

Stressikoolitus - stressijuhtimine

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"> • tunneb emotsioonide regulatsiooni teooriat; • teab põhilisi emotsioonide regulatsiooni strateegiate perekondi; • oskab analüüsida oma mõtete mõju emotsioonidele; • oskab kasutada vähemalt 4 tehnikat emotsioonide reguleerimiseks.
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:	Koolitusel läbitavad teemad: 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	29.09.2020