

Stressikoolitus - stressijuhtimine

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:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teab kuidas stress tekib. 2. Oskab ära tunda põhilisi stressi- ja läbipõlemise sümptomid. 3. Oskab analüüsida enda mõtteid ning tuvastada mõttevigu 4. Tunneb vähemalt kolme praktilist lõdvestustehnikat. 5. Tunneb vähemalt 3 enesekehtestamise võtet. 6. Teadvustab eluviiside mõju stressile. 7. Tunneb läbipõlemise ennetamise tehnikaid.
Sihtgrupp:	Meditsiini-,hariduse-, info- ja kommunikatsioonitehnoloogia, klinditeeninduse jms valdkonna töötajad
Õppe alustamise tingimused:	Puuduvad (kõik huvitatud)
Õppe maht ja ülesehitus:	8 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	28.08.2020