

## 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:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teab, kuidas stress kujuneb ja kuidas see seostub erinevate eluviisidega.</li> <li>2. On teadlik põhilistest stressi ja läbipõlemise sümptomitest.</li> <li>3. Tunneb viise ja tehnikaid, kuidas stressiga toime tulla, ning oskab neid rakendada.</li> <li>4. Oskab analüüsida enda mõtteid ning tuvastada mõttevigu.</li> <li>5. Tunneb läbipõlemise ennetamise tehnikaid.</li> </ol>
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	20.01.2021