

ÕPPEKAVA NIMETUS: Piiride seadmise ja enesehoiu oskused sotsiaalvaldkonna töötajale
ÕPPEASUTUS: Clerita OÜ
ÕPPEKEEL: eesti keel
ÕPPEKAVARÜHM: sotsiaaltöö ja nõustamine

1. KOOLITUSE EESMÄRK JA ÕPIVÄLJUNDID

Eesmärk: Koolituse eesmärk on toetada sotsiaalvaldkonna töötajate võimet seada ja hoida professionaalseid piire ning kujundada teadlikke enesehoiu strateegiaid, et ennetada läbipõlemist ja säilitada tööalane heaolu

Õpiväljundid: Koolituse läbinu:

- mõistab enesehoiu ja piiride olulisust sotsiaaltöö kontekstis;
 - teab, kuidas seada ja hoida professionaalseid piire suhtlemises;
 - tunneb tõhusaid stressijuhtimise ja taastumise meetodeid ja teab, kuidas neid rakendada.
-

2. KOOLITUSE SIHTRÜHM JA ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED

Sihtrühm: Sotsiaalvaldkonna töötajad, kes soovivad tugevdada oma oskusi professionaalsete piiride hoidmisel ning arendada enesehoiupraktikaid, et toetada tööalast vaimset heaolu.

Õppe alustamise tingimused: puuduvad

3. ÕPPE MAHT, ÕPPE ÜLESEHITUS JA ÕPPEKESKKOND

Õppe maht ja ülesehitus: Koolituse kogumaht on 6 ak t, millest teoreetilise töö osakaal on 3 ak t ja praktilise töö osakaal on 3 ak t.

Õppegrupi suurus: maksimaalselt 16 inimest.

Õppekeskkond: Koolitust on võimalik viia läbi kontaktõppena ja veebiõppena. Kontaktõppe toimub õppeklassis, mis on varustatud kaasaegse õppe- ja esitlustehnikaga. Veebiõppe toimub digikeskkonnas, mis on kasutajasõbralik ja toetab õppimist.

4. ÕPPEPROTSESSI KIRJELDUS, SH ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID JA - MATERJALID

Õppeprotsessi kirjeldus: Koolitus on osalejaid aktiivselt kaasav, sisaldades lühiloenguid, eneseanalüüsi, arutelusid ja rühmatöid, mis toetavad osalejate isiklikku ja tööalast enesehoiu. Õppeprotsess keskendub teadlikkuse suurendamisele enda vajadustest ja piiridest, stressi juhtimisele ning austava ja professionaalse suhtlemise kujundamisele nii klientide kui kolleegidega. Eneseanalüüs ja kogemuste jagamine loovad võimaluse mõtestada isiklikku käitumist, arendada piiritunnetust ning kujundada toimetulekuviise igapäevases sotsiaaltöös.

Õppe sisu ja õppemeetodid:

Teemad	Teoreetiline ak t	Praktiline ak t	Õppemeetodid
Professionaalsed piirid sotsiaaltöös- <i>Mis on professionaalsed piirid ja miks need on sotsiaaltöös vajalikud? Piiride hägustumise ohud ja nende mõju heaolule.</i>	1		Loeng, arutelu
Austav suhtlemine piiride hoidmise vahendina- <i>Kuidas suhelda nii, et säilitada selged piirid ja samas austus teise inimese suhtes? Suhtlemine pingelistes olukordades. Enesekehtestamine vs distantseerumine.</i>	1	1	Loeng, arutelu, rühmatöö
Enesehoid ja stressijuhtimine sotsiaaltöös- <i>Mis on enesehoid ja miks see on sotsiaaltöötajale hädavajalik? Läbipõlemise märgid, riskitegurid ja ennetus.Enesehoiupraktikad.</i>	1	2	Loeng, arutelu, eneseanalüüs
KOKKU	3	3	

Õppematerjalid: Koolitusel osalejad saavad koolitusmaterjalid (jaotusmaterjalid ja praktilised töölehed), mis on koostatud koolitaja poolt vastavalt õppesisu teemadele. Koolitusmaterjalid jagatakse õppijatele koolituse käigus või saadetakse digitaalselt ning sisaldavad infot, mida on võimalik peale koolituse lõppu kasutada õpitu kordamiseks.

5. NÕUDED ÕPPE LÕPETAMISEKS JA LÕPETAMISEL VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID

Koolituse käigus ei hinnata õpiväljundite saavutatust.

Koolituse lõppemisel väljastatakse osalejale tõend.

6. KOOLITAJA KVALIFIKATSIOON

Koolitaja: Katrin Jäärats

Haridus: Katrin Jäärats on Tallinna Ülikooli sotsiaalteaduste magister. Läbinud erinevad täienduskoolitusi haridus-ja sotsiaalvaldkonnas. Läbinud Tallinna Ülikoolis täiskasvanute koolitamise mikrokraadiõppe.

Töökogemus: Omab 15 aastast töökogemust sotsiaalvaldkonnas ja 3 aastast töökogemust haridusvaldkonnas. Lisaks on töötanud erihoolekande valdkonnas koolituste korraldamise ja planeerimisega ning viinud läbi klienditöö alaseid koolitusi töötajatele. Omab töökogemust Eesti Hariduse Kvaliteediagentuuri (HAKA) täienduskoolituste kvaliteedi hindamiseksperdina.