

### Toimetulek tööstressiga. Õppekava

Täienduskoolitusasutuse nimetus	<b>Koolituskeskus Reiting OÜ</b> <b>Reiting PR, reg nr 10023806</b>
Õppekava nimi	Toimetulek tööstressiga
Õppekavarühm	Juhtimise ja halduse õppekavarühm
Õppe kogumaht (akadeemilistes tundides)	6 tundi auditoorset tööd
Õppekava koostamise alus	Kutsestandardid Väikeettevõtja tase 5 B.2.11 Enesejuhtimine Personalijuht tase 6 B.2.10 Enesejuhtimine
Sihtgrupp	Koolitusele on oodatud inimesed, kelle igapäevatöö on seotud suhtlemisega erinevate inimestega ning kes tunnetavad, et see tekitab tööl pingeid, mis takistavad tööst rõõmu tundmast.
Õppe alustamise tingimused	Keskharidus
Õppe eesmärk	Koolituse eesmärgiks on anda kaasa igapäevaseks kasutamiseks praktilised tehnikad, mille abil iseseisvalt teadvustada, hallata ja vabaneda stressist. Koolitus on seotud töökeskkonnas ette tulevate stressi olukordadega.
Õpiväljundid	Koolituse läbinu: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mõistab enesejuhtimine olemust ja vajadust;</li> <li>2. teadvustab enesejuhtimise mõju iseendale ja teistele;</li> <li>3. on võimeline iseseisvalt muutma oma harjumusi, probleeme, suhtumisi ja uskumusi iseenda ja teiste suhtes;</li> <li>4. on efektiivsem enese- ja teiste juhtimises ning vajalike tööülesannete delegeerimisel</li> </ol>
Õppesisu	Koolitusel käsitletakse järgmisi teemasid: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mis on stress ja kuidas seda ära tunda iseendas ja teistes?;</li> <li>2. sissejuhatus 5 tasandist koosnevale inimesekäsitlusele, kus õpime eristama füüsilist,</li> </ol>

	<p>vitaalset, mentaalset, teadvust ja tegeliku-mina tasandit;</p> <p>3. teadvelolu ja selle kasutamise võimalused stressirohketes olukordades;</p> <p>4. mis on teadlikkus ja kuidas seda kasutada iseseisvalt stressi teadvustamiseks, haldamiseks ja sellest vabanemiseks?;</p>
Õppemeetodid	Interaktiivne loeng. Praktilised kohapealsed tehnikate harjutused hilisemaks iseseisvaks praktiseerimiseks.
Iseseisev töö	Puudub
Õppematerjalide loend	Koolitusel osalejad saavad jaotusmaterjalid, mis on koostatud koolitaja poolt vastavalt õppesisu teemadele kõikide teemade kohta. Jaotusmaterjalid sisaldavad esitlust ja harjutusülesandeid, mida on võimalik peale koolituse lõppu kasutada õpitu kordamiseks ning oma teadmiste iseseisvaks edasiarendamiseks.
Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid	<p>Õpingute lõpetamise tingimuseks on:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. osavõtt vähemalt 80% auditoorsetest tundidest;</li> <li>2. praktiliste tehnikate läbiviimisel aktiivne osavõtt</li> </ol> <p>Hindamismeetodid ja -kriteeriumid: praktiliste tehnikate läbiviimine vastavalt juhendatule. Hindamine on mitmeeristav.</p>
Kursuse läbimisel väljastatav dokument (tunnistus või tõend)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud.</li> <li>2. Tõend juhtudel, kui õpiväljundid jäid omandamata, kuid õppija võttis osa õppetööst või kui õppija osales õppetööl osaliselt. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontakttundide arvule.</li> </ol>
Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus	Kõik koolitajad omavad kõrgharidust ja aastatepikkust töökogemust õpetatavas valdkonnas. Koolitajate lühitutvustusi on võimalik lugeda kodulehelt konkreetse koolituse toimumise juures.
Õppemaksu tasumise kord ja tähtaeg	<a href="https://www.reiting.ee/oppemaksu-tasumine-ja-tagastamine">https://www.reiting.ee/oppemaksu-tasumine-ja-tagastamine</a>
Õppekorralduse alused	<a href="https://www.reiting.ee/oppekorraldus">https://www.reiting.ee/oppekorraldus</a>
Vaidluste lahendamise kord	Vaidlused lahendatakse kokkuleppe teel. Kui kokkulepet

	ei saavutada, lahendatakse vaidlused Tartu Maakohtus.
Õppekeskkonna kirjeldus	<a href="https://www.reiting.ee/oppekorraldus">https://www.reiting.ee/oppekorraldus</a>
Kvaliteedi tagamise tingimused ja kord	<a href="https://www.reiting.ee/kvaliteedi-tagamise-alused">https://www.reiting.ee/kvaliteedi-tagamise-alused</a>
Õppekava kinnitamise aeg:	09.03.19
Õppekava uuendamise aeg:	