

Tasakaalu leidmine töö- ja eraelus

Õppekavarühm

Isiklik areng ja teadlikkus.

Eesmärk ja õpiväljundid

Eesmärk: Koolituse tulemusena on õppija omandanud teadmised ja oskused, kuidas teadlikult tasakaalustada töö- ja eraelu, kasutades mindfulness'i (teadveloleku) tehnikaid ning arendada emotsionaalset intelligentsust ja kehatunnetust. Koolituse tulemusena oskab koolituse läbinu valida parimaid strateegiaid töökeskkonnas.

Õpiväljundid

Koolituse lõpuks õppija:

1. **Oskab tõhusamalt juhtida oma tööaega ja töökoormust**, mis vähendab läbipõlemise riski ja suurendab töö produktiivsust. Õppija suudab seada prioriteete ja hoida tasakaalu töö- ja eraelu vahel, mis toob kaasa kõrgema töö kvaliteedi ja efektiivsuse.
2. **Parandab oma stressijuhtimise oskusi**, mis vähendab tööga seotud stressi negatiivseid mõjusid, nagu haigestumised ja töölt puudumised. See tagab stabiilsema ja tervema tööjõu, mis suudab pidevalt täita ettevõtte eesmärgi.
3. **Arendab paremaid suhtlemisoskusi ja emotsionaalset intelligentsust**, mis aitab luua harmoonilisemaid töösuhteid ja parandada meeskonnatööd. See toob kaasa tõhusama koostöö, parema meeskonnavaimu ja üldise töörahulolu kasvu, mis võib vähendada tööjõu voolavust.
4. **Oskab rakendada teadlikkuse (mindfulness) praktikaid tööprotsesside optimeerimiseks**, mis aitab parandada keskendumisvõimet ja otsuste tegemise kvaliteeti. Selle tulemusena kasvab ettevõtte innovatsioonivõime ja kiire reageerimine muutustele.
5. **Vähendab stressiga seotud vigu ja äkkotsuseid töökeskkonnas**, suurendades seeläbi tööohutust ja kvaliteeti. See aitab kaasa tööde täpsemale ja turvalisemale teostamisele, vähendades kulusid, mis võivad tuleneda tööõnnetustest või kehvast kvaliteedist.
6. **Suudab paremini juhtida oma emotsioone ja reaktsioone keerulistes olukordades**, mis aitab säilitada rahulikkust ja professionaalset töökeskkonda ka pingeolukordades. See tagab, et ettevõtte maine ja kliendisuhed jäävad positiivseks isegi raskete olukordade korral.

Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

Sihtgrupp: Koolitus on suunatud inimestele, kes soovivad parandada oma töö- ja eraelu tasakaalu, vältida läbipõlemist ning arendada teadveloleku ja emotsionaalse intelligentsuse oskusi.

Õppe alustamise tingimused: Varasem kokkupuude mindfulness'i või joogaga ei ole nõutud, kuid valmisolek osaleda praktilistes harjutustes on soovitatav.

Õppe kogumaht, ülesehitus ja õppekeskkond

Õppe kogumaht: Kokku 12 akadeemilist tundi, mis jaguneb järgmiselt:

- 6 x 2 akadeemilist tundi (90 minutit iga kohtumine).

Õppe ülesehitus:

Õpe saab toimuda nii füüsiliselt koolitusruumis kui veebi teel. Kontaktkohtumiste maht on 12 akadeemilist tundi ning kohtumissessioonide vahel on iseseisev praktika.

Teooria: mindfulness'i, keha tunnetamise ja stressijuhtimise alused. Praktilised harjutused: kontorihooga, meditatsioon, teadlik söömine ja emotsioonide jälgimine.

Õppeprotsessi kirjeldus, õppemeetodid ja -materjalid

Õppeprotsessi kirjeldus: Koolitus koosneb kuuest kohtumisest, millest igaüks keskendub erinevatele aspektidele töö- ja eraelu tasakaalu leidmiseks läbi teadlikkuse ja keha tunnetamise arendamise. Iga kohtumine sisaldab teoreetilist osa, praktilisi harjutusi ja refleksioone, mis aitavad osalejatel omandada uusi oskusi ja teadmisi.

Õppemeetodid:

- Teoreetilised loengud ja arutelud
- Praktilised harjutused
- Grupitööd ja refleksioonid

Õppematerjalid: Koolituse käigus kasutatakse erinevaid õppematerjale, sealhulgas slaidiesitlusi, töölehti ja juhendmaterjale, mis toetavad õpitava kinnistamist. Materjalid on osalejatele kättesaadavad ka digitaalselt.

Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Koolitus loetakse edukalt läbituks, kui osaleja on osalenud vähemalt 80% kontakttundidest ja esitanud refleksioonid koolituse käigus antud ülesannete kohta.

Koolituse läbimisel väljastatav dokument

Koolituse läbimisel väljastatakse osalejale täienduskoolituse tõend.

Koolitaja kompetentsus

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.