**ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA**

1. **Üldandmed**

|  |  |
| --- | --- |
| Õppeasutus: | KURESSAARE AMETIKOOL |
| Õppekava nimetus: *(venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles)*: | TÄIENDUSKOOLITUS KESKASTME JUHTIDELE - KEERULISED SUHTED JA STRESSIJUHTIMINE |
| Õppekavarühm: *(täiendus- koolituse standardi järgi)* | Isikuareng |
| Õppekeel: | Eesti keel |

1. **Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid**

|  |
| --- |
| **Sihtrühm ja selle kirjeldus ning õppe alustamise nõuded.** *Ära märkida milliste erialaoskuste, haridustaseme või vanusegrupi inimestele koolitus on mõeldud ning milline on optimaalne grupi suurus; ära tuua kas ja millised on nõuded õpingute alustamiseks.*  **Sihtrühm:**  Koolitus on mõeldud teenindus- ja tootmisvaldkondade keskastmejuhtidele, kes peavad töötama hästitoimivates meeskondades.  Programmi sihtrühm:  • erialase tasemehariduseta täiskasvanud  • keskhariduseta täiskasvanud;  • aegunud oskustega tööealine elanikkond vanuses 50+.  Grupi suurus: 12  **Õppe alustamise nõuded:**  Kuulumine sihtrühma |
| **Õpiväljundid.** *Õpiväljundid kirjeldatakse kompetentsidena, mis täpsustavad, millised teadmised, oskused ja hoiakud peab õppija omandama õppeprotsessi lõpuks.*  Õpiväljundid:   * oskab käituda keerulistes olukordades; * teab mitteverbaalse suhtlemise ja enesekehtestamise oskusi; * tuleb toime ülemäärase stressi ja pingetega; * märkab ja muudab oma tervist kahjustavaid käitumisviise; * teab vaimse tervise esmaabi võtteid. |
| **Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga.** *Tuua ära vastav kutsestandard ning* ***numbriline viide konkreetsetele kompetentsidele****, mida saavutatakse.*  OSKA raportis läbivalt ametikohtade lõikes: \*enesejuhtimine, ajaplaneerimine, pingetaluvus |
| **Põhjendus.** *Tuua põhjendus* *koolituse sihtrühma ja õpiväljundite valiku osas.*  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. |

1. **Koolituse maht**

|  |  |
| --- | --- |
| **Koolituse kogumaht** akadeemilistes tundides: |  |
| Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides: | **26** |
| sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides:  *(õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)* | **26** |
| sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides:  (*õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas*) |  |
| Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides: |  |

1. **Koolituse sisu ja õppekeskkonna kirjeldus ning lõpetamise nõuded**

|  |
| --- |
| **Õppe sisu ja õppekeskkonna kirjeldus.** *Tuua peamised teemad ja alateemad* ***sh eristada auditoorne ja praktiline osa.*** *Esitada õppekeskkonna lühikirjeldus, mis on*  *õpiväljundite saavutamiseks olemas. Loetleda kursuse kohustuslikud õppematerjalid (nt õpikud vmt) kui need on olemas. Kui õppijalt nõutakse mingeid isiklikke õppevahendeid, tuua ka need välja.*  **Õppe sisu:**  **1.Veaolukorrad suhtlemises - 8 tundi**  Suhtlemist mõjutavad tegurid  Suhtlemisbarjäärid  Enesehinnang ja suhtlemine  Stereotüübid, hoiakud  Toetavad ja piiravad uskumused  **2.Konfliktide ja probleemide lahendamine – 8 tundi**  Miks konfliktid tekivad  Väärtused ja uskumused  Agressiivne, alistuv, eirav ja kehtestav käitumine.  Enesekehtestamine.  „Võidan-võidad“ konfliktilahendus.  **3.Stressi olemus - 10 tundi**  Stressi liigid  Stressi põhjustavad tegurid, tekkepõhjused ja tunnused  Stressitaseme hindamine  Keha reaktsioonid stressiolukorras  Käitumine stressiolukorras  Tööstress ja läbipõlemine  Stressi maandavad tegevused  Koolitus viiakse läbi loenguruumis kus on õppetööks vajalik õppetehnika. |
| **Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid.** *Nõutud on vähemalt 70% kontakttundides osalemine. Kirjeldada,* ***kuidas hinnatakse******õpiväljundite saavutamist****.*  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.  Hindamismeetodid:   * praktilised ülesanded ja situatsioonid. |

1. **Koolitaja andmed**

|  |
| --- |
| **Koolitaja andmed.** *Tuua ära koolitaja(te) ees- ja perenimi ning kursuse läbiviimiseks vajalikku kompetentsust näitav kvalifikatsioon või vastav 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. |

**Õppekava koostaja:**   
Heli Maajärv, nõustaja, koolitaja, [heli.maajarv@gmail.com](mailto:heli.maajarv@gmail.com)