

„Vaimse tervise esmaabi. Eneseabi strateegiad“ õppekava

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Koolituskeskus Luwi
Õppekava nimi	Vaimse tervise esmaabi. Eneseabi strateegiad
Õppekavarühm	Isikuareng
Õppe kogumaht	6 akadeemilist auditoorset tundi
Õppekava koostamise alus	-
Sihtgrupp	Koolitus on mõeldud kõigile, kes soovivad arendada eneseabioskusi, paremini mõista oma emotsioone ja õppida stressi ning kriisidega toimetuleku strateegiaid.
Õppe alustamise tingimused	-
Õppe eesmärk	Koolituse tulemusel on õppija teadlikum oma emotsioonide ja käitumise põhjustest ning oskab rakendada erinevaid eneseabistrateegiaid stressi, muremõtete ja psühholoogiliste kriisiolukordadega toimetulekuks. Õppija oskab kasutada kognitiiv-käitumusliku teraapia ja käitumuslikke eneseabimeetodeid enda heaolu toetamiseks ning oma lähedaste abistamiseks.
Õpiväljundid	Koolituse läbinu: <ul style="list-style-type: none"> • analüüsib oma eneseabistrateegiaid ja toimetulekuressursse; • rakendab kognitiiv-käitumusliku teraapia tehnikaid eneseabiks; • kasutab erinevaid lõõgastustehnikaid ja une kvaliteeti toetavaid meetodeid.
Õppesisu	Koolitusel läbitakse järgmised teemad: <ul style="list-style-type: none"> • Olemasolevate eneseabistrateegiate kaardistamine ja toimetulekuressursid • Kognitiiv-käitumusliku teraapia põhimõtted ja eneseabivõtted

	<ul style="list-style-type: none"> • Muremõtete ja stressiga toimetulek • Käitumuslikud sekkumised: kehalise seisundi parandamine ja pinge maandamine • Lõõgastustehnikad ja uneprobleemide leevendamise meetodid
Õppemeetodid	Loeng, seminar, eneseanalüüsi harjutused
Iseseisev töö	puudub
Õppematerjalide loend	<p>Koolitaja poolt koostatud õppematerjalid.</p> <p>Soovituslik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isdal, P (2021) Aitamise hind • Pietikäinen, A (2011) Paindlik meel • Hansen, A (2018) Tugev aju; (2020) Ekraaniaju; (2022) Depressiivne aju • Neff, K (2017) Enesekaastunne • Walker, M (2018) Miks me magame: uni ja unenägude vägi • Parikh, N & Holtzman, R (2021) Parem uni, parem sina • Jakobson, A (2021) Hea uni on magusam kui mesi. Kogumik hea une võtteid
Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid	<p>Nõuded õpingute lõpetamiseks:</p> <p>Õpilane on osalenud vähemalt 80% auditoorsetest tundidest ning sooritanud hindamise positiivsele tulemusele.</p> <p>Hindamismeetodid: situatsioonülesanded</p> <p>Eneseanalüüsi harjutused</p> <p>Hindamiskriteerium(id):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positiivseks soorituseks on vaja koolitaja poolt etteantud juhiste põhjal teha läbi eneseanalüüsi harjutus.
Kursuse läbimisel (sh täidetud on nõuded õpingute lõpetamiseks) väljastatav dokument	<p>Tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud.</p> <p>Tõend juhtudel, kui õpiväljundid jäid omandamata, kuid õppija võttis osa õppetööst või kui õppija osales õppetöös osaliselt.</p>

	Tõend väljastatakse soovi korral vastavalt osaletud kontakttundide arvule.
Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus.	Kõrgharidus ja/või töökogemus õpetatavas valdkonnas. Koolitaja(te) kompetentsust tagava kvalifikatsiooni, õpi- ja töökogemuse kirjeldus on toodud asutuse veebilehel konkreetse koolituse toimumise juures.
Õppekeskkonna kirjeldus ja kvaliteedi tagamise alused	https://luwi.ee/koolituskalender/oppekorraldus/
Õppekava kinnitamise aeg:	6.03.2025

Õppekava ja selle sisu, sh koolituse materjalid, on kaitstud autoriõigusega ning nende kopeerimine ja kasutamine kolmandate isikute poolt ei ole lubatud.