

Võrumaa Kutsehariduskeskus

Õppekava nimetus:

Kuidas hoida ennast määramatuse ja püsiva stressi tingimustes?
E-koolitus koos individuaalse konsultatsiooniga.

Õppekavarühm:

Isikuareng

Õppekava koostamise alus:

COVID- 19 aegne eriolukord

Õppe kogumaht:

6 akadeemilist tundi, millest 6 akadeemilist tundi on e- õppena.

Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused:

Koolitus on mõeldud kõigile, kes tunnevad, et soovivad täiendada enda teadmisi ja oskusi, mis aitavad määramatuse ja stressiga toime tulla.
Grupi suurus 12 inimest

Õppe eesmärk:

E-koolitus pakub nõuandeid, kuidas püsiva stressiolukorras asjakohaselt reageerida.

Õpiväljundid:

Koolituse lõpuks õppija:

- oskus püsiva pinge ja stressiga hakkama saada;
- oskus teadlikult enda töövõimet ning taastumist toetavaid võtteid kasutada.

Õppesisu:

- Inimeste tavapärased reaktsioonid määramatus olukorras. Ülemäärase stressi märgid ja selle mõju töövõimele ja üldisemale heaolule.
- Levinud käitumisviisid ebanormaalses olukorras, tavapärased võtted määramatusega toimetulekuks.
- Enesejuhtimine pingelistes olukordades, põhimõtted ja meetodid ärevuse vähendamiseks.
- Tähelepanu teadlik suunamine ja enesemotiveerimine töövõime hoidmisel.

- Toetavate rutiinide ja päevakava roll stressiga toimetulekul.
- Kuidas pakkuda toetust kolleegidele või lähedastele ülepingsel toimetulekul

Õppemeetodid:

Individuaalne konsultatsioon, videos rühmatöö, iseseisev töö.

Õppekeskkond:

E- koolitus Zoom keskkonnas

Õppematerjalide loend:

Õppematerjalid on koostanud koolitaja Kadri Kõiv.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetod ja –kriteeriumid:

Nõutav on osalemine kõikides e- õppe tundides, kõikide praktiliste ülesannete sooritamise ja õpiväljundite saavutamine.

Hindamine on mitmeeristav: arvestatud/ mittearvestatud.

Hindamismeetodid	Hindamiskriteeriumid
Praktiline ülesanne: koolitaja poolt soovitatud videosalvestuse vaatamine või artikli lugemine ning sellele tuginevalt küsimustele vastamine ja eneseanalüüs.	Analüüsib enda seniste stressiga toimetuleku viiside kohasust püsiva stressiga hakkama saamiseks ning põhimõtetega, mille rakendamine aitab vähendada määramatusest tulenevat ebakindlust ning suurendada toimetulekut.

Koolituse läbimisel väljastatav dokument

Tunnistus

Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- või töökogemuse kirjeldus

Kadri Kõiv- täiskasvanute koolitaja - tase 7, suhtlemistreener - tase 7, DevelopDesign koolitaja ja konsultant.