

## **Õppekava nimetus:**

### **Praktilised stressijuhtimise oskused tööl**

## **Õppekava eesmärk:**

Arendada osalejate teadlikkust, emotsionaalset intelligentsust ja stressijuhtimise oskusi läbi teadveloleku praktikate (mindfulness), eesmärgiga suurendada nende üldist heaolu ja töökeskkonnas toimetulekut.

## **Sihtgrupp:**

Koolitus on suunatud täiskasvanutele, kes soovivad parandada oma vaimset heaolu ja arendada teadveloleku oskusi, sealhulgas spetsialistidele, juhendajatele ja juhtidele.

## **Õpiväljundid:**

- Osalejad oskavad määratleda teadveloleku põhimõisted ja teooriad.
- Osalejad oskavad rakendada teadveloleku tehnikaid igapäevases elus ja töökeskkonnas.
- Osalejad suudavad arendada ja hoida regulaarset teadveloleku praktikat.
- Osalejad oskavad hinnata teadveloleku mõju oma stressitasemele ja emotsionaalsele seisundile.

## **Õppekava maht:**

16 akadeemilist tundi, millest 8 tundi on auditoorne töö ja 8 tundi praktilised harjutused ning iseseisev töö.

## **Õppe sisu:**

1. **Sissejuhatus teadvelolekusse:** Mis on teadvelolek?
2. **Teadveloleku praktika ja tehnikad:** Hingamise jälgimine, keha tunnetamine, teadlik kuulamine ja rääkimine
3. **Teadvelolek ja emotsioonide reguleerimine:** Stressi ja ärevuse juhtimine teadveloleku abil
4. **Teadvelolek ja tööelu:** Kuidas rakendada teadvelolekut töökeskkonnas ja suurendada töörahulolu
5. **Kokkuvõte ja refleksioon:** Praktilised harjutused ja kogemuste jagamine

## **Õppemeetodid:**

- Loeng ja arutelu
- Praktilised harjutused
- Refleksioon
- Iseseisev töö

## **Õppematerjalid:**

- Koolitaja poolt ettevalmistatud õppematerjalid
- Täiendavad lugemismaterjalid ja artiklid teadveloleku teemadel

#### **Hindamismeetodid:**

- Osalemine
- Refleksioon kursuse lõpus, kus osalejad analüüsivad oma teadveloleku praktika kogemust ja selle mõju nende igapäevaelule.

#### **Lõpetamise tingimused:**

- Õppekava läbimiseks peavad osalejad osalema vähemalt 75% koolitustundidest ja esitama lõpprefleksiooni.

#### **Koolitaja pädevus:**

- Koolitajaks on sertifitseeritud teadveloleku praktikate juhendaja Piret Maiberg-Nõu, kellel on MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) programmi juhendaja kvalifikatsioon, kes on andragoog ja kutseline täiskasvanute koolitaja.

#### **Tagasiside ja arendustegevused:**

- Koolituse lõpus kogutakse osalejatelt tagasisidet koolituse sisu ja korralduse kohta, mida kasutatakse järgnevate koolituste parendamiseks.

#### **Kokkuvõte**

Selline õppekava ülesehitus aitab luua tervikliku ja läbimõeldud mindfulness koolituse, mis vastab täiskasvanute täiendkoolituse õppekava koostamise juhendmaterjali nõuetele.

Õppekava võimaldab osalejatel omandada olulised teadveloleku oskused ja rakendada neid nii isiklikus elus kui ka tööalases kontekstis.