



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks



HARIDUS- JA
TEADUSMINISTEERIUM

ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

1. Üldandmed

Õppeasutus:	Haapsalu Kutsehariduskeskus
Õppekava nimetus: (venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles):	„Ellujäämiskunst“ sotsiaalvaldkonna töötajatele COVID-19 tingimustes vaimseks toimetulekuks
Õppekavarühm: (täiendus- koolituse standardi järgi)	Sotsiaaltöö ja nõustamine
Õppekeel:	Eesti keel

2. 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: sotsiaalhoolekande valdkonna töötajad, kes vajavad tuge töö vaimse tervise säilitamisel keerulistes COVID-19 tingimustes.

Grupi suurus: 15 inimest

Õppe alustamise nõuded: töötamine sotsiaalhoolekandes.

Õpiväljundid. Õpiväljundid kirjeldatakse kompetentsidena, mis täpsustavad, millised teadmised, oskused ja hoiakud peab õppija omandama õppeprotsessi lõpuks.

Koolituse lõpuks õppija:

1. Hindab enda probleemide lahendamise oskust, analüüsides oma meeleolumuutuse põhjusi.
2. Lahendab iseseisvalt keerulisi olukordi ennast säästvalt ning vajadusel teab, kelle poole pöörduda abi saamiseks.

Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga. Tuua ära vastav kutsestandard ning numbriline viide konkreetsetele kompetentsidele, mida saavutatakse.

Kutsestandardi kompetents sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonna spetsialist, tase 4

B.2.14 Tugiisiku kutset läbiv kompetents

p.4 suhtleb lugupidavalt ja professionaalselt nii töökaaslaste kui klientidega; kasutab konfliktijuhtimise meetodeid; suhtlemisel kliendiga valib sobiva kommunikatsiooniviisi; p.6 hindab enda emotsionaalset võimekust valdkonnas töötada ning kaitseb end negatiivsete mõjude eest;

p.7 analüüsib oma töö võtteid ja nende tulemusi, sh kasutab reflekteerivaid praktikaid nii meeskonna- kui võrgustikutöös.

Kutsestandard hooldustöötaja, tase 3 ja tase 4 läbiv kompetents

Tase 3 B.2.4. ja tase 4 B.2.9

p.3 järgib väärtusi, millel põhineb kvaliteetne hooldus: väärikus, austus, privaatsus ja konfidentsiaalsus; töötab vastavalt eetilistele põhimõtetele.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks



HARIDUS- JA
TEADUSMINISTEERIUM

Põhjus. *Tuua põhjenduskoolituse sihtrühma ja õpiväljundite valiku osas.*

Vajalikkuse põhjus ja seotud COVID-19 eriuuringuga (lk 176): COVID-19 põhjustatud mõju töötajate vaimsele tervisele on olnud negatiivne – sellest tulenevalt on vajadus aidata kaasa sotsiaalvaldkonna töötajate vaimse tervise säilitamisele. Ületöötamine, hirmud haigeks jäämise, teiste nakatamise ja üldise terviserisk, ülekoormus nii tööl kui kodus. Kuigi olukord on hetkel leebem, ei ole probleem meie ühiskonnast kadunud. Valdkonnas töötavad inimesed on andnud tagasisidet ja vajadus koolituseks on tulnud välja ka meie koostööpartneritega suheldes: töötajad vajavad tuge suhtlemise, nõustamise, enesehoiu ja stressi maandamise osas. Koolitus aitab analüüsida oma meeleolumuutuste põhjusi, leida viise hingelise tasakaalu saavutamiseks ja võimalusi töökaaslaste toetamiseks. Oluline on kriisi ajal säilitada terve minapilt, mis aitab tagada tööeetika.

3. Koolituse maht

Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides:	26
Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	26
sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)	18
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)	8
Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides:	0

4. 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:

Töötaja enesehoid – 26 t

Vaimne tervis. (6 t)

- Vaimse tervise heaolu saavutamine igapäevaelus ja kohanemine ümbritseva keskkonnaga.
- Elu tähenduslikkus, loomingulisus ja produktiivsus ühiskonnaliikmena.
- Vaimse tervise tasakaal. Millest sõltub? Kuidas seda hoida?

Kriisid. (4 t)

- Kriiside kogemine eri viisidel.
- Kuidas kriisist üle saada ja tagajärgedega elada.
- Erinevad töövahendid kriisidega tegelemiseks

Tööstress ja läbipõlemine. (4 t)

- Tööalased väljakutsed ja toimetulekuvõimalused.
- Läbipõlemise sümptomid ja enesekaitsevahendid.

Töökiusamine. (4 t)

- Mis on töökiusamise tunnused?
- Kuidas hoiduda töökiusamisest?
- Kuidas toetada kolleegi?

Isikliku elu probleemid ja töö. (4 t)

- Erinevate suhete hoidmine
- Enda hoidmine erinevates suhetes.

Hingehoid. (4 t)

- Terviklik inimkäsitlus ja tasakaalu saavutamine.
- Kes saab hinge hoida ja kuidas ära tunda vajadust hingehoidja järgi.
- Test lehel peaasi.ee

Õppekeskkonna kirjeldus:

Õpe viiakse läbi kutsehariduskeskuse õppeklassides, kus on olemas koolitusteks vajalikud vahendid: tahvel, arvuti, töökohad koolitajale ja õppijatele, videoprojektor jms. Vajadusel saab kasutada arvutiklassi, kooli raamatukogu ja tahvelarvuteid.

Teoreetilist õpet on kool valmis vajadusel korraldama *Google Meet* ja/või *Zoom* keskkonnas. Praktilised ja delikaatsed arutelud ning hindamine saab toimuda ainult koolikeskkonnas.

Õppemeetodid ja materjalid:

aktiivne ja kaasav loeng, esitlus, analüüs, arutelud, rühmatöö, rollimängud.

Koolitusmaterjalid annab koolitaja.

Kohustuslik: <https://peaasi.ee/>

Soovituslik: <https://pilgrim.ee/aeg-parandab-hoolitsetud-hingehaavad.html#.YNYhLOgzZPY>
Lindqvist, Martti „Aitaja vari“.

Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid. *Nõutud on vähemalt 70% kontakttundides osalemine. Kirjeldada, kuidas hinnatakse õpiväljundite saavutamist.*

Mitteeristav hindamine.

Hindamismeetod:

Analüüsiv ja arutlev rühmatöö seminar, milles osalemine kohustuslik.

Hindamiskriteerium:

1. Õppija hindab oma tugevusi ja nõrkusi, määratledes enda elu väärtusi.
2. Analüüsib ennast suhtlejana, sõnastades enda ootusi teistele suhte (meeskonna) liikmetele.

Koolituse lõppedes väljastatakse õppijale:

- Haapsalu KHK täienduskoolituse tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud. Nõutav on õpiväljundite hindamine ja vähemalt 70% ulatuses kontakttundides osalemine või
- tõend, kui õpitulemusi ei saavutatud, kuid õppija võttis osa õppetööst. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontakttundide arvule.

5. Koolitaja andmed



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks



HARIDUS- JA
TEADUSMINISTEERIUM

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

Küllike Valk – EELK vaimulik, töötanud Haapsalu Sotsiaalmajas sotsiaaltöötajana, ka Politsei- ja Piirivalveametis abikaplanina, kutseline hingehoidja.

Õppekava koostaja:

Leili Mutso, sotsiaalvaldkonna kutseõpetaja, leili.mutso@hkhk.edu.ee