



Tööstressi ja läbipõlemise ennetamise e-kursus + konsultatsioon õppekava

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Prudens OÜ
Õppekava nimetus:	Tööstressi ja läbipõlemise ennetamise e-kursus + konsultatsioon
Õppekavarühm:	Psühholoogia
Õppekava koostamise alus:	-
Eesmärk:	Suurendada osalejate stressijuhtimise oskust ja stressitaluvust töö ja eraelus.
Õpiväljundid:	<ul style="list-style-type: none">• Teab, kuidas stress kujuneb ja kuidas see seostub erinevate eluviisidega.• On teadlik põhilistest stressi ja läbipõlemise sümptomitest.• Tunneb viise, kuidas stressiga toime tulla ning oskab neid rakendada.• Oskab analüüsida enda mõtteid ning tuvastada mõttevigu.
Sihtgrupp:	Kõik huvitunud
Õppe alustamise tingimused:	Puuduvad
Õppe maht ja ülesehitus:	13 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

	videokeskkonnas (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	20.01.2021