

„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: ● analüüsib oma eneseabistrateegiaid ja toimetulekuressurse; ● rakendab kognitiiv-käitumusliku teraapia tehnikaid eneseabiks; ● kasutab erinevaid lõõgastustehnikaid ja une kvaliteeti toetavaid meetodeid.
Õppesisu	Koolitusel läbitakse järgmised teemad: ● Olemasolevate eneseabistrateegiate kaardistamine ja toimetulekuressursid ● Kognitiiv-käitumusliku teraapia põhimõtted ja eneseabivõtted ● 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	Koolitaja poolt koostatud õppematerjalid. Soovituslik: • 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	Nõuded õpingute lõpetamiseks: Õpilane on osalenud vähemalt 80% auditoorsetest tundidest ning sooritanud hindamise positiivsele tulemusele. Hindamismeetodid: Eneseanalüüsi harjutused Hindamiskriteerium(id): • Positiivseks soorituseks on vaja koolitaja poolt etteantud juhiste põhjal teha läbi eneseanalüüsi harjutus.
Kursuse läbimisel (sh täidetud on nõuded õpingute lõpetamiseks) väljastatav dokument	Tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud. Tõend juhtudel, kui õpiväljundid jäid omandamata, kuid õppija võttis osa õppetööst või kui õppija osales õppetöös osaliselt. 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.