

## 1. Üldandmed

<b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b>	KõueSära OÜ Reg nr: 16395466
<b>Kontakt</b>	<a href="https://kouesara.ee/">https://kouesara.ee/</a> , tel: +372 56452978
<b>Õppekava nimetus:</b>	<b>Õpetajate vaimne tervis ja selle toetamine</b>
<b>Õppekavarühm:</b>	Isikuareng
<b>Õppe kogumaht</b>	<b>6 ak/h</b> , millest <b>5 ak/h</b> on auditoorne töö ( <i>õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis</i> ) <b>1 ak/h</b> on praktiline töö õppekeskkonnas ( <i>õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas</i> )
<b>Õppekeel:</b>	Eesti keel

## 2. Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid

<b>Sihtrühm</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Haridustöötajad, haridusjuhid, tugispetsialistid</li> <li>● Kõik teised huvilised, kes puutuvad kokku õpetajate vaimse tervise hoidmisega</li> </ul>
<b>Õppe alustamise tingimused</b>	Eesti keelest arusaamine vähemalt B1 tasemel, arvuti kasutamise oskus vähemalt tavakasutaja tasemel
<b>Õpiväljundid</b>	<p><b>Koolituse läbinud õppija:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Teab erinevaid vaimse tervise häireid</li> <li>● Teadvustab enda pinge- ja stressiallikaid</li> <li>● Teab erinevaid tööriistu, kuidas parendada vaimset tervist</li> <li>● Teab vähemalt kahte erinevat tööriista vaimse tervise probleemidega toimetulekuks</li> </ul>

## 3. Õppekava koostamise alus

Eesti Haridustöötajate Liidu uuringu kohaselt on 92% õpetajatest kogunud läbipõlemist ning on vaimselt ja emotsionaalselt kurnatud. Õpetajatel lasub suur vastutus ning neile on suured ootused, millega toimetulek võib olla keeruline.

OSKA uuring (2018) kinnitab, et erinevatel töökohtadel ei väärtusta vaimset tervist piisavalt ning ei pöörata tähelepanu vaimse tervise hoidmisele. Töötajad ja juhid peavad jälgima töö- ja puhkeaega, mis tagaks töötajatele piisava puhkuse ja vähendaks terviseprobleemide (vaimsete ja füüsiliste) teket.

## 4. Õppe sisu ja õppeprotsessi kirjeldus

<b>Auditoorse ja praktilise õppetöö maht</b>	<b>Koolitusel käsitletavat teemad</b>
<b>1 ak/h</b>	Sissejuhatus koolitusse. Vaimse tervise olemus, positiivsed ja

	negatiivsed märgid vaimse tervise hindamisel.
3 ak/h	Levinuimad vaimse tervise probleemid ja erinevad psühholoogilised ohutegurid töökeskkonas. Pinged ja ülekoormus. Ületöötamine. Stress. Läbipõlemine.
2 ak/h	Töötaja enda ja juhi võimalused vaimse tervise hoidmiseks. Vaimset tervist toetavad tegevused. Toimetulekustrateegiad. Väljajuhatus koolitusest.

## 5. Õppemeetodid ja- materjalid

Õppemeetodid	Loeng-arutelu, iseseisvad ülesanded ja teised aktiivõppe meetodid vastavalt koolitaja valikule.
Õppematerjalid	Koolitusel osalejad saavad koolitusmaterjalid, mis on koostatud koolitaja poolt vastavalt õppesisu teemadele ja toetudes Eesti Vabariigi seadustele. Koolitusmaterjalid jagatakse õppijatele koolituse käigus või saadetakse digitaalselt ning sisaldavad infot, mida on võimalik peale koolituse lõppu kasutada õpitu kordamiseks.

## 6. Õpingute lõpetamine

Nõuded õpingute lõpetamiseks	<b>Õpingute lõpetamise eelduseks on:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Õppija on osalenud vähemalt 80% kontakttundidest.</li> <li>● Iseseisvate tööde sooritamise.</li> <li>● Aktiivne osavõtt aruteludes.</li> </ul>		
Hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid	Õpiväljund	Hindamismeetod	Hindamiskriteerium
	Teab enamlevinud vaimse tervise häireid	Protsessihindamine	Osaleb aktiivselt aruteludes
	Teadvustab erinevaid pinge- ja stressiallikaid	Protsessihindamine	Osaleb aktiivselt aruteludes
	Teab erinevaid tööriistu, kuidas parendada vaimset tervist	Individuaalsed ülesanded	Õpilane on sooritanud individuaalsed ülesanded, osaleb aktiivselt aruteludes
Hindamine	<b>Hindamine on mitteeristav</b> (arvestatud, mittearvestatud)		
Lõpetamise tingimused	Kui õppija täidab õpingute lõpetamise nõuded, väljastatakse õppijale		

<b>ja väljastatavad dokumendid</b>	<b>tunnistus.</b> Kui õppija ei saavutanud õppekava lõpetamiseks nõutud õpiväljundeid, siis väljastatakse õppijale <b>tõend</b> .
------------------------------------	--

#### 7. Koolitaja andmed

<b>Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus</b>	<b>Siim Schvede</b> Haridus: Sotsiaalteaduse bakalaureuseõpe, Tallinna Ülikool; Täiskasvanute koolitaja, tase 5. Töökogemus: Lux Express Estonia, Trainee management; Õppenõustamiskeskus psühholoog ja töökeskkonnaspetsialist. KõueSära OÜ, koolitaja Rohkem infot koolitaja kohta vaata <a href="#">siit</a> .
--	--

#### 8. Muu info

<b>Õppekeskkonna kirjeldus</b>	Koolitus toimub veebis või kohapeal (asukoht täpsustatakse koolituse välja kuulutamisel)
<b>Õppekava kinnitamise aeg</b>	20.02.2023
<b>Õppekava muutmise aeg</b>	