

## Stressi e-kursus + õppekava

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Prudens OÜ
Õppekava nimetus:	Stressi e-kursus +
Õppekavarühm:	Psühholoogia
Õppekava koostamise alus:	-
Eesmärk:	Suurendada osalejate stressijuhtimise oskust ja stressitaluvust töö ja eraelus.
Õpiväljundid:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teab kuidas stress tekib.</li> <li>2. Oskab ära tunda põhilisi stressi- ja läbipõlemise sümptomid.</li> <li>3. Tunneb viise, kuidas ärevuse ja hirmuga keset ebakindlat maailma toime tulla.</li> <li>4. Oskab analüüsida enda mõtteid ning tuvastada mõttevigu</li> <li>5. Tunneb vähemalt kolme praktilist lõdvestustehnikat.</li> <li>6. Tunneb vähemalt 3 enesekehtestamise võtet.</li> <li>7. Teadvustab eluviiside mõju stressile.</li> <li>8. Tunneb läbipõlemise ennetamise tehnikaid.</li> </ol>
Sihtgrupp:	Kõik huvitunud
Õppe alustamise tingimused:	Puuduvad
Õppe maht ja ülesehitus:	9 akadeemilist tundi; terve kursus toimub e-õppena
Õppekeskkond:	Ettevõtte kodulehe e-õppekeskkond
Õppevahendid:	Arvuti ja kõlarid või arvuti ja nutiseade; internetiühendus; Microsoft Office või Open Office arvutiprogramm
Õppesisu:	Stressiteooria, stressi- ja läbipõlemise sümptomid; mõttevead; enesesõbralikkus; kirjalikud harjutused; praktilised stressi leevenduse tehnikad; enesekehtestamine; läbipõlemise ennetamine.

	Kursuse lõpus toimub küsimustike abil osaleja stressitaseme ja stressiga toimetulekuviiside kaardistamine, millele järgneb 45 minutiline videokeskonnas (Zoom või Skype) läbi viidav stressialane konsultatsioon.
Õppemeetodid:	Auditoorne töö, iseseisev töö
Õppematerjalide loend:	Õppevideod, lugemismaterjalid, teadmisi kontrollivad testid, töölehed
Hindamimeetodid	Üles laetavad kirjalikud ülesanded. Teadmisi kontrollivad vahetestid ja lõputest
Hindamiskriteeriumid	Tõendi saamiseks on vaja läbida 51% kursuse kogumahust. Sealjuures peab olema täidetud kujul üles laetud ka vähemalt 1 kolmest koolitaja poolt tagasisidestamisele kuuluvast töölehest. Tunnistuse saamiseks tuleb laadida üles kõik töölehed täidetud kujul ning läbida kõik vahetestid ning saada lõputestis vähemalt 80% õigeid vastuseid.
Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused:	Kui õppija on läbinud vähemalt 51% kursuse kogumahust väljastatakse talle tõend. Kui Õppija on läbinud 100% kursuse kogumahust, siis väljastatakse talle tunnistus.
Väljastatavad dokumendid:	Tõend või tunnistus
Koolitajate kvalifikatsioon:	Kõrgharidus psühholoogias (Tartu Ülikool)
Õppekava kinnitamise kuupäev	01.05.2020