

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 – Kogemusnõustaja baaskoolitus – riiklik õppekava + täiendusmoodul
- 22 Õppekava nr 2b – Kogemusnõustaja baaskoolitus – riiklik õppekava
- 33 Õppekava nr 3 – Nõustajate temaatilised täiendkoolitused
- 34 Õppekava nr 4 – Grupijuhtimise baaskoolitus
- 36 Õppekava nr 4a – Grupitöö meetodid rehabilitatsioonitöös
- 38 Õppekava nr 5 – Grupijuhtimise jätkukoolitus
- 40 Õppekava nr 6 – Psüühikahäired ja töö psüühikahäiretega klientidega
- 42 Õppekava nr 7 – Stressi ja läbipõlemise lühikoolitused
- 44 Õppekava nr 8 - Stressi, tööstressi ja läbipõlemise koolitused meeskonnale koos meeskonna hindamisega
- 46 Õppekava nr 9 - Stressi, depressiooni ja läbipõlemise sotsiaalprogramm
- 49 Õppekava nr 10 – Enesekehtestamine ja suhtlustreening
- 51 Õppekava nr 11 – Töö raskete klientidega
- 52 Õppekava nr 12 – Manipulatsioonimustrid – ära tundmine ja vastamine
- 53 Õppekava nr 13 – Tugisõu koolitus koos esmaabi väljaõppega
- 57 Õppekava nr 14 – Loovmeetoditel töö viha ja süüga
- 58 Õppekava nr 15 – Lahenduskeskse lühiteraapia baaskoolitus kogemusnõustajatele
- 59 Õppekava nr 16 – Kaotuste ja elumuutustega kohanemise toetamine
- 60 Õppekava nr 16a – Enesetapumõtete kliendi nõustamine
- 61 Õppekava nr 17 – Motivatsiooni koolitus
- 62 Õppekava nr 18 – Soovid reaalsuseks
- 63 Õppekava nr 19 – Isiksuseomaduste ressursside esiletoomine
- 64 Õppekava nr 20 – Karjäärispetsialisti väljaõpe

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	Kogemusnõustaja baaskoolitus – riiklik õppekava + täiendusmoodul	200 AKH
2b	Kogemusnõustaja 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
13	Tugiisiku koolitus koos esmaabi väljaõppega	172 AKH
14	Loovmeetoditel töö viha ja süüga	16 AKH
15	Lahenduskeskne lühiteraapia baaskoolitus kogemusnõustajatele	16 AKH
16	Kaotuste ja elumuutustega kohanemise toetamine	16 AKH
16a	Enesetapumõtetega kliendi nõustamine	8 AKH
17	Motivatsiooni koolitus	16 AKH
18	Soovid reaalsuseks	8 AKH
19	Isiksuseomaduste ressursside esiletoomine	8 AKH

20	Karjäärispetsialisti väljaõpe	148 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:

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

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

Luaa võimalused olemasoleva kompetentsuse süvendamiseks ja isiksuslike arenguprotsesside kavandamiseks.

Luaa võimalused professionaalse teadvuse ja identiteedi arengu toetamiseks ja süvenemiseks.

Luaa 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:

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

Luaa 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.

Keskkel 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, Jana Laanemets, Piret Peters, Külle Kadarik, Anu Tamm, Urme Puntso, Tiina Leosk, Marvi Pristavka-Taal, Ly Sova, Merike Mets.

Õpingute lõpetamise nõuded

Spetsialistid tööalasel täienduskoolitusel:

Õppija on läbinud min 80% kontakttundidega tööst.

Õppija on sooritanud programmis ettenähtud iseseisva töö.

Õppija on esitanud nõutud tähtjaks arvestustöö kui konkreetsetes programmides on see sätestatud.

Õppija on saanud positiivse hinnangu kõigilt oma õppegrupi koolitajatelt, kooli poolsetelt praktikajuhendajatelt (või õppesuperviisoritelt), praktikajuhendajatelt väljaspool kooli. Kui üks positiivne hinnang puudub, ei loeta õpet positiivselt läbituks.

Õpingute läbimist tõendab tunnistus.

Õpingute läbimist osaliselt või mittepositiivse hindamistulemusega tõendab koolitustõend (tõendi väljastame ka lühikoolituste puhul, kui õpiväljundite omandamist ei hinnata).

Eraisikud vabahariduslikul koolitusel:

Õpingute läbimisel ei ole miinimumnõudeid.

Õppijad osalevad programmides vastavalt enda suutlikkusele ning tervislikule seisundile.

Sessioonide vahelejäämisel 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 kutsset.

Õpperuumide, sisustuse ja seadmete kirjeldus

Õpperuumidena kasutatakse koolitusruumideks kohaldatud ruume.

Koolitusruumidel on võimaluse korral avatavad aknad loomulikuks valguseks ja õhutamiseks. Kunstlik valgustus on tagatud lappidega vastvalt õpperuumide nõuetele.

Ruum on 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 2-8 AKH kord.

Õppekava nr 1

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

Õppekava rühm: 1) Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine 2) Sotsiaal- ja käitumisteadused; psühholoogia

4-8 akh auditoorset õpet.

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. Koolituse lõppedes väljastatakse koolitustõend.

Komplekteeritavad / tellitavad moodulid

Organisatsioonitervise uurimine 1

Kopenhaageni 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 suhtlusmuustrite tundmine

Manipulatiivsetele suhtlusmuustritele 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 – ressurss 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

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

Loov Ruum koolituskeskus haldab Tallinna Kogemusnõustajate Kooli

Õppekava nr 2a

Kogemusnõustaja baaskoolitus - erialane täienduskoolitus

Riiklik õppekava koos täiendusmooduliga – 182 akh + 18 akh täiendusmoodul

Õppekavarühm: 1) Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine 2) Sotsiaal- ja käitumisteadused; psühholoogia

Mahus 200 akh = 7,7 EAP

Mis jaotub järgnevalt

98 akh – auditoorne töö

30 akh - juhendatud praktika

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

38 akh iseseisev töö õppekirjandusega, taastumisloo kirjalik läbitöötamine, eneserefleksioon

8 akh kirjalik või suuline lõputöö

1 Koolituse sisu

Koolituse moodulid	Akadeemilist tundi	Moodulite maht
1 EAP = 26 AKH		
1. osa: Koolitusmoodulid (kontaktundidena õpperuumides)		
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	27	1,04 EAP
6. Baastadmised ja oskused kriisitöös	14,5	0,56 EAP
7. Baastadmised ja oskused grupitöös	14,5	0,56 EAP

8. Lisamoodul Töö keeruliselt käituvate klientidega	18	0,70 EAP
Auditoorne töö kokku	98	3,70 EAP
2. osa: Praktika, lõputöö ja iseseisva töö protsessid		
9. Kogemusnõustamise praktika	30	1,15 EAP
10. Praktika juhendamised/superviseerimine individuaalselt ja/või grupis	26	1 EAP
11. Iseseisev töö õppekirjandusega, taastumisloo kirjalik läbitöötamine, praktikapäeviku täitmine, eneserefleksioon,	38	1,53 EAP
12. Lõputöö	8	0,31 EAP
Praktika, iseseisev töö ja lõputöö kokku	102	4 EAP
Kokku	200	7,7 EAP

Moodulite sisu ja väljundite kirjeldus

Kogemusnõustamise ja kogemusnõustaja lühend tekstis - KN

Koolituse moodulid	Mooduli sisu	Mooduli õpiväljundid	EAP
Koolitus (kontaktundidena õpperuumides)			
1. Sissejuhatus kogemusnõustamise	Õppeaine eesmärk on: <ul style="list-style-type: none"> anda ülevaade kogemusnõustamise kujunemisloost, põhitunnustest, rakendusalaadest ja tulemuslikkusest nii Eestis kui pikaajalise 	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> tunneb kogemusnõustamise tausta 	0,10 EAP

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

	tegelemise võimalustest ja vajalikkusest	ohustavatest mõjutustest	
		<ul style="list-style-type: none"> tegeleb vajadusel riskiteemade ja arenguküsimustega jätkusupervisioonides ja/või enesetaraapias (ka peale väljaõppe läbimist) 	
4. Isikliku taastumiskogemuse analüüs	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> anda ülevaade seonduva valdkonna taastumiskäsitustest õpetada analüüsima taastumisprotsessi anda raamistik ja struktuur isikliku taastumisloo läbitöötamiseks, kirjapanekuks ja loo suuliseks jagamiseks 	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> tunneb seonduva valdkonna taastumiskäsitusi ja oskab neid seostada isikliku kogemusega oskab isiklikku taastumislugu läbi töötada, kirja panna ja suuliselt jagada 	0,31 EAP
5. Esmased nõustamisoskused ja tehnikad	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> anda ülevaade nõustamise baasoskustest, meetodikatest ja lihtsamatest nõustamistehnikatest ning harjutada neid juhendatud rollitegevustes ning kogemusliku õppe protsessides anda ülevaade probleemsetest olukordadest ja suhtemustritest nõustamissuhtes või nõustamisprotsessis 	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> tunneb esmaseid nõustamisoskuseid, meetodikaid ja nõustamistehnikaid ja oskab neid kasutada kogemusnõustaja töös teab kuidas teha tööd klienti kahjustamata tunneb ära keerulised olukorrad nõustamissuhtes või nõustamisprotsessis ning oskab vajadusel abi küsida 	1,04 EAP

		<ul style="list-style-type: none"> omab enesehoidmise baasteadmisi 	
6. Baasteadmised ja oskused kriisitöös	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> anda ülevaade kriisiteooriatest õpetada kriisisekkumise põhitehnikaid harjutada kriisitöö põhitehnikaid juhendatud rollimängudes ning kogemusliku õppe protsessides 	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> teab oma isikliku kogemusega seonduvaid kriisiteooriaid oskab valida vajaduse korral sobivad sekkumised kriisitöös, sealhulgas toimub koostöö teiste spetsialistidega ja abivajaja seostamine asjakohase kriisiabiga 	0,56 EAP
7. Baasteadmised ja oskused grupitöös	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> anda ülevaade grupi komplekteerimisest, grupidünaamikast, grupi eestvedamisest arendada grupikohtumise planeerimise ja läbiviimise oskuseid anda ülevaade probleemolukordade lahendamise meetoditest grupis harjutada grupitöö põhitehnikaid juhendatud rollitegevustes ja kogemusliku õppe protsessides 	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> teab aitamistöös kasutatavate gruppide erinevaid liike oskab gruppi komplekteerida tunneb grupidünaamikat ja oskab teadlikult valida olukorrale vastavad juhtimistehnikad tunneb ära probleemolukorrad grupis ja oskab kohaselt tegutseda 	0,56 EAP
8. Lisamoodul Töö keeruliselt käituvate klientidega	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> anda ülevaade erinevatest negatiivsetest ja manipulatiivsetest 	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> teab üldjoontes rahvusvahelises klassifikatsioonis 	0,7 EAP

	<p>suhtlusmustritest sh agressioon ja passiivne agressioon</p> <ul style="list-style-type: none"> · anda baasoskuseid manipulatiivsete klientidega suhtlemiseks · anda teadmised enese kaitsmiseks manipulatiivsetes ja agressiivsetes situatsioonides · harjutada suhtlemise ja enesekehtestamise oskuseid kogemusliku õppe protsessides 	<p>välja toodud manipulatsiooni ja negatiivse toimetuleku mustreid</p> <ul style="list-style-type: none"> · oskab teadvustada sellest tulenevaid võimalikke ohte · oskab nendele esmatasandil reageerida 	18 akh
<ul style="list-style-type: none"> · Koolituspäevadel kasutatakse valdavalt kogemusõppe ja interaktiivse õppe meetodeid ning sotsiaalse õppimise protsesse. Teooria on integreeritud aruteluprotsesside ja dialoogidega. · Isiklik taastumislugu ja osaleja eneserefleksiooniprotsessid läbivad järjepidevalt kogu koolitust. 			
Auditoorne töö kokku			3,77 EAP
Praktika, lõputöö ja iseseisva töö protsessid	Praktikale pääsemise eelduseks on koolitaja hinnang õppes osaleja valmiduse kohta osalemaks praktikaprotsessides ja klienditöös.		
9. Kogemusnõustamise juhendatud praktika	<p>Praktika eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> · pakkuda võimalust harjutada koolitusel omandatud teadmiste ning oskuste kasutamist klienditööprotsessides · kogeda KN tööga kaasnevat emotsioone (nii negatiivseid kui positiivseid) · kohtuda võimalikke keeruliste olukordadega, et 	<p>Praktika läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> · omab realistlikumat kujutlust KN tööst · omab praktilist ettevalmistust nõustamistöök · omab kogemust protsesside juhendamise väärtusest, oskab neid kasutada ka edaspidi 	1,15 EAP

	<p>juhendaja(te) kaasabil neist õppida</p> <ul style="list-style-type: none"> · anda läbi kogemuste võimalus analüüsida edukogemusi ning teha vajadusel muudatusi või otsida erinevaid lahendusi 		
<p>10. Praktika juhendamised/superviseerimine individuaalselt ja/või grupis</p>	<p>Praktika juhendamise ja supervisiooni eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> · pakkuda tuge, abi ja lisateadmisi reaalses klienditööprotsessides toime tulemiseks · hoida ülal eneseanalüüsi ja eneserefleksiooni-protseesse · kinnistada koolitusel omandatud teadmisi ja oskuseid · pakkuda tuge tööga kaasnevate emotsioonidega toime tulemiseks 	<p>Praktika juhendamise läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> · omab realistlikumat kujutlust KN tööst · omab praktilist ettevalmistust nõustamistöök · osaleb tööprotsessides suurema teadlikkusega · omab kogemust protsesside juhendamise väärtusest, oskab neid kasutada ka edaspidi 	<p>1 EAP</p>
<p>11. Iseseisev töö õppekirjandusega, taastumisloo kirjalik läbitöötamine, praktikapäeviku täitmine, eneserefleksioon,</p>	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> · täiendada auditoorses töös saadavaid teadmisi ja oskusi töötamiseks individuaaltöö klientidega ja gruppidega ning teha koostööd meeskonnas või võrgustikus koos erinevate erialade spetsialistidega · tagada isikliku taastumisloo kirjalik läbitöötamine · toetada praktika-protsessides osalemist 	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> · omab ülevaadet isikliku kogemuspõhise valdkonnaga seonduvate ravi-, rehabilitatsiooni- ja toetavate teenuste süsteemist ja olemusest; · oskab selgitada <i>teenuste vajalikkust</i> · on läbinud isikliku taastumisloo protsessi ja mh 	<p>1,46 EAP</p>

	<ul style="list-style-type: none"> tagada järjepidev eneserefleksioon (sh kirjalik) 	<p>vormistanud selle kirjalikult</p> <ul style="list-style-type: none"> oskab kasutada oma taastumislugu suuliselt selliselt, et see on abistav ning mittekahjustav osaleb nõustamisprotsessides teadlikuna ja analüüsivõimelisena 	
<p>12. Lõputöö –</p> <p>1) kirjalik struktureeritud enese-refleksioon 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"> väljendada õppeprotsessis omandatud kirjeldada või väljendada, milles seisneb õppeprotsesside loodud muutus osalejas, mis lubab teha vastutustundlikku ja kvaliteetset nõustajatööd võimalus hinnata osaleja teadmisi ja oskuseid ning psühhosotsiaalsete ressursside, hoiakute ja isiksuseomaduste sobivust KN tööks 	<p>Lõputöö läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> on tõendanud piisavate teadmiste ja oskuste ning sobivate psühhosotsiaalsete ressursside, hoiakute ja isiksuseomaduste olemasolu KN tööks <p>* Lõputöö esitamise/sooritamise eelduseks on varasemate koolituse moodulite (koolituspäevad, praktika, juhendamine) edukas läbimine.</p>	0,31 EAP

2 Koolituse sihtrühm

Koolitusele on oodatud inimesed, keda kõnetab nõustamise valdkond. Kogemusnõustamise roll eeldab kõrget vastutustunnet ja koostöö tahet nii kliendi kui ka spetsialistide võrgustikuga. Eelduseks on heal tasemel isiklik taastumine ja vähemalt põhiharidus. Koolituse läbimine loob eelduse asuda tööle kogemusnõustajana rehabilitatsioonimeeskondades, tervishoiu- või haridusasutustes või erasektoris.

3 Koolituse lõpetamise ja tunnistuse väljastamise alused

- 1) Min 80% osalemine auditoorses ja kontaktundidega töös
- 2) Praktika, praktika juhendamine, lõputöö tuleb täita 100% ulatuses
- 3) Kirjaliku või praktilise lõputöö õigeaegne esitamine ja koolitaja(te) positiivne hinnang sellele
- 4) Positiivne hinnang koolitaja(te)lt ja praktikajuhendajalt/superviisorilt (juhendaja/superviisor esitavad hinnangu koolitusasutusele kirjalikult)

- 5) Koolituse lõpetamist tõendab tunnistus.
- 6) Koolituse osalist läbimist tõendab koolitustõend. See väljastatakse juhul, kui õpe pole läbitud täismahus või puuduvad positiivsed hinnangud mõnede väljaõppe osade suhtes.

4 Baaskoolitusele pääsemise ja lõpetamise 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
- 11) Psühhotraumadega seotud teemades töötamise soovi puhul eeldame min 2-aastast eneseteraapiatööd Eestis riiklikult tunnustatud spetsialistidega (psühholoog, riiklikult aktsepteeritud koolkonna psühhoterapeut, psühhiaater) koostöös. Kandidateerimisankeeti võiks sel juhul lisada spetsialisti(de) kontaktid. Soovituslik on spetsialisti soovituskiri. Vajadusel küsime spetsialisti kinnitust või soovitust.

5 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 kandidateerijatega grupis või individuaalselt. Eesmärgiks kaardistada kandidaatide psühhosotsiaalsed oskused, isiksuseomadused, motivatsioon ja taastumisaste. Viivad läbi Kogemusnõustaja 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 nõustamistöökogemust
 - varasemat kogemust/kokkupuudet kogemusnõustamise valdkonnas

6 Omandatavad 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 jmt. Teadmine, kust küsida abi, kui sellised probleemid tekivad – supervisioon, kovisioon, 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 – supervisioon, kovisioon.
- 10) 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:

- 1) koolitusasutus Kogemusnõustaja 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 individuaal supervisioonides min 6 akh ja min 2 kohtumiskorda aastas.

7 Täiendavad võimalused

Peale 182 akh baaskoolituse ja „Töö keeruliselt käituvate klientidega” (18 akh) lisamooduli läbimist antud väljaõppes on nõustajatel soovi korral võimalik süvendatult õppida valitud kompetentse:

- kriisitöö
- tööd spetsiifiliste häirete või tervisekahjustuste teemades

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

Õppe läbiviimine Tallinna Kogemusnõustajate Koolis Loov Ruumi koolituskeskuse haldamisel:

- 6 kahepäevast koolitussessiooni 8-tunniste õppepäevadena
- kuni 20 inimesest koosnevale grupile
- koolituspäevad toimuvad kolme vahepausiga (2x15minutit ja 1x60minutit)

- 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 kogemuste vahetus 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 kooresioonigrupi.

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

Liisa Paavel, pereterapeut, eripedagoog, kogemusnõustajate koolitaja

Piret Peters, sotsiaaltöötaja, sotsiaalpedagoog, andragoog, kogemusnõustajate koolitaja aastast 2019

Urme Puntso, kogemuskoolitaja.

Jooksvalt kaasatakse kaaskoolitajaid.

Täiendatud õppekava rakendamise teade Riigiteatajas www.riigiteataja.ee/akt/110072018007

Haldab Loov Ruum koolituskeskus haldab Tallinna Kogemusnõustajate Kooli

Õppekava nr 2b

Kogemusnõustaja baaskoolitus - erialane täienduskoolitus

1) Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine 2) Sotsiaal- ja käitumisteadused; psühholoogia

Riiklik õppekava

Mahus 182 akh = 7 EAP

Mis jaotub järgnevalt

80 akh – auditoorne töö

30 akh - juhendatud praktika

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

38 akh iseseisev töö õppekirjandusega, taastumisloo kirjalik läbitöötamine, eneserefleksioon

8 akh kirjalik või suuline lõputöö

1 Koolituse sisu

Koolituse moodulid 1 EAP = 26 AKH	Akadeemilist tundi	Moodulite maht
1. osa: Koolitus (kontakttundidena õpperuumides)		
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	27	1,04 EAP
6. Baastadmised ja oskused kriisitöös	14,5	0,56 EAP
7. Baastadmised ja oskused grupitöös	14,5	0,56 EAP

Auditoorne töö kokku	80	3,08 EAP
2. osa:		
Praktika, lõputöö ja iseseisva töö protsessid		
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
Praktika, iseseisev töö ja lõputöö kokku	102	3,92 EAP
Kokku	182	7 EAP

Moodulite sisu ja väljundite kirjeldus

Kogemusnõustamise ja kogemusnõustaja lühend tekstis - KN

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

	<ul style="list-style-type: none"> tutvustada Eesti hoolekande-, tervishoiu- ja tööhõivesüsteemi vajadusi 		
2. Nõustamise alused, nõustamiseetika	<p>Õppeaine eesmärgiks on:</p> <ul style="list-style-type: none"> anda ülevaade nõustamistöö põhialustest nõustamiseetikast kogemusnõustamise positsioonist nõustamismaastikul anda ülevaade kogemusnõustamise võimalustest ja piiridest 	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> tunneb nõustamise tööpõhimõtteid ja – eetikat tunneb turvalise eneseavamise piire teadvustab kogemusnõustaja võimalusi ja vastutusala oskab teha koostööd teiste spetsialistidega, oskab teha koostööd aitamisvõrgustikus tunneb andmekaitse nõudeid on teadlik infokommunikatsiooni-tehnoloogia vahendusel kogemusnõustamise aspektidest 	0,21 EAP
3. Nõustaja eneseteadlikkus, eneserefleksiooni alused	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> anda õppijale teadmised ja võimalused eneseanalüüsiks ja eneserefleksiooniks anda teadmised kogemusnõustaja enese taastumisprotsessi säilitamisest anda teadmised isiklike arengukohtadega tegelemise võimalustest ja vajalikkusest 	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> on teadlik enda kui nõustaja ressurssidest, käekirjast, väärtussüsteemist ning tööfilosoofiast on teadlik enda kui nõustaja riskikohtadest, väljakutsetest ja ohustavatest mõjutustest tegeleb vajadusel riskiteemade ja 	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"> · anda ülevaade seonduva valdkonna taastumiskäsitustest · õpetada analüüsima taastumisprotsessi · anda raamistik ja struktuur isikliku taastumisloo läbitöötamiseks, kirjapanekuks ja loo suuliseks jagamiseks 	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> · tunneb seonduva valdkonna taastumiskäsitusi ja oskab neid seostada isikliku kogemusega · oskab isiklikku taastumislugu läbi töötada, kirja panna ja suuliselt jagada 	0,31 EAP
5. Esmased nõustamisoskused ja tehnikad	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> · anda ülevaade nõustamise baasoskustest, meetodikatest ja lihtsamatest nõustamistehnikatest ning harjutada neid juhendatud rollitegevustes ning kogemusliku õppe protsessides · anda ülevaade probleemsetest olukordadest ja suhtemustritest nõustamissuhtes või nõustamisprotsessis 	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> · tunneb esmaseid nõustamisoskuseid, meetodikaid ja nõustamistehnikaid ja oskab neid kasutada kogemusnõustaja töös · teab kuidas teha tööd klienti kahjustamata · tunneb ära keerulised olukorrad nõustamissuhtes või nõustamisprotsessis ning oskab vajadusel abi küsida · omab enesehoidmise baasteadmisi 	1,04 EAP

<p>6. Baasteadmised ja oskused kriisitöös</p>	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> · anda ülevaade kriisiteooriatest · õpetada kriisisekkumise põhitehnikaid · harjutada kriisitöö põhitehnikaid juhendatud rollimängudes ning kogemusliku õppe protsessides 	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> · teab oma isikliku kogemusega seonduvaid kriisiteooriaid · oskab valida vajaduse korral sobivad sekkumised kriisitöös, sealhulgas toimub koostöö teiste spetsialistidega ja abivajaja seostamine asjakohase kriisiabiga 	<p>0,56 EAP</p>
<p>7. Baasteadmised ja oskused grupitöös</p>	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> · anda ülevaade grupi komplekteerimisest, grupidünaamikast, grupi eestvedamisest · arendada grupikohtumise planeerimise ja läbiviimise oskuseid · anda ülevaade probleemolukordade lahendamise meetoditest grupis · harjutada grupitöö põhitehnikaid juhendatud rollitegevustes ja kogemusliku õppe protsessides 	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> · teab aitamistöös kasutatavate gruppide erinevaid liike · oskab gruppi komplekteerida · tunneb grupidünaamikat ja oskab teadlikult valida olukorrale vastavad juhtimistehnikad · tunneb ära probleemolukorrad grupis ja oskab kohaselt tegutseda 	<p>0,56 EAP</p>
<ul style="list-style-type: none"> · Koolituspäevades kasutatakse valdavalt kogemusõppe ja interaktiivse õppe meetodeid ning sotsiaalse õppimise protsesse. Teooria on integreeritud aruteluprotsesside ja dialoogidega. · Isiklik taastumislugu ja osaleja eneserefleksiooniprotsessid läbivad järjepidevalt kogu koolitust. 			
<p>Auditoorne töö kokku</p>			<p>3,08 EAP</p>

<p>Praktika, lõputöö ja iseseisva töö protsessid</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"> · pakkuda võimalust harjutada koolitusel omandatud teadmiste ning oskuste kasutamist klienditööprotsessides · kogeda KN tööga kaasnevaid emotsioone (nii negatiivseid kui positiivseid) · kohtuda võimalikke keeruliste olukordadega, et juhendaja(te) kaasabil neist õppida · anda läbi kogemuste võimalus analüüsida edukogemusi ning teha vajadusel muudatusi või otsida erinevaid lahendusi 	<p>Praktika läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> · omab realistlikumat kujutlust KN tööst · omab praktilist ettevalmistust nõustamistööks · omab kogemust protsesside juhendamise väärtusest, oskab neid kasutada ka edaspidi 	<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"> · pakkuda tuge, abi ja lisateadmisi reaalses klienditööprotsessides toime tulemiseks · hoida ülal eneseanalüüsi ja eneserefleksiooni-protsesse · kinnistada koolitusel omandatud teadmisi ja oskuseid · pakkuda tuge tööga kaasnevate emotsioonidega toime tulemiseks 	<p>Praktika juhendamise läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> · omab realistlikumat kujutlust KN tööst · omab praktilist ettevalmistust nõustamistööks · osaleb tööprotsessides suurema teadlikkusega · omab kogemust protsesside juhendamise väärtusest, oskab 	<p>1 EAP</p>

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

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

2 Koolituse sihtrühm

Koolitusele on oodatud inimesed, keda kõnetab nõustamise valdkond. Kogemusnõustamise roll eeldab kõrget vastutustunnet ja koostöö tahet nii kliendi kui ka spetsialistide võrgustikuga. Eelduseks on heal tasemel isiklik taastumine ja vähemalt põhiharidus. Koolituse läbimine loob eelduse asuda tööle kogemusnõustajana rehabilitatsioonimeeskondades, tervishoiu- või haridusasutustes või erasektoris.

3 Koolituse lõpetamise ja tunnistuse väljastamise alused

- 1) Min 80% osalemine auditoorses ja kontakttundidega töös (koolituspäevad, praktika, praktika juhendamine)
- 2) Praktika, praktika juhendamine, lõputöö tuleb täita 100% ulatuses
- 3) Kirjaliku või praktilise lõputöö õigeaegne esitamine ja koolitaja(te) positiivne hinnang sellele
- 4) Positiivne hinnang koolitaja(te)lt ja praktikajuhendajalt/superviisorilt (juhendaja/superviisor esitavad hinnangu koolitusasutusele kirjalikult)
- 5) Koolituse lõpetamist tõendab tunnistus.
- 6) Koolituse osalist läbimist tõendab koolitustõend. See väljastatakse juhul, kui õpe pole läbitud täismahus või puuduvad positiivsed hinnangud mõnede väljaõppe osade suhtes.

4 Baaskoolitusele pääsemise soovituslikud eeldused – kontrollib koolitusorganisatsioon

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

5 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

6 Omandatavad 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) Pädevus töötada konsultandina – 1-3-kordsed informatiivsed kohtumised.
- 15) Pädevus töötada vajadusel pikemate toetusprotsessidega (enam kui 3 kohtumiskorda).
- 16) Pädevus 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 jmt. 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) 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:

- 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.

7 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:

- viis 2-päevast koolitussessiooni 8-tunniste õppepäevadena
- kuni 20 inimesest koosnevale grupile
- koolituspäevad toimuvad kolme vahepausiga (2x15minutit ja 1x60minutit)
- 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 kovichoonigruppi.

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

Liisa Paavel, pereterapeut, eripedagoog, kogemusnõustajate koolitaja

Piret Peters, sotsiaaltöötaja, sotsiaalpedagoog, andragoog, kogemusnõustajate koolitaja aastast 2019

Urme Puntso, kogemuskoolitaja

Jooksvalt kaasatakse kaaskoolitajaid

Õppekava nr 3

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

Õppekavarühm: 1) Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine 2) Sotsiaal- ja käitumisteadused; psühholoogia

Koolitus pakub täiendavaid oskuseid ja teadmiseid tegev nõustajatele

Nõustajate täiendkoolitus on

sotsiaalvaldkonna akadeemilist väljaõpet omavate professionaalsete nõustajate erialaste oskuste täiendamiseks

Tellitavad moodulid:

1. Aitaja ja aidatava isiksuseomadused, isiksusemustrid - sellest tulenevad ressursid ja takistused; aitaja eneseteadlikkus; nõustamise ja aitajatöö põhitõed ja eetika; nõustamistehnikad, oma loo läbitöötamine.
2. Aitaja eneseteadlikkus ja nõustamisprotsesside mõistmine: kaitsekäitumised ja toimetulekustrateegiad ning nende mõju inimeste elule, seos aitajatöö ja grupiprotsessidega; nõustamistehnikad, oma loo läbitöötamine.
3. Aitaja eneseteadlikkus 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. Auditoorne õppetöö vorm.
- 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

Koolituse läbimisel väljastatakse koolitustõend.

Õppekava nr 4

Gruppide juhtimise baaskoolitus 70 AKH

Õppekava rühm: 1) Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine 2) Sotsiaal- ja käitumisteadused; psühholoogia

Mahus 70 akh

Mis jaotub järgnevalt

48 akh - koolitused

22 akh - iseseisev töö õppekirjandusega, eneserefleksioon ja kirjalik või suuline lõputöö

Koolitus pakub täiendavaid inimestejuhtimise ning grupiprotsesside mõistmise ja suunamise teadmisi neile, kes töötavad gruppitöömeetoditega 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) grupijuhitööd toetavad isiksuseomadused; grupijuhi rollid ja oskused; grupiliikmete isiksuseomaduste mõju grupiprotsessidele ja grupi 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 grupisupervisioonipäev – 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 80% kontaktundidega tööst.

Õppija on sooritanud programmis ettenähtud iseseisva töö kirjanduse alusel.

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

Koolituse läbimisel väljastatakse tunnistus.

Koolitaja

Anneli Valdmann, psühholoogi, superviisor

Õppekava 4A

Grupitöö meetodid rehabilitatsioonitöös 56 akh

Õppekava rühm: 1) Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine

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">• Grupitöö võimalused, ressursid, eeldused ja piirid.• Grupiprotsessid; grupitöös mõju avaldavad tegurid.• Struktureeritud ja mittestruktureeritud grupitöö.• Grupijuhi ja osaleja isiksuseomaduste mõju grupitööle; rollid grupis.• Grupitöö riskikohad ja lahendused.	Psühhohariduslik grupitöö Sotsiaalse ja transformatiivse õppimise meetodid Grupitöö meetodid
Kogemuskohtumine 8 ak.t.	Iseseisva töö ja praktilise kogemuse reflekteerimine ja analüüs	Interaktiivse grupitöö meetodika

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 – koolitustõend

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” (Pölönen-Sitolahti)

„Rühmatööga alustamine” (juhendfail)

Koolitaja

Anneli Valdmann, psühholoog, superviisor

Õppekava nr 5

Grupijuhtimise jätkukoolitus 70 AKH

Õppekava rühm: 1) Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine 2) Sotsiaal- ja käitumisteadused; psühholoogia

Mahus 70 akh

Mis jaotub järgnevalt

48 akh - koolitused

22 akh - iseseisev töö õppekirjandusega, eneserefleksioon ja kirjalik või suuline lõputöö

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

Erinevatest olulisematest psüühikahäiretest ja probleemidest räägitakse nii haiguskogemusega 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 grupisupervisionipäevast 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% kontaktundidega 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)

Koolitaja grupijuhtimise koolitusel

Anneli Valdmann, psühholoog, grupijuht, superviisor

Õppekava nr 6

Psüühikahäiretega inimeste mõistmine, kaasamine ja toetamine, 2 päeva, 16 AKH

Õppekava rühm: 1) Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine 2) Sotsiaal- ja käitumisteadused; psühholoogia

16 akh auditoorset tööd, iseseisev töö puudub.

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
- või ka lähedaste toetamiseks
- koosneb 2-st 8-tunnisest koolituspäevast, kokku 16 AK tundi

Omandatavad õpiväljundid

- omab baasteadmisi enamlevinud psüühikahäirete kohta põhialagruppide kaupa – 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

Psüühikahäired - kogum erinevatest närvisüsteemihäigustest

Psüühikahäiretega seotud müüdid ja eelarvamused. Psüühikahäirete peamised põhjused.

Eneseskriining – riskitegurid ja kaitsetegurid. (psühhomeetriline test)

Schostromi vaimse tervise mudel.

Eneseskriining – stressi ja läbipõlemise näitajad. (psühhomeetriline test)

Ülevaade enim levinud psüühikahäiretest: Ärevus- ja stressispektrihäired.

Ülevaade enim levinud psüühikahäiretest: Meeleoluhäired - depressioon ja bipolaarne häire.

Stressihaldamise tehnika tutvustamine. (stressihaldamise kaardid)

2. päev - 8 akh

Ülevaade psüühikahäiretest 3. osa: Aktiivsus- ja tähelepanuhäire.

Autismispektri häired, sh Aspergeri sündroom.

Intellektipuue.

Psühhootilised häired, sh skisofreenia.

Käitumine enesele või teistele ohtliku inimese kõrval – seadusandluse võimalused.

Levinumad manipulatsioonimustrid.

„Ohver”- manipulaatoriga toimetulek.

„Agressor”-manipulaatoriga toimetulek.

Koolituspäevade kokku võtmine

Koolituse läbimisel väljastatakse koolitustõend.

Koolitajad

Anneli Valdmann, psühholoog

Õppekava nr 7

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

Õppekava rühm: 1) Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine 2) Sotsiaal- ja käitumisteadused; psühholoogia

4-16 akh auditoorset tööd.

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 õõnestavaid

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 loenguformati. 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).

Koolituse läbimisel väljastatakse koolitustõend.

Koolitajad

Anneli Valdmann, psühholoog

Õppekava nr 8

Stressi, tööstressi ja läbipõlemise koolitused meeskonnale hindamisega - 16 AKH

Õppekava rühm: 1) Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine 2) Sotsiaal- ja käitumisteadused; psühholoogia

16 akh auditoorset tööd.

Programm on mõeldud

Meeskondadele, kes soovivad hoida või tugevdada meeskonna ja organisatsiooni vaimset tearvist 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 kaadrioolavus

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

Soovi korral täiendab

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

Kokkuvõtted 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” + „tuleakitsetek” + „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. Enesmonitooring – 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 printfaili.

Koolituse läbimisel väljastatakse koolitustõend.

Koolitajad

Anneli Valdmann, psühholoog

Õppekava nr 9

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

Õppekava rühm: 1) Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine 2) Sotsiaal- ja käitumisteadused; psühholoogia

Õppe maht jaguneb järgmiselt:

80 akh auditoorset tööd.

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.

Õpingute läbimist tõendab koolitustõend.

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 juhhib 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 8 AKH või 32 AKH (1 või 4 koolituspäeva)

Õppekava rühm: 1) Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine 2) Sotsiaal- ja käitumisteadused; psühholoogia

8 akh või 32 akh auditoorset tööd.

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 kas 1-st või 4-st koolituspäevast (a' 8 AKH) psühhoharidusliku rühmatöö vormis, mille käigus õpitakse:

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

Koolituspäevade arvust sõltub läbitavade teemade hulk.

Läbiviimine:

- 1 või 4 koolituspäeva
- kuni 16 inimesest koosnevale grupile
- koolituspäevad toimuvad kolme 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 koolitustõend.

Programm:

- 1) Sissejuhatus
- 2) Suhted ja suhtlemine
- 3) Isiksuseomadused:
Isiksuseomadused – sünnipärased ja omandatud - isiksusetest, personaalseks hindamiseks
Kuidas on isikuomadused seotud suhtlusstiilidega, kontaktloomise, 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 suhtlusmustrite äratundmine ja neile vastamine
- 9) Kokkuvõte

Koolitaja

Anneli Valdmann, psühholoog, superviisor

Kaaskoolitajad, psühholoogiaalase akadeemilise haridusega koolitajad ja kogemuskoolitaja

Õppekava nr 11

Töö raskete klientidega 16 AKH (2 koolituspäeva)

Õppekava rühm: 1) Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine 2) Sotsiaal- ja käitumisteadused; psühholoogia

16 akh auditoorset tööd.

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:

- 2 koolituspäeva
- kuni 16 inimesest koosnevale grupile
- koolituspäevad toimuvad kahe vahepausiga
- koolituse ettevalmistusfaasis saavad osalejad soovi korral täita personaalse küsimustiku enese suhtlusmuustrite 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% kontaktundidega tööst.

Õppija on osalenud aktiivselt õppetöös.

Õpingute läbimist tõendab koolitustõend.

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**

Õppekava rühm: 1) Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine 2) Sotsiaal- ja käitumisteadused; psühholoogia

16 akh auditoorset tööd.

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 koolitustõend.

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

Õppekava nr 13

Tugiisiku koolitus koos esmaabi väljaõppega - 172 AKH

Õppekava rühm: 1) Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine 2) Sotsiaal- ja käitumisteadused; psühholoogia

Õppekava maht:

120 tundi auditoorset tööd

30 tundi praktikat

22 tundi iseseisvat tööd

1 Programm

Sihtgrupp	Puudega või erivajadusega laps, lapsevanem või täiskasvanu
Õpikeskkonna kirjeldus	Loov Ruum Koolituskeskuse koolitusruumid
Õppekava koostamise alus	Kutsestandard Hooldustöötaja 4 taseme pädevus: B.2.3 Töö lastega B.2.5 Töö erivajadustega inimestega B.2.6 Suhtlemine Sotsiaaltöötaja, 6 taseme pädevus: B.2.5 Klienditöö B.2.6 Sotsiaalnõustamine
Õppekava läbinu	<ul style="list-style-type: none"> ○ on teadlik tugiisiku teenuse olemusest ja selle eetilistest aspektidest; ○ on kursis tööd puudutava seadusandlusega; ○ lähtub töös arengupsühholoogia põhitõdedest ning oskab märgata ja toetada nii lapse kui täiskasvanu arenguvajadusi; ○ oskab teenust kliendi erivajadusest lähtuvalt osutada; ○ oskab kasutada erinevaid suhtlemisstiile ja - tasandeid; ○ omab tööriistu, et tulla toime pinge- ja stressiolukordades; ○ oskab teha koostööd formaalsete ja mitteformaalsete võrgustikega ○ oskab orienteeruda nii KOV avalikes kui ka muude abivõrgustike poolt pakutavates teenustes ja toetustes ○ oskab vajadusel esmaabi osutada.
Õppekava	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tugiisiku teenuse alused ja eetika 16 h 2. Seadusandlus 8 h 3. Arengupsühholoogia 8 h 4. Suhtlemispsühholoogia 36 h 5. Pingetega toimetulek ja stressi juhtimine 8 h 6. Erivajadustega kliendid 24 h 7. Võrgustikutöö 4 h

	<p>8. Esmaabi väljaõpe 16 h</p> <p>9. Praktika 30 h</p> <p>10. Iseseisev töö 22 h</p>
Õppekava sisu	<p>Auditoorne töö – 120 h</p> <p><u>1. Tugiisiku teenuse alused ja eetika 16 h</u> Tugiisikutöö põhimõtted Tugiisiku roll ja piirid Sotsiaalala töötaja eetikakoodeks Tugiisikutöö eetika Tugiisikutöö juhtumite analüüs</p> <p><u>2. Seadusandlus 8 h</u> Seadusandlus Teenused ja toetused Dokumentatsioon Juhtumiplaan</p> <p><u>3. Arengupsühholoogia 8 h</u> Isiksuseareng Psühhosotsiaalse arengu etapid Psühhosotsiaalne haavatus Toimetulekstrateegiad</p> <p><u>4. Suhtlemispsühholoogia 36 h</u> Nõustamise alused Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine Suhtlemisstiilid Suhtlemistasandid Aktiivne kuulamine Enesekehtestamine Motiveeriv intervjuerimine</p> <p><u>5. Pingetega toimetulek ja stressi juhtimine 8 h</u> Stress, selle olemus ja tekkepõhjused Stressiga toimetulekuviisid</p> <p><u>6. Erivajadustega kliendid 24 h</u> Füüsilised puuded Psüühikahäired Sõltuvushaigused Perevägivald, väärkohtlemine</p> <p><u>7. Võrgustikutöö 4 h</u> Formaalne ja mitteformaalne võrgustik</p> <p><u>8. Esmaabi väljaõpe 16 h</u> Elu ja tervist ohustavad haigushood, õnnetusjuhtumid, traumad Elustamise ABC - esmaabivõtted ja -vahendid.</p>

	Praktika - 30 h Juhendatud praktika Iseseisev töö - 22 h Etteantud juhtumianalüüsi lahendamine Kohustusliku kirjanduse lugemine: <ul style="list-style-type: none">○ koju saadetavad sessioonidele eelnevad lugemismaterjalid○ „Motiveeriv intervjuerimine tervishoius”○ „Aitaja vari”
Õppemeetodid	Aktiivõpe - diskussioon, paaris- ja rühmatöö, ajurünnak, maailmakohvik, suhtlemis- ja motiveerimistehnikate harjutamine jmt. Juhtumiarutelud Praktika Iseseisev töö
Koolituse läbimise nõuded	1) Osalemine vähemalt 80% auditoorsetest tundidest; 2) Praktika on läbitud täies mahus, praktikajuhendaja positiivne hinnang; 3) Esmaabi väljaõpe on läbitud täies mahus, testi sooritamine (va juhul, kui teil on juba Esmaabi väljaõpe varasemalt läbitud ja saate seda tunnistusega tõendada); 4) Kirjaliku lõputöö esitamine.
Koolitajad	Meeskond: Psühholoog, superviisor, Anneli Valdmann Sotsiaaltöötaja, andragoog, Piret Peters Pereterapeut, sotsiaalpedagoog, Külle Kadarik Meditsiiniõde, Merike Mets

3 Sihtrühm

Koolitusele on oodatud inimesed, kes on huvitatud abistavast elukutsest ja on valmis toetama ja edendama klientide igapäeva ja -toimetulekuoskuseid.

Peale koolituse läbimist on võimalik teha koostööd rehabilitatsiooniasutustega, kohalike omavalitsustega ja haridusasutustega.

Õppima asumise eelduseks on motivatsioon töötada tugiisikuna, head suhtlemisoskused ning võime taluda stressirohkeid olukordasid.

4 Koolituse lõpetamise ja tunnistuse väljastamise alused

- 1) Min 80% osalemine auditoorses ja kontaktundidega töös
- 2) Praktika 100% läbimine, praktikajuhendaja positiivne hinnang
- 3) Esmaabi väljaõpe on läbitud täies mahus (va juhul, kui teil on juba Esmaabi väljaõpe varasemalt läbitud ja saate seda tunnistusega tõendada). Siiski soovitame teadmisi värskendada
- 4) Kirjaliku lõputöö õigeaegne esitamine ja koolitaja(te) positiivne hinnang sellele
- 5) Positiivne hinnang koolitaja(te)lt ja praktikajuhendajalt/superviisorilt (juhendaja/superviisor esitavad hinnangu koolitusasutusele kirjalikult)
- 6) Koolituse lõpetamist tõendab tunnistus.
- 7) Koolituse osalist läbimist tõendab koolitustõend. See väljastatakse juhul, kui õpe pole läbitud täismahus või puuduvad positiivsed hinnangud mõnede väljaõppe osade suhtes.

5 Omandatavad pädevused

- 1) Pädevus iseseisvalt läbi viia tugiisiku töö protsesse.
- 2) Teadmised tööprotsessi eetiliseks läbiviimiseks.
- 3) Kuulamise, intervjuerimise, informeerimise, motiveerimise, peegeldamise ja jõustamise baasteadmised ja baasoskused.
- 4) Pädevus suunata toetusprotsesse ja info jagamist.
- 5) Oskus ja võime töötada pikemaajalistes toetusprotsessides ennast ja kliente kahjustamata.
- 6) Oskus ära tunda ja hallata enda võimalikke kliendisuhet kahjustavaid tunde- või käitumismustreid – ärevus, ebakindlus, üleaitamine, ülevastutamine, kontrollivajadus, survestamine, eelarvamused, ärrituvus, põlgus, meeldimissoov jmt. Teadmine, kust küsida abi, kui sellised probleemid tekivad – supervisioon, kovisioon, enese-teraapia.
- 7) Oskus ära tunda, taluda ja suunata kliendi võimalikke töösuhet ja tööprotsessi kahjustavaid tunde- või käitumismustreid – vihameelsus, klammerdumine, püsiv abituse, intensiivne lähedussuhte loomise soov jmt. Teadmine, kust küsida abi, kui sellised probleemid tekivad – supervisioon, kovisioon.
- 8) Pädevus teha võrgustikutööd – klient, lähedased, avaliku sektori asutused, teised spetsialistid, teised organisatsioonid.

4 Õppe läbi viimine Loov Ruumi koolituskeskuse haldamisel:

- 3-4-päevased koolitussessiooni 8-tunniste õppepäevadena
- kuni 15 inimesest koosnevale grupile
- koolituspäevad toimuvad kolme vahepausiga (2x15minutit ja 1x60minutit)
- 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)
- „Motiveeriv intervjuerimine” (S.Rollnick, W. Miller, C. Butler)
- „Kuidas klientidest saavad kodanikud” (Wilken)

Koolitajad

Koolitajad omavad psühholoogia-, sotsiaaltöö, eripedagoogika, meditsiini või andragoogikaalast haridust. Koolitajad on praktiseerivad sotsiaaltöötajad, psühholoogid, nõustajad, superviisorid; on igapäevaselt kokku puutunud tugiisiku töö või erivajadustega klientidega.

Õppekava nr 14

Loovmeetoditel töö viha ja süüga, 2 päeva, 16 AKH

Õppekava rühm: 1) Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine 2) Sotsiaal- ja käitumisteadused; psühholoogia

16 akh auditoorset tööd.

See on osaleja enesesse süüvimise ja eneseanalüüsi protsess loovmeetodite mõjuväljas. Oma viha- ja süütundega kontakti saamine ja tunnetusliku muutuse loomine. Psühholoogiline protsessõpe, mitte loeng-koolitus.

Koolitus on

- ennekõike mõeldud täiendkoolituseks sotsiaalvaldkonnas töötavatele spetsialistidele – sotsiaaltöötajad, meedikud, pedagoogid, nõustajad jt
- sobib eneserengukoolituseks

Omandatavad teadmised ja oskused ehk väljundid

- omab baasmudeleid viha ja süü protsesside kohta – avaldumine, põhjused, väljendamine, mõju
- oskab analüüsida oma elus esinenud viha ja süü mustreid
- omab mõnesid tehnikaid ja meetodeid enda erinevate viha- ja süütunnetega toime tulemiseks
- omab mõnesid tehnikaid ja meetodeid teiste inimeste erinevate viha- ja süütunnetega toime tulemiseks

Programm:

1 päev

Sisejuhatatus, tutvustus.

Viha mudelid

Loovtöö 1

Loovtöö 2

Loovtöö 3

Päeva kokkuvõte

2 päev

Süütunde mudelid

Loovtöö 1

Loovtöö 2

Loovtöö 3

Protsessi kokkuvõtte tegemine ja mõtestamine.

Koolituse läbimist tõendab koolitustõend.

Koolitajad

Psühholoog, superviisor või psühhoterapeut

Õppekava nr 15

Lahenduskeskse lühiteraapia baaskoolitus kogemusnõustajatele, 2 päeva, 16 AKH

Õppekava rühm: 1) Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine 2) Sotsiaal- ja käitumisteadused; psühholoogia

16 akh auditoorset tööd.

Koolitus koosneb 2-st 8-tunnisest koolituspäevast.

Koolitus on mõeldud tegevatele või ajutiselt tööst eemale jäänud kogemusnõustajatele.

Lahenduskeskne nõustamine, lahenduskeskne lähenemisviis, lahenduskeskne lühiteraapia on laialdase kasutusala ja üha arenev, ajaga kaasas käiv valdkond. Koolitusel tutvustatakse lahenduskeskse lühiteraapia teoreetilisi aluseid ja õpitakse kohe ka õpitut rakendama, tehakse praktilisi harjutusi ja töötatakse konkreetsete juhtumitega. Koolitus värskendab juba olemasolevaid nõustaja teadmisi ja täiendab aitajatöös kasutatavate tehnikate pagasit.

Omandatavad teadmised ja oskused ehk väljundid

- oskab kasutada mõningaid praktilisi lahenduskeskse nõustamise baastehnikaid
- tunneb lahenduskeskse nõustamise põhiprintsiipe

Koolituse läbimist tõendab koolitustõend.

Koolitaja

Mari Saari, psühholoog, koolitaja, karjäärinõustaja, superviisor, coachi/superviisori väljaõppe õppejõud

Õppekava nr 16

Kaotuste ja elumuutustega kohanemise toetamine, 2 päeva, 16 akh

Õppekava rühm: 1) Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine 2) Sotsiaal- ja käitumisteadused; psühholoogia

16 akh auditoorset tööd.

Koolitus koosneb 2-st 8-tunnisest koolituspäevast.

Millele koolitus keskendub?

Koolituse keskmes on leinaprotsess, mis käivitub elus ettetulevate kaotuste ja muutuste kogemisel. Koolitus toimub töötoa meetodil. Teemaga tutvutakse läbi praktilise tegevuse, miniloengute ning juhtumianalüüsi.

Teemad:

- Elumuutused ja kaotused. Teema raames vaadeldakse erinevaid elus ettetulevaid muutusi ja kaotusi, mis võivad käivitada leinaprotsessi.
- Leinanõustamise alustalad ja eetika.
- Eneseteadlikkus ja nõustamine.
- Psüühilised kaitsed kaotuste ja muutustega kohanemisel.
- Leinaprotsess täiskasvanul, lapsel ja vanemaealisel kliendil, komplitseeritud lein.
- Leinaja-keskne sekkumine ja nõustamistehnikad.

Kursuse läbinud õppija

- oskab analüüsida täiskasvanu, lapse ja vanemaealise kliendi leinaprotsessi;
- oskab hinnata kliendi leinaprotsessi komplitseerumise riski;
- teab erinevatele kliendigruppidele sobivaid leinanõustamis- ja eneseabitehnikaid kaotusega kohanemiseks.

Koolituse läbimist tõendab koolitustõend.

Koolitaja: Karmel Tall, MA (psühhoterapeut/koolitaja).

Õppekava nr 16a

Enesetapumõtetega kliendi nõustamine, 1 päev, 8 akh (õppekava nr 16 *Kaotuste ja elumuutustega kohanemise toetamine* ühepäevane jätkukoolitus)

Õppekava rühm: 1) Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine 2) Sotsiaal- ja käitumisteadused; psühholoogia

8 akh auditoorset tööd.

Koolitus koosneb 1-st 8-tunnisest koolituspäevast.

Tegemist on „Kaotuste ja elumuutustega kohanemise toetamise“ koolituse ühepäevase jätkukoolitusega. Koolitusel osalemiseks ei pea olema baaskoolitus läbitud. Koolitus on mõeldud täiendusõppeks nõustajatele, kes tegelevad suitsiidinõustamisega.

Teemad:

- Suitsidaalse käitumise kujunemine
- Riski- ja kaitsvad tegurid suitsidaalsuses
- Enesetapuriski hindamine
- Enesetapumõtetega inimesega suhtlemine ja nõustamine
- Abistaja enesehoid

Koolitus toimub töötoa meetodil. Teemaga tutvutakse läbi praktilise tegevuse, miniloengute ning juhtumianalüüsi.

Koolituse läbimisel väljastame koolitustõendi.

Koolitaja: Karmel Tall, MA (psühhoterapeut/koolitaja).

Õppekava nr 17

Motivatsiooni koolitus, 2 päeva, 16 akh

Õppekava rühm: 1) Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine 2) Sotsiaal- ja käitumisteadused; psühholoogia

16 akh auditoorset tööd.

Koolitus koosneb 2-st 8-tunnisest koolituspäevast.

Mis on motivatsioon ja kuidas seda hoida ning tõsta?

Ainus inimene, kes Sind tegelikult motiveerida võib, oled Sa ise.

Sageli me näeme, et oleme olukorras, kus isiklik motivatsioon ja energia on langenud. Me ei panustata enam uute ideede ja lahenduste väljatöötamisele, on justnagu tekkinud „käegaloomise tunne“. Mida teha selleks, et end uuesti „käivitada“? Et jälle oleks sära silmis, tärkamas uued mõtted ja valmisolek tegutseda?

Koolitus aitab üles leida selle, mis just Sind motiveerib ja aitab leida viise kuidas seda igapäevatoos, meeskonnatöös ja elus enda „käivitamiseks“ kasutada.

Õpiväljundid:

- osaleja leiab isikliku motivatsiooni allikaid ja õpib neid teadlikult töökorras hoidma;
- osaleja oskab hinnata iseenda motivatsiooni ning planeerida tegevusi enesemotivatsiooni;
- osaleja omab teadmisi motivatsiooni suurendamiseks ja motivatsioonilanguse ennetamiseks;
- osaleja oskab paremini hakkama saada keerulistes, raskeid tundeid tekitavates olukordades;
- osaleja oskab mõista konfliktseid olukordi ja neid oskuslikult lahendada;
- osaleja oskab olukorda kaardistada ja analüüsida, tuua olukorrast välja olulise;

Koolituse läbimist tõendab koolitustõend.

Koolitaja

Triinu Putnik - täiskasvanute koolitaja tase 6, karjäärinõustaja, kogemusnõustaja.

Õppekava nr 18

„Soovid reaalsuseks“ töötuba, 1 päev, 8 akh

Õppekava rühm: 1) Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine 2) Sotsiaal- ja käitumisteadused; psühholoogia

8 akh auditoorset tööd.

Koolitus koosneb 1-st 8-tunnisest koolituspäevast.

Tutvustus:

Sõna „eesmärk“ kõlab kuivalt ja kuulub pigem spetsialistide sõnavarasse. Tegelikult on see ju soov, igatsus, püüdlus, unistus. Miski, mida inimene sooviks oma ellu. Tihti jääb asi julgusetuse, ebakindluse, teadmatuse või sisemise segaduse taha toppama.

Siin töötoas kombineerime mõnesid tehnikaid, mis aitavad liikuda soovide poole. Mõni neist annab usku ja julgust, teised loovad selgust ja teadmist, mida teekonnaks vaja.

Lisaks teooriale ja grupiaruteludele kasutatakse praktilisi töölehti ja ülesandeid. Üheks komponendiks on loovtehnikaga täiendamine töös soovide või eesmärkidega.

Koolitus on mõeldud ennekõike sotsiaalvaldkonna professionaalidele, kes töötavad nõustamise ja jõustamisega seotud erialadel.

Õpiväljundid:

koolituse läbinu

- omab täiendavaid tööriistu ja teadmisi töös eesmärkide ja (muutuse)soovidega;
- oskab teadlikumalt analüüsida eesmärkideni liikumise ressursse ja takistusi;
- oskab eesmärkideni jõudmiseks vajalike tegevuste või ressursside valimisel teadlikumalt suunata;
- oskab paremini motiveerida ja jõustada töös muutustega.

Koolituse läbimisel väljastame koolitustõendi.

Koolitaja

Anneli Valdmann - psühholoog, koolitaja, superviisor.

Õppekava nr 19

Isiksuseomaduste ressursside esiletoomine, 1 päev, 8 akh

Õppekava rühm: 1) Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine 2) Sotsiaal- ja käitumisteadused; psühholoogia

8 akh auditoorset tööd.

Koolitus koosneb 1-st 8-tunnisest koolituspäevast.

Tutvustus:

Kuidas aidata kaasa, et igaüks oleks parim võimalik versioon iseendast? Sellele koolitusel keskendumegi.

See teema on Anneli Valdmanni koolituste "kohvris" aastast 2009. Varasemad osalejad on sageli öelnud, et see tõesti aitab neil paremini mõista isiksuseomaduste ressursse. Annab rohkem võimalusi teiste mõistmiseks ja vähendab hukkamõistmise reaktsiooni. Aitab inimloomuse laias valdkonnas luua süsteemse ettekujutuse. See on loogiline ja jääb hästi meelde. On lihtsasti kasutatav, kus iganes me inimeste keskel ka ei viibiks. Koolitaja Anneli kasutab ise seda mudelit oma psühholoogi, koolitaja ja superviisori töös kogu aeg.

Koolitus on mõeldud ennekõike sotsiaalvaldkonna professionaalidele, kes töötavad abistamise või nõustamisega seotud elukutsete valdkonnas. Kuid kasu on näinud ka pedagoogid, juhid ja teised, kellel vajadus ja soov inimesi paremini mõista või hoidvalt suunata.

Lisaks teooriale ja grupiaruteludele kasutatakse praktilisi töölehti. Osalejatel on võimalik teha isiksuseomaduste test ja hoida teema aruteludes silme ees ka iseenda skoor.

Õpiväljundid:

Koolituse läbinu

- tunneb ja oskab kasutada Schostromi tasakaalus ja tervikliku isiksuse mudelit;
- teadvustab enam isiksuseomaduste ressursse ning nende seost positiivse minapildi ja heaoluga;
- oskab märgata, kuidas omaduste ülevõimendumine toob kaasa riske ja väljakutseid;
- teab lihtsamaid viise isiksuseomaduste täiendavaks arendamiseks või tasakaalustamiseks;
- mõistab ja aktsepteerib enam teiste inimeste eripära ja erinevusi;
- oskab erinevate inimestega paremini suhestuda ja suhelda lähtudes enda ja teiste personaalsest isiksusemustrist ning nende mustrite koosmõjust/vastasmõjust;
- oskab realistlikumalt valida eesmärged ja tegevusi eesmärkideni jõudmiseks;
- oskab paremini motiveerida ja jõustada (nii iseennast kui teisi).

Koolituse läbimisel väljastame koolitustõendi.

Koolitaja

Anneli Valdmann - psühholoog, koolitaja, superviisor.

Õppekava nr 20

Karjäärinõustaja väljaõpe - erialane täienduskoolitus

Õppekavarühm: Tervis ja Heaolu: Sotsiaaltöö ja nõustamine (vastavalt ISCED 97 õppekavarühmade klassifikatsioonile)

Õppekava koostamise alus: karjääripetsialisti kutsestandard, tase 6 ja tase 7

Koolituse maht: 148 akh

Mis jaotub järgnevalt

88 akh – auditoorne töö

60 akh – iseseisev töö

Sihtgrupp:

Oodatud on inimesed kel on kõrgharidus ja soov ennast arendada karjäärinõustamise valdkonnas ning omandada karjäärinõustaja kompetentsid tööks karjäärinõustajana. Koolituse läbimine loob eelduse asuda tööle karjäärinõustajana koolides, noortekeskustes, karjääriõpetuse kursuste koolitajana (läbivijana), avalikus ja erasektoris inimeste arengu toetajana, personali- ja koolitusasutustes, organisatsioonide personali osakondades karjääriõppe ja karjäärijuhtimise alal.

Õppe alustamise eeldused:

Kõrgharidus, positiivsed hoiakud.

Õppe eesmärk:

Omandada baasteadmised ja oskused tööks karjääripetsialistina et toetada inimesi kutse, töö, koolituse ja haridustee valikute tegemisel kogu elukaare jooksul.

Õpiväljundid. Õpilane:

- omab oskust planeerida ja juhtida karjäärinõustamise protsessi lähtuvalt erinevatest karjääriteooriatest ning nõustamispsühholoogiast ja samas arvestades andragoogika aluseid
- oskab kasutada karjäärinõustamisel efektiivseid nõustamistehnikaid ning teab ja järgib oma töös karjäärinõustaja eetikakoodeksit
- analüüsib nõustamisprotsessi, tegeleb eneserefleksiooni ning enesearenguga;
- teab erinevaid grupinõustamise meetodilisi võimalusi ja grupiprotsesse, oskab teadlikult valida vastavalt sihtrühmale juhtimistehnikaid;
- omab valmisolekut osalemiseks valdkonna koostöövõrgustike ja erinevate töögruppide tegevustes, panustab valdkonna arengusse.

Õppe sisu:

1. Karjäärinõustamise põhimõtted, teenused ja meetodid (maht 16 akh)

- Karjäärinõusaja töö eesmärk
- Erinevad karjääriteooriad, karjääriinfo, mõisted
- Baasteadmised karjäärinõustaja kutsestandarditest
- Võrgustikutöö alused
- Seadusandlus
- E-portfoolio keskkonnad, struktuur
- E-nõustamine, digilahendused

2. Nõustamispsühholoogia (16 akh)

- Meetodid
- Toimetuleku strateegiad
- Eneseteadlikkus
- Toimetulek enda ja nõustatava emotsioonidega
- Nõustamistehnikad: lahenduskeskne nõustamine ja elukujunduslik nõustamine
- Supervisiooni ja kovisiooni meetodid

3. Erinevad etapid nõustamises ja nõustaja oskused (16 akh)

- Nõustamisprotsessi planeerimine
- Koostöö tingimused, kaardistamine
- Kliendi olukorra kaardistamine
- Nõustaja oskused
- Nõustamistegevuste elluviimine, tegevusplaani koostamine
- Nõustamisefektiivsuse hindamine

4. Grupinõustamine (16 akh)

- Grupinõustamise planeerimine
- Grupiprotsessid
- Protsessi hindamine
- Toimetulek keeruliste olukordadega
- Eetika

5. Karjäärialane nõustamisprotsess eri sihtrühmadega (16 akh)

- Nõustamine erinevatele sihtrühmadele
- Hindava uurimise meetod (sarnane GROW mudeliga): avasta-unista-disaini-teosta
- Kultuuritausta mõju
- Karjääri kujundamise pädevuse mudel
- Karjääriinfo nõustamisprotsessis
- E-portfoolio koostamine

6. Lõputöö: eneseanalüüsi koostamine ja esitlus (8akh)

7. Iseseisev töö (60 akh)

Õppemeetodid :

Loengud, arutelud, grupitööd, iseseisev töö.

Õppematerjalide loend:

Koolitusel osalejad saavad jaotusmaterjalid kõikide teemade kohta, mis on koostatud koolitaja poolt vastavalt õppesisu teemadele. Jaotusmaterjalid sisaldavad ka harjutusülesandeid, mida on võimalik peale koolituse lõppu kasutada nii õpitu kordamiseks, kui oma teadmiste edasiarendamiseks iseseisvalt.

Kasutatav õppekirjandus/õppematerjal/soovituslik kirjandus:

Kohustuslik õppekirjandus:

- Karjäärinõustamise käsiraamat“, 2018. Innove; Lifelong Guidance in Estonia 2020. Archimedes
- Vt terve saadab
- „Motiveeriv intervjuerimine” (S. Rollnick, W. Miller, C. Butler)

.....

Soovituslikud materjalid ja kirjandus iseseisvaks tööks:

- „Nõustamispsühholoogia” (A. Kidron), eriti rühmatöö osa
- „Nõustamisoskus” (J. McLeod)
- „Ryhmä hoitaa : teoriaa ja käytäntöä” (R. Pölönen & T. Sitolahti)
- „The Theory and Practice of Group Psychotherapy” (I. Yalom)

Nõuded õpingute lõpetamiseks:

- Vähemalt 80% koolituspäevadel osalemine
- Eneseanalüüs: koostamine ja esitlus

Hindamismeetodid:

Kirjalik kodutöö – eneseanalüüs, e-portfolio

Hindamiskriteeriumid:

Koolitaja positiivne hinnang esitlusele ja e-portfoliole

Kursuse läbimisel väljastatav dokument (tunnistus või tõend):

Tunnistus – kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud.

Tõend – kui õpitulemusi ei saavutatud, kuid õppiija võttis osa õppetööst. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontakttundide arvule.

Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus:

Kõrgharidus ja/või töökogemus õpetataval erialal. Täiskasvanute koolitaja kutse.

Koolitajad

Koolitajad omavad psühholoogia-, sotsiaaltöö- karjäärinõustaja- või andragoogikaalast haridust või on läbinud nõustaja väljaõppe. Koolitajad on praktiseerivad karjäärinõustajad, psühholoogid, nõustajad, superviisorid.

Aira Kuusk – sotsiaaltöötaja, kogemusnõustaja, koolitaja

Anneli Valdmann – psühholoog, superviisor, koolitaja

Anneli Viires – karjääripetsialist

Anu Laitala – personalijuht, töönõustaja, koolitaja

Kaaskoolitajaid kaasatakse vastavalt vajadusele.