tööstressi küsimustik - COPSOQ

Juhid saavad eelhindamise puhul kokkuvõtte ja tagasiside meeskonnaliikmete/töötajate stressi- ja tööstressi tasemete kohta ning ülevaate tööstressi põhjuste ja organisatsioonis hästi toimivate tööelu tegurite kohta kollektiivis.

Töötajad saavad koolitusel personaalsed skoorid paber kandjal. Võrdlusena tiimikaaslaste anonüümsete skooride kõrval.

On võimalik tellida järelhindamine samade küsimustikega poole aasta või kokku lepitud ajaperioodi möödudes, et hinnata muutusi.

Koolitusel kasutatakse aktiivselt kaasavaid grupitöö meetodeid, lugusid, grupiarutelusid, praktilisi töölehti ja põhiinfot sisaldavaid jaotusmaterjale. Õppimine toimub psühhoharidusliku grupitöö vormis: vahelduvad lühiülevaated, arutelud, testid ning eneseanalüüsi ja uute oskuste omandamise ülesanded.

Koolitusel kehtib gruppi, meeskonda ja organisatsiooni puudutav konfidentsiaalsuse nõue.

Koolituselt saab kaasa jaotusmaterjalid ja stressihaldamise lühitehnikate kaardikomplekti printifaili.

Koolitajad:

Psühholoogi kvalifikatsioon

Põhikoolitaja: Anneli Valdmann

## Õppekava nr 9

### Stressi, depressiooni ja läbipõlemise sotsiaalprogramm 80 AKH (10 nädalat)

**Õppekavarühm:** sotsiaal- ja käitumisteadused, psühholoogia

Programm on mõeldud

- 3) inimestele, kel on pikaajaline stress, depressioon või läbipõlemine või kel on suur risk nende probleemide tekkimiseks või
  - 4) spetsialistidele, kes töötavad inimestega ning vastutavad teiste heaolu ja tervise toetamise eest.
- Programm sobib täienduseks sotsiaaltöötajatele, pedagoogidele, meedikutele ja teistele toetustöö tegijatele. Samuti juhtidele.

**Programmi koosneb 10-st koolituspäevast (a' 8 AKH) psühhoharidusliku rühmatöö vormis, mille käigus õpitakse:**

- tundma stressi, depressiooni ja läbipõlemise märke ja põhjuseid;
- kuidas isiksuseomadused mõjutavad stressi tekkimist, õpitakse tundma oma tugevusi ja nõrkuseid;
- nägema takistavaid uskumusi ja hoiakuid ning neid muutma;
- analüüsima suhteid ning kasutama enesekehtestamise tehnikaid;
- teaduspõhiseid mõtete ja emotsioonide juhtimise tehnikaid, lõõgastumist ja visualiseerimistehnikaid, kognitiiv-käitumusliku teraapia tehnikaid, probleemilahendusvõtteid;
- kuidas teha tööd edukamalt ja pingevabamalt, milline on töö seos stressi ja läbipõlemisega;
- kuidas läbi füüsilise tervise toetada psüühilist heaolu ja tervist;
- kuidas seada ja saavutada eesmärgid.

#### Läbiviimine:

10 sessiooni 6-tunniste õppepäevadena

kuni 20 inimesest koosnevale grupile

koolituspäevad toimuvad kahe vahepausiga

töö toimub psühhoharidusliku rühmatöö vormis: vahelduvad teoreetilised lühiloengud, praktilised ülesanded ning rühmaarutelud, kus on võimalik kogemusi jagada, kommenteerida, küsida, diskuteerida

#### Arvestamise nõuded

Õppija on läbinud min 80% kontakttundidega tööst.

Õppija on osalenud aktiivselt rühmatöös.

Õppija on sooritanud programmis ettenähtud iseseisva töö kirjanduse alusel.

Õpingute läbimist tõendab tunnistus.

#### Moodulid:

1) Sissejuhatus

Tutvumine

Programmi tutvustus

Stressi, depressiooni ja läbipõlemise äratundmine ja põhjused

Kuidas stress, depressioon ja läbipõlemine mõjutavad minu elu, tööd ja suhteid (Shöstromi mudel)

Ootused ja eesmärgid programmis

Test 1

2) Isiksuseomadused

Isiksuseomadused – sünnipärased ja omandatud (test)

Kuidas on isikuomadused seotud stressiga

Tugevused ja nõrkused

Kas takistavaid isiksuseomadusi saab muuta?

Kas edu tagavaid isiksuseomadusi saab arendada?

3) Uskumused ja hoiakud:

Läbivad uskumused ja hoiakud

Kuidas on minu uskumused seotud stressiga

Kas takistavaid negatiivseid uskumusi ja hoiakuid saab muuta?

4) Kaitsestrateegiad, minakaitseid:

Kaitsestrateegiad

Kas need võivad mind ka kahjustada?

Kas minakaitseid saab muuta?

Toetavamad ja kahjustavamad kaitsekäitumised ja toimetulekuviisid

5) Suhted, suhtlemine ja enesekehtestamine:

Läbivad suhtlemismustrid (test)

Olulised suhted

Töö suhtlemisviisidega

Oluliste suhete seos stressi ja depressiooniga

6) Töö:

Töö seos stressi, depressiooni ja läbipõlemisega

Töö sobivus (kutsevaliku, võimete ja huvide test)

Kuidas teha tööd edukamalt ja pingevabamalt?

7) Tervis:

Füüsilise tervise seos stressi, depressiooni ja läbipõlemisega

Kuidas läbi füüsilise tervise toetada psüühilist heaolu ja tervist? (toitumine, liikumine, ravimid, toidulisandid, elustiil jne)

Kuidas puhata?

8) Mõtete ja emotsioonide juhtimise tehnikad:

Kognitiivteraapia tehnikad: töö uskumustega

Lõõgastav hingamine

Autogeenne treening

Visualiseerimine

9) Probleemilahendus ja eesmärkide saavutamine:

Probleemilahendustehnika

Isiklikud eesmärgid

Eesmärkide seadmine

Töö eesmärkide saavutamiseks – milles see seisneb?

Kuidas eesmärgid reaalsuseks muuta?

10) Kokkuvõte:

Test 2 - võrdleb, kas on muutusi võrreldes algse seisuga

„Uus mina“ (ülesanne)

Kas ootused ja eesmärgid on täitunud?

Tagasiside

Edasine töö endaga

Kokkuvõte

### **Soovituslikud materjalid ja kirjandus iseseisvaks tööks:**

Paul Gilbert "Võit depressiooni üle

Dennis Greenberger, Christine A. Padesky "Mõistus juhib tundeid"

David Servan-Schreiber "Stressist vabaks ilma ravimiteta"

Dorothy Rowe "Depression"

Cristina Maslach "Läbipõlemine"

Eric Berne "Suhtlemismängud"

Harriet B. Braiker "Who's Pulling Your Strings?"

Robert Bolton Ph.D "Igapäevaoskused"

Richard Webster "Loov visualiseerimine algajatele"

**Koolitaja**

Anneli Valdmann, psühholoog, superviisor

Kaaskoolitajad, psühholoogiaalase akadeemilise haridusega

## Õppekava nr 10

### Enesekehtestamine ja suhtlustreening 32 AKH (4 koolituspäeva)

**Õppekavarühm:** sotsiaal- ja käitumisteadused, psühholoogia, isikuareng

Programm on mõeldud

1. spetsialistidele, kes töötavad inimestega ning vastutavad teiste heaolu ja tervise toetamise eest või
2. töötajatele, kes töötavad ametikohtadel, mis eeldavad häid suhtlemisoskuseid, näiteks klienditeenindajad, juhid, abistavate elukutsete esindajad (nõustajad, meedikud, pedagoogid, politseinikud, päästetöötajad) jt.
3. inimestele, kes soovivad täiendada või arendada oma positiivsete suhtlemisoskuste pagasit

**Programmi koosneb 4-st koolituspäevast (a' 8 AKH) psühhoharidusliku rühmatöö vormis, mille käigus õpitakse:**

- tundma isiklike suhtlusstiile ja suhtlustrustreid, aluseks kasutatakse isiksuseküsimustikku ja suhtlusstiilide küsimustikku
- analüüsima enda suhteid
- kasutama positiivseid suhtlusviise ja suhtlustehnikaid
- kasutama enesekehtestamise tehnikaid

**Läbiviimine:**

- 4 koolituspäeva
- kuni 16 inimesest koosnevale grupile
- koolituspäevad toimuvad kahe vahepausiga
- töö toimub psühhoharidusliku rühmatöö vormis: vahelduvad teoreetilised lühiloengud, praktilised ülesanded, tehnikate harjutamised ning rühmaarutelud, kus on võimalik kogemusi jagada, kommenteerida, küsida, diskuteerida

**Arvestamise nõuded**

Õppija on läbinud min 80% kontakttundidega tööst.

Õppija on osalenud aktiivselt õppetöös.

Õpingute läbimist tõendab tunnistus.

**Programm:**

- 1) Sissejuhatus
- 2) Suhted ja suhtlemine
- 3) Isiksuseomadused:  
Isiksuseomadused – sünnipärased ja omandatud - isiksusetest, personaalseks hindamiseks  
Kuidas on isikuomadused seotud suhtlusstiilidega, kontaktiloomise, teiste mõistmise ja eneseväljendamise võimega  
Personaalsete suhtlemisalaste tugevuste ja nõrkuste kaardistamine
- 4) Läbivad suhtlemismustrid - suhtlemistasandite test
- 5) Olulised suhted
- 6) Töö suhtlemisviisidega
- 7) Enesekehtestamise mustrid ja tehnikad
- 8) Manipulatiivsete suhtlustrustrite äratundmine ja neile vastamine
- 9) Kokkuvõte

**Koolitaja**

Anneli Valdmann, psühholoog, superviisor

Kaaskoolitajad, psühholoogiaalase akadeemilise haridusega koolitajad ja kogemuskoolitaja

## Õppekava nr 11

### Töö raskete klientidega 24 AKH (3 koolituspäeva)

**Õppekavarühm:** sotsiaal- ja käitumisteadused, psühholoogia

Koolitus on mõeldud

1. spetsialistidele, kes töötavad inimestega ning puutuvad sageli kokku probleemsete ja manipulatiivsete klientidega
2. töötajatele, kes puutuvad sageli kokku probleemsete isikutega
3. inimestele, kes soovivad täiendada või arendada oma suhtlemisoskuseid, mis aitavad toime tulla probleemsete inimeste kõrval

### Programmi koosneb 3-st koolituspäevast (a' 8 AKH) psühhoharidusliku rühmatöö vormis, mille käigus õpitakse:

- tundma probleemseid ja manipulatiivseid käitumismustreid
- neile muustritele vastamist
- enese kaitsmise võimalusi ebatavalistes situatsioonides ja suhetes

### Läbiviimine:

- 3 koolituspäeva
- kuni 16 inimesest koosnevale grupile
- koolituspäevad toimuvad kahe vahepausiga
- koolituse ettevalmistusfaasis saavad osalejad soovi korral täita personaalse küsimustiku enese suhtlusmustrite analüüsimiseks – PSP küsimustik; Küsimustik töödeldakse koolitajate poolt enne koolituse algust, osalejad saavad personaalsed skoorid
- töö toimub psühhoharidusliku rühmatöö vormis: vahelduvad teoreetilised lühiloengud, lugude ja eluliste näidete kasutamine, praktilised ülesanded ning rühmaarutelud, kus on võimalik kogemusi jagada, kommenteerida, küsida, diskuteerida

### Arvestamise nõuded

Õppija on läbinud min 80% kontakttundidega tööst.

Õppija on osalenud aktiivselt õppetöös.

Õpingute läbimist tõendab tunnistus.

### Programm:

1. Tervikliku ja halvasti kohanenud isiksuse mudel, skaala hästi kohanenud isikud -> kohanemisprobleemidega isikud -> käitumishäirega isikud -> isiksusehäirega isikud
2. Personaalsete suhtlemisalaste tugevuste ja nõrkuste kaardistamine – PSP küsimustiku personaalsete skooride tõlgendamine ja analüüs
3. Ressursikesksete ja probleemsete toimetulekustrateegiatega ja suhtlusstiilide analüüs ja juhtumianalüüsid 14-s skaalas
4. Probleemklientide kõrval enesekehtestamise võimalused ja tehnikad

### Koolitaja

Anneli Valdmann, psühholoog, superviisor

Kaaskoolitajad, psühholoogiaalase akadeemilise haridusega koolitajad ja kogemuskoolitaja

## Õppekava nr 12

Manipulatsioonimustrid – ära tundmine ja vastamine **16 AKH 2 koolituspäeva)**

**Õppekavarühm:** sotsiaal- ja käitumisteadused, psühholoogia

Koolitus on mõeldud

1. spetsialistidele, kes töötavad inimestega ning puutuvad sageli kokku probleemsete ja manipulatiivsete klientidega
2. töötajatele, kes puutuvad sageli kokku probleemsete isikutega
3. inimestele, kes soovivad täiendada või arendada oma suhtlemisoskuseid, mis aitavad toime tulla probleemsete inimeste kõrval

**Programmi koosneb 2-st koolituspäevast (a' 8 AKH) psühhoharidusliku rühmatöö vormis, mille käigus õpitakse:**

- tundma manipulatiivseid käitumismustreid
- neile mustritele vastamist

**Läbiviimine:**

- 2 koolituspäeva
- kuni 16 inimesest koosnevale grupile
- koolituspäevad toimuvad kahe vahepausiga
- töö toimub psühhoharidusliku rühmatöö vormis: vahelduvad teoreetilised lühiloengud, lugude ja eluliste näidete kasutamine, praktilised ülesanded ning rühmaarutelud, kus on võimalik kogemusi jagada, kommenteerida, küsida, diskuteerida

**Arvestamise nõuded**

Õppija on läbinud min 80% kontakttundidega tööst.

Õppija on osalenud aktiivselt õppetöös.

Õpingute läbimist tõendab tunnistus.

**Programm:**

1. Manipulatsiooniteooria ja mudel
2. Manipulaatorite tüübid
3. Juhtumianalüüsid
4. Osalejate kogemuste analüüs
5. Manipulatsioonimustritele vastamine

**Koolitaja**

Anneli Valdmann, psühholoog, superviisor

Kaaskoolitajad, psühholoogiaalase akadeemilise haridusega koolitajad ja kogemuskoolitaja