

1. Üldandmed

Täienduskoolitusasutuse nimetus	KõueSära OÜ Reg nr: 16395466
Kontakt	https://kouesara.ee/ , tel: +372 56452978
Õppekava nimetus:	Töötajate vaimne tervis ja selle toetamine
Õppekavarühm:	Psühholoogia, isikuareng
Õppe kogumaht	24 ak/h , millest 8 ak/h on auditoorne töö (<i>õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis</i>) 16 ak/h on praktiline töö õppekeskkonnas (<i>õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas</i>)
Õppekeel:	Eesti keel

2. Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid

Sihtrühm	<ul style="list-style-type: none"> ● Ettevõtjad, kes soovivad parendada töötajate vaimset tervist töökeskkonnas ● Personali, müügi- ja töökeskkonna spetsialistid, kes soovivad parendada vaimset tervist töökeskkonnas ● Kõik teised huvilised, kes soovivad omandada või täiendada teadmisi vaimse tervise teemadel
Õppe alustamise tingimused	Eesti keelest arusaamine vähemalt B1 tasemel, arvuti kasutamise oskus vähemalt tavakasutaja tasemel
Õpiväljundid	<p>Koolituse läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Teab enamlevinud vaimse tervise häireid ● Teadvustab erinevaid pinge- ja stressiallikaid ● Teab erinevaid tööriistu, kuidas parendada vaimset tervist

3. Õppekava koostamise alus

OSKA uuring (2018) kinnitab, et aina enam läheb hinda analüüsi- ja psühholoogia kasutamise oskus. Raportist selgub, 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.

Koolitus on seotud kutsestandard Ärikorralduse spetsialist, tase 5, järgnevate kompetentsidega: B.2.8. Suhtlemine ja teabevahetus ja B.2.10 Enesejuhtimine

4. Õppe sisu ja õppeprotsessi kirjeldus

Auditoorse ja praktilise õppetöö maht	Koolitusel käsitletavat teemad
--	---------------------------------------

4 ak/h	Sissejuhatus kursusesse ja tutvumine. Õppijate õpieesmärkide püstitamine. Vaimse tervise olemus, positiivsed ja negatiivsed märgid vaimse tervise hindamisel.
12 ak/h	Levinuimad vaimse tervise probleemid ja erinevad psühholoogilised ohutegurid töökeskkonnas. Pinged ja ülekoormus. Stress. Läbipõlemine. Ärevus. Depressioon. Ületöötamine. Kaugtöö ohud
8 ak/h	Töötaja enda ja juhi võimalused vaimse tervise hoidmiseks, kontakti loomine abivajajaga. Vaimset tervist toetavad tegevused töökeskkonnas. Toimetulekustrateegiad. Praktiline töö õppekeskkonnas. Väljajuhatus kursusest.

5. Õppemeetodid ja- materjalid

Õppemeetodid	Loeng-arutelu, grupitööd, juhtumianalüüsid, 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	Õpingute lõpetamise eelduseks on: <ul style="list-style-type: none"> ● Õppija on osalenud vähemalt 80% kontakttundidest. ● Praktiliste ülesannete sooritamine ja grupitöödest aktiivne osavõtt tunnis. ● Iseseisvate tööde sooritamine. ● Aktiivne osavõtt aruteludes. 		
Hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid	Õpiväljund	Hindamismeetod	Hindamiskriteerium
	Teab enamlevinud vaimse tervise häireid	Protsessihindamine	Osaleb aktiivselt aruteludes
	Teadvustab erinevaid pinge- ja stressiallikaid	Protsessihindamine, individuaalsed ja Grupitööna lahendatav klassiruumi ülesanded	Osaleb aktiivselt aruteludes, sooritab individuaalsed ja grupi ülesanded

	Teab erinevaid tööriistu, kuidas parendada vaimset tervist	Individuaalsed ülesanded, vaatlusülesanded	Õpilane on sooritanud individuaalsed ülesanded, osaleb videomaterjali analüüsimisel
Hindamine	Hindamine on mitmeeristav (arvestatud, mittearvestatud)		
Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid	Kui õppija täidab õpingute lõpetamise nõuded, väljastatakse õppijale tunnistus . Kui õppija ei saavutanud õppekava lõpetamiseks nõutud õpiväljundeid, siis väljastatakse õppijale tõend .		

7. Koolitaja andmed

Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus	Siim Schvede 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 siit .
--	---

8. Muu info

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