

Stressijuhtimise koolitus

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Prudens OÜ
Õppekava nimetus:	Stressijuhtimise koolitus
Õppekavarühm:	Psühholoogia
Õppekava koostamise alus:	Tööohutuse ja Töötervishoiu seadus
Eesmärk:	Parandada osalejate stressiga toimetuleku oskusi töö ja eraelus
Õpiväljundid:	<p>Teab põhilisi stressi teooriaid</p> <p>Teab ja tunneb ära põhilised stressi- ja läbipõlemise sümptomid</p> <p>Teab stressi allikaid organisatoorsel tasandil</p> <p>Oskab analüüsida enda mõtteid ning tuvastada mõttevigu</p> <p>Teab ja oskab kasutada vähemalt 3 enesekehtestamise võtet</p> <p>Teadvustab eluviiside mõju stressile</p> <p>Tunneb vähemalt 3 stressi juhtimise tehnikat</p>
Sihtgrupp:	Meditsiini-,hariduse-, info- ja kommunikatsioonitehnoloogia, klinditeeninduse jms valdkonna töötajad
Õppe alustamise tingimused:	Puuduvad (kõik huvitatud)
Õppe maht ja ülesehitus:	5 akadeemilist tundi
Õppekeskkond:	Auditoorium, kliendi tööruumid
Õppevahendid:	Töölehed, kirjutusvahendid
Õppesisu:	Stressiteooriad, stressi- ja läbipõlemise sümptomid, mõttevead, enesesõbralikkus, praktilised stressi leevenduse tehnikad, enesekehtestamisoskused
Õppemeetodid:	Loeng, praktika, grupitöö

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	19.11.2019