

## Emotsioonide regulatsiooni koolitus

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Prudens OÜ
Õppekava nimetus:	Emotsioonide regulatsiooni koolitus
Õppekavarühm:	Psühholoogia
Õppekava koostamise alus:	-
Eesmärk:	Koolituse läbimisel teab osaleja põhilisi emotsioonide regulatsiooni strateegiaid ja oskab neid tehnikaid kasutades oma emotsioone töö ja eraluses efektiivsemalt reguleerida..
Õpiväljundid:	<p>Koolitusel osalenu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tunneb emotsioonide regulatsiooni teooriat;</li> <li>• teab põhilisi emotsioonide regulatsiooni strateegiate perekondi;</li> <li>• oskab analüüsida oma mõtete mõju emotsioonidele</li> <li>• oskab kasutada vähemalt 4 tehnikat emotsioonide reguleerimiseks.</li> </ul>
Sihtgrupp:	Koolitus avatud kõigile teemast huvitatutele.
Õppe alustamise tingimused:	Puuduvad
Õppe maht ja ülesehitus:	3 akadeemilist tundi
Õppekeskkond:	Auditoorium, kliendi tööruumid
Õppevahendid:	Töölehed, kirjutusvahendid
Õppesisu:	teooria, hingamisharjutused, mõtlemise mõju emotsioonidele, enesesõbralikkus
Õppemeetodid:	Loeng, praktika, grupidöö
Õppematerjalide loend:	Esitlusmaterjalid, töölehed
Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused:	Aktiivne osalus. Hindamist läbi ei viida

Väljastatavad dokumendid:	Tõend
Koolitajate kvalifikatsioon:	Kõrgharidus psühholoogias (Tartu Ülikool)
Õppekava kinnitamise kuupäev	09.02.2020