**ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA**

1. **Üldandmed**

|  |  |
| --- | --- |
| Õppeasutus: | Kuressaare Ametikool |
| Õppekava nimetus: *(venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles)*: | 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.  Grupi suurus:14  **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.*  Kriis on põhjustanud muutusi ka oskuste profiilis, mida tööandjad näevad tuleviku võtmeoskustena. Kui olulisemate oskustena järgmise viie aasta vaates tuuakse WEF -i raportis välja kriitiline mõtlemine, analüüsioskus, probleemilahendusoskus, siis uuena on esile tõusmas sellised oskused nagu enesejuhtimine, aktiivne õppimine, vastupidavus või nn säilenõtkus, stressitaluvus ja paindlikkus.  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  **Õppekeskkonna kirjeldus:**  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)