

Stressijuhtimise koolitus

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Prudens OÜ
Õppekava nimetus:	Stressijuhtimise koolitus
Õppekavarühm:	Psühholoogia
Õppekava koostamise alus:	Tööohutuse ja Töötervishoiu seadus
Eesmärk:	Parandada osalejate stressiga toimetuleku oskusi töö ja eraelus
Õpiväljundid:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teab, kuidas stress kujuneb ja kuidas see seostub erinevate eluviisidega. 2. On teadlik põhilistest stressi ja läbipõlemise sümptomitest. 3. Tunneb viise ja tehnikaid, kuidas stressiga toime tulla, ning oskab neid rakendada. 4. Oskab analüüsida enda mõtteid ning tuvastada mõttevigu. 5. Tunneb läbipõlemise ennetamise tehnikaid.
Sihtgrupp:	Meditsiini-,hariduse-, info- ja kommunikatsioonitehnoloogia, klinditeeninduse jms valdkonna töötajad
Õppe alustamise tingimused:	Puuduvad (kõik huvitatud)
Õppe maht ja ülesehitus:	8 akadeemilist tundi
Õppekeskkond:	Auditoorium, kliendi tööruumid
Õppevahendid:	Töölehed, kirjutusvahendid
Õppesisu:	Stressiteooriad, stressi- ja läbipõlemise sümptomid, mõttevead, enesesõbralikkus, praktilised stressi leevenduse tehnikad, enesekehtestamisoskused
Õppemeetodid:	Loeng, praktika, grupitöö
Õppematerjalide loend:	Esitlusmaterjalid, töölehed
Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused:	Aktiivne osalus. Hindamist läbi ei viida

Väljastatavad dokumendid:	Tõend
Koolitajate kvalifikatsioon:	Psühholoogia magistrikraad, kliinilise psühholoogi kutse
Õppekava kinnitamise kuupäev	12.02.2024