

# **Rita Rätsepp virtuaalkoolitus Emotsioonid, stress ja läbipõlemine – kuidas keerulisel ajal toime tulla?**

## **Õppekava**

### **Täienduskoolitusasutuse nimetus**

Koiv Invest OÜ, reg. nr. 11517964

### **Õppekava nimi**

**Emotsioonid, stress ja läbipõlemine – kuidas keerulisel ajal toime tulla?**

### **Õppekavarühm**

Juhtimine, turundus, müük, teenindus, administreerimine, suhtlemine

### **Õppe kogumaht (akadeemilistes tundides)**

2 akadeemilist tundi veebikeskkonnas

### **Sihtgrupp**

Kõik inimesed kelle elu- ja töökorralduses on suur muutus seoses eriolukorraga, kaugtööga, töökoha kaotuse või vahetusega, majanduskeskkonna muutusega.

### **Õppe alustamise tingimused**

Kursusel osalejal on vajalik varasem kogemus arvuti ja mobiilseadmete kasutamisel.

### **Õppe eesmärk**

Õppe eesmärk on selgitada stressi ja läbipõlemise olemust ning õpetada märkama stressi ja läbipõlemise esimesi tundemärke nii endal kui oma lähedastel.

### **Õpiväljundid**

**Koolituse tulemusena saab osaleja teada** kasulikke psühholoogilise enesekaitse harjutusi ja lõdvestustehnikaid, mis aitavad stressi ja negatiivsete emotsioonidega toime tulla ning läbipõlemist ennetada.

### **Õppesisu**

Koolitusel läbitakse järgmised teemad:

- Mis on stress, kuidas seda ära tunda?
- Millised on peamised pingeallikad stressi tekkimisel?
- Millised on head harjutused stressiga igapäevaselt toimetulemiseks?
- Millal stress võib muutuda läbipõlemiseks?

- Millised on läbipõlemise ohumärgid?
- Kuidas läbipõlemist ennetada, millised on head harjutused selleks?
- Millised on kriisilukordades peamised negatiivsed emotsioonid?
- Kuidas toime tulla negatiivsete emotsioonide ja mõtetega - viha, kurvameelsus, üksindus, rõhutatus, ahistatus...?
- Kuidas negatiivsed emotsioonid asendada positiivsetega?
- Millised on head harjutused negatiivsete emotsioonidega toimetulekuks?

## **Õppemeetodid**

Loeng, praktikum ja koolitusel osalejate spetsiifilistele küsimustele vastamine

## **Iseseisev töö**

Koolitaja poolt etteantud ülesannete lahendamine koolituse ajal

## **Õppematerjalide loend**

Koolitaja poolt koostatud temaatiline õppematerjal edastatakse elektroonilisel kujul programmis osalejale e-maili teel.

## **Nõuded õpingute lõpetamiseks**

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine 2-tunnisel koolitusel ning etteantud ülesannete lahendamine.

## **Hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid**

- Koolituse teemaga seotud teadmiste ülesanded – Koolitaja korraldab teadmiste testi ja elektrooniline testisüsteem hindab, kas ülesanded on tehtud vajalikul tasemel. Koolituse läbiviia kontrollib elektroonilise testisüsteemi tulemusi.

## **Koolituse läbimisel väljastatav dokument (tunnistus või tõend)**

- Tunnistus, kui õppija võttis õppetööst osa täies mahus ja vastab teadmiste testis esitatud küsimustele vähemalt 50% õigesti
- Tõend, kui õppija võttis õppetööst osa osaliselt ja vastab teadmiste testis esitatud küsimustele õigesti alla 50%. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud õpitundide arvule.

## **Koolitajate kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus**

**Rita Rätsepp** on näitleja, psühholoog ja koolitaja. Rita lõpetas Eesti Muusikaakadeemia kõrgema lavakunstikooli XI lennu. 2008. aastal sai ta Akadeemia Nordis sotsiaalteaduste magistrikraadi psühholoogia alal. Ta on töötanud Eesti Draamateatris, Eesti Nukuteatris ja Raeteatris.

## **Õppemaksu tasumine ja tagastamine**

- Õppemaks tuleb tasuda esitatud arve alusel, arvel kirjeldatud maksetähtajaks.
- Kui arvel kirjeldatud maksetähtajaks pole kogu summa tasutud, siis on Koiv Invest OÜ-l õigus osalejale Tunnistus või Tõend mitte väljastada.
- Koolitusest loobumise korral palume sellest teada anda info@areng.ee
- Koolitusest loobumisel peale registreerumisperioodi lõppu tagastatakse 80% koolitusprogrammi maksumusest.
- Tunnistuse väljastamise eelduseks on koolitusprogrammis osalemine 100% ulatuses.
- Tõendi väljastamise eelduseks on koolitusel osalemine 80% ulatuses.
- Koiv Invest OÜ jätab endale õiguse teha õppeplaanis ja teemades ajakohaseid muudatusi. Väheste registreerujate tõttu on meil õigus kursus ära jätta või edasi lükata. Programmi registreerunuid teavitatakse konkreetse koolituspäeva ära jäämisest või edasi lükkumisest viivitamatult. Ärajäänud koolituspäeva eest tasutud summa makstakse tagasi või kantakse soovi korral üle mõne järgneva koolituse osavõttu suks.

## **Vaidluste lahendamise kord**

Vaidlused lahendatakse kokkuleppe teel. Kui kokkulepet ei saavutata, lahendatakse vaidlused Harju Maakohtus.

## **Õppekeskkonna kirjeldus**

- Koolitus toimub Zoom.us veebikeskkonnas
- Iga osalejale võimaldatakse enne koolituse algust Zoom.eu keskkonda ligipääs
- Õppijal peab endal olema arvuti ja internetiühendus, mis võimaldab Zoom.us veebikeskkonnas koolitusel osaleda
- Koolituspäevaks on ette valmistatud elektrooniline õppematerjal.
- Koolitusgrupi suurus sõltub registreerunute arvust ja miinimum osalejate arv on 10.

## **Õppeprogrammide ja õppekavade kvaliteedi tagamine**

### **Koolitusprogrammi ja koolituspäevade kvaliteedi tagamise eeldus**

- Koiv Invest OÜ on Eesti juhtiv internetiturunduse teemaliste avatud koolituste korraldaja.
- Koiv Invest OÜ korraldab Eesti ettevõtete ja asutuste juhtidele ning spetsialistidele suunatud tööalast täienduskoolitust aastast 2008.
- Koiv Invest OÜ juhatuse liige on tegelenud avatud koolituste ja konverentside valdkonnas aastast 1997.
- Koiv Invest OÜ poolne kvaliteedi tagamise eeldus on Koiv Invest OÜ poolt väljatöötatud õppekorralduse ja kvaliteedi tagamise alused, mis kuvatakse koolituste veebilehel.
- Igal koolitusel võimaldatakse koolitusel osalejatel anda koolitajale ja koolituse korraldusele tagasisidet

### **Koolitaja kvaliteedi tagamine**

- Koolitaja omab pikaajalist koolitaja töö kogemust, tuntust ja aktsepteeringut klientide-sihtrühmade hulgas.

- Koolitaja töö tulemust hinnatakse koolituse järgselt osalejate kirjaliku tagasiside põhjal. Vajadusel tehakse koolitajatele parandus- ja täiendustepanekuid.

#### **Õppekeskkonna kvaliteedi tagamine**

- Koolitusprogramm on <http://www.areng.ee> kodulehel vähemalt 2 nädalat enne kursuse toimumise algust. Koolitusele on võimalik registreeruda kodulehel toodud koolituse juurest.
- Kõik koolitusele registreerunud saavad vähemalt 5 päeva enne konkreetse koolituspäeva algust teada koolituse täpse korraldusliku poole kohta.
- Koolituse jooksul luuakse õppimist toetav keskkond.
- Igaks koolituspäevaks on ettevalmistatud elektrooniline õppematerjal.

#### **Koolituse kohta tagasiside kogumine**

- Koolituse lõpul täidavad osalejad tagasisidelehe, kus annavad hinnangu kursuse sisule ja lektorile ning võimalus on teha ettepanekuid koolituse sisu ja formaadi paremaks muutmiseks.
- Koiv Invest OÜ juhtkond koos koolitajaga analüüsivad saadud tagasisidet ning vajadusel muudavad kursuse sisu või korraldust.

Juhul kui tagasiside koolitajale on halb mitmel koolitusel järjest, kaalutakse koolitajaga koostöö lõpetamist ja kvaliteetsema koolitajaga koostöö alustamist.

Õppekava kinnitamise aeg: 01.03.2020

Urmas Kõiv

Koiv Invest OÜ juhatuse liige