

Tööstressi ja läbipõlemise ennetamise e-kursuse õppekava

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Prudens OÜ
Õppekava nimetus:	Tööstressi ja läbipõlemise ennetamise e-kursus
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:	12 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
Õppemeetodid:	Auditoorne töö, iseseisev töö
Õppematerjalide loend:	Õppevideod, lugemismaterjalid, teadmisi kontrollivad testid, töölehed

Hindamismeetodid	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	28.01.2021