***KINNITATUD***

***direktori 09.01.2019***

***käskkirjaga nr 1-9/3***

**ÕPPEKAVA**

**1. ÕPPEKAVA NIMETUS**

**KEERULISED SUHTED JA STRESSIJUHTIMINE**

**2. ÕPPEKAVA RÜHM**

Isikuareng

**3. ÕPPEKAVA KOOSTAMISE ALUS**

Õppekava koostamise aluseks on erinevate valdkondade kutsestandardite kutset läbivad või kohustuslikud kompetentsid: enesejuhtimine, ajaplaneerimine, pingetaluvus.

**4. KOOLITUSE MAHT JA ÕPPEVORMID**

Maht: 20 akadeemilist tundi, millest 20 tundi on auditoorne töö.

**5. ÕPIKESKKOND**

Õppeklassid ja õppetööks vajalikud ruumid võimaldavad õppekava täitmise ettenähtud tasemel.

**6. SIHTGRUPP JA ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED**

Erialase hariduseta ja/või keskhariduseta inimesed ja/või 50+ töötavad inimesed ja/või

50 + erineva tasemega juhid ja spetsialistid, kes on kogenud, et ei suuda pingelise töö ja isikliku elu tasakaalus hoidmisega toime tulla.

**7. EESMÄRK**

Koolitus arendab osalejate üldpädevusi ja suhtlemiskompetentse, samuti enda füüsilise ja vaimse tervise eest hoolitsemist. Paraneb oskus muutuvates oludes toime tulla ja adekvaatsemalt ning originaalsemalt reageerida.

**8. ÕPIVÄLJUNDID**

Koolitusel osalemine:

* arendab osaleja käitumisoskusi keerulistes olukordades;
* täiendab mitteverbaalse suhtlemise ja enesekehtestamise oskusi;
* õpetab toimetulekut ülemäärase stressi ja pingetega;
* õpetab märkama ja muutma oma tervist kahjustavaid käitumisviise;
* annab vaimse tervise esmaabi tundmise võtteid.

**9. ÕPPE SISU**

1. **Veaolukorrad suhtlemises - 6 tundi**

Suhtlemist mõjutavad tegurid

Suhtlemisbarjäärid

Enesehinnang ja suhtlemine

Stereotüübid, hoiakud

Toetavad ja piiravad uskumused

1. **Konfliktide ja probleemide lahendamine – 6 tundi**

Miks konfliktid tekivad

Väärtused ja uskumused

Agressiivne, alistuv, eirav ja kehtestav käitumine.

 Enesekehtestamine.

 „Võidan-võidad“ konfliktilahendus.

1. **Stressi olemus - 8 tundi**

Stressi liigid

Stressi põhjustavad tegurid, tekkepõhjused ja tunnused

Stressitaseme hindamine

Keha reaktsioonid stressiolukorras

Käitumine stressiolukorras

Tööstress ja läbipõlemine

Stressi maandavad tegevused

**10. ÕPPEMEETODID**

Aktiivne loeng, rühmatööd, praktilised situatsioonülesanded.

11. ÕPPEMATERJALID

Jaotusmaterjal kõikide teemade kohta

**12. NÕUDED ÕPINGUTE LÕPETAMISEKS, HINDAMISMEETODID JA –KRITEERIUMID**

Õpingute lõpetamise eelduseks on kontakttundides osalemine vähemalt 70% ulatuses ning auditoorsete praktiliste ülesannete sooritamine lähtudes hindamiskriteeriumitest.

Hindamiskriteeriumid:

1. kasutab situatsiooniga sobivat verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemisstiili;

2. selgitab erinevate suhtlemisoskuste mõju erinevatele inimestele;

3. kirjeldab ja kasutab erinevaid konfliktilahendusoskusi

4. tunneb stressi põhjustavaid tegureid ja stressi tagajärgi

5. valib ja kasutab endale sobivaid stressiga toimetuleku strateegiaid.

**14. KOOLITUSE LÄBIMISEL VÄLJASTATAV DOKUMENT**

Tunnistus – õpiväljundid on saavutatud.

Tõend – õpiväljundid on saavutamata, ei täitnud hindamiskriteeriume.

**15. KOOLITAJA KOMPETENTSUST TAGAVA KVALIFIKATSIOONI VÕI ÕPI- VÕI TÖÖKOGEMUSE KIRJELDUS**

HELI MAAJÄRV

Pedagoogikamagister, Tallinna Pedagoogikaülikool, 14.12.2000 a.

27.11.2017 omistatud täiskasvanute koolitaja kutse, tase 7

Nõustaja, koolitaja.

Psühholoogiline nõustamine ja täiskasvanute vabahariduslikud koolitused.