

Õppekava

Täienduskoolitusasutuse nimetus: Loov Ruum Koolitused OÜ

Õppekava nimi: Psüühikahäiretega inimeste mõistmine ja toetamine

Õppekava rühm: Sotsiaaltöö ja nõustamine

Koolituse maht: 16 akh auditoorset tööd.

Koolitus pakub täiendavaid enesejuhtimise ja inimeste juhtimise 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

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.

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

Läbiviimine:

- 2 koolituspäeva
- kuni 20 inimesest koosnevale grupile
- koolituspäevad toimuvad kolme vahepausiga (2x15 minutit ja 1x60 minutit)
- töö toimub psühhoharidusliku rühmatöö vormis: vahelduvad teoreetilised lühiloengud, praktilised loovülesanded, 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.

Koolitajad

Anneli Valdmann, psühholoog, koolitaja, sotsiaalvaldkonna spetsialistide superviisor