

„Toimetulek stressiga: eneseabistrateegiad“ õppekava

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Koolituskeskus Luwi
Õppekava nimi	Toimetulek stressiga: eneseabistrateegiad
Õppekavarühm	Isikuareng
Õppe kogumaht (akadeemilistes tundides)	6 akadeemilist kontakttundi
Õppekava koostamise alus	Kutsestandard Sotsiaaltöötaja, tase 6, kompetents B.3.3 Professionaalne eneseareng ja töönoustamine, tegevusnäitaja 4. tegeleb aktiivselt enesehoiuga; arendab oma teadvelolekut; jälgib oma tööheaolu taset, kasutades selleks ka kohaseid enesevaatluse ja enesehoiu küsimustikke; on teadlik abi ja nõustamise võimalustest töötamisega seotud murede korral.
Sihtgrupp	Koolitus on mõeldud neile, kes soovivad võimalike emotsionaalselt raskete olukordadega paremini ja ennastsäästvalt toime tulla.
Õppe alustamise tingimused	-
Õppe eesmärk	Koolituse eesmärgiks on teooriat toetavate praktiliste tehnikate harjutamise kaudu saada teadlikumaks oma emotsioonide ja käitumiste põhjustest. Õpetatavad eneseabistrateegiaid, aitavad olla probleemide tekkimisel iseenda terapeudiks ning samuti on omandatud teadmiste ja oskuste toel võimalik juhendada ja toetada oma lähedasi. Koolituse eesmärgiks on koolitatava isikliku potentsiaali tugevdamine, ressursside leidmine, abituse ja lootusetuse vähendamine kriisi- ja teistes rasketes olukordades.
Õpiväljundid	Koolituse läbinu: • on analüüsib enda isiklikke eneseabistrateegiaid, toimetulekuressursse; • rakendab erinevaid käitumuslikke eneseabimeetodeid; • kasutab ülemäärase muretsmise käsitlemise tehnikaid nii enda kui teiste aitamiseks; • kasutab kognitiiv-käitumusliku teraapia võtteid.
Õppesisu	Koolitusel läbitakse järgmised teemad: • Olemasolevate eneseabistrateegiate kaardistamine ja toimetulekuressursid • Emotsioonid ja aju • Kognitiiv-käitumusliku teraapia eneseabivõtted • Käitumuslikud sekkumised. • Eneseabi võimalused kehalise seisundi parandamiseks ja toimetulekuks pingetega • Lõõgastumisoskus: erinevate tehnikate tutvustamine • Eneseabimeetodid uneprobleemide leevendamiseks
Õppemeetodid	Lühiloengud, eneseanalüüsi harjutused ja grupitöö.
Iseseisev töö	-
Õppematerjalide loend	Koolitaja poolt koostatud materjalid.
Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja	Õpilane on osalenud vähemalt 80% õppetöös. Hindamismeetod: eneseanalüüs Hindamiskriteerium: õppiija on analüüsinud juhtumit vastavalt

hindamiskriteeriumid	koolitaja poolt etteantud kriteeriumitele.
Kursuse läbimisel väljastatav dokument (tunnistus või tõend).	Tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud. Tõend, kui õpitulemusi ei saavutatud, kuid õppija võttis osa õppetööst. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontakttundide arvule
Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus.	Kõrgharidus ja/või töökogemus õpetatavas valdkonnas
Õppemaksu tasumise kord ja tähtaeg	https://luwi.ee/oppekorraldus_ja_kvaliteedi_tagamine/
Õppemaksu tagastamise alused ja kord	https://luwi.ee/oppekorraldus_ja_kvaliteedi_tagamine/
Vaidluste lahendamise kord	https://luwi.ee/oppekorraldus_ja_kvaliteedi_tagamine/
Õppekeskkonna kirjeldus	https://luwi.ee/oppekorraldus_ja_kvaliteedi_tagamine/
Kvaliteedi tagamise tingimused ja kord	https://luwi.ee/oppekorraldus_ja_kvaliteedi_tagamine/
Õppekava kinnitamise aeg:	25.02.2020 Muudetud 30.11.2021