

## Õppekava nimetus:

Tööõnn ja selle suurendamine töökeskkonnas

## Õppekava eesmärk:

Koolituse eesmärk on arendada osalejate teadlikkust tööõnne komponentidest ja pakkuda praktilisi vahendeid, kuidas suurendada tööõnne ja rahulolu töökeskkonnas, parandades seeläbi nii individuaalset kui ka organisatsiooni heaolu.

## Sihtgrupp:

Koolitus on mõeldud kõigile tööealistele inimestele, sealhulgas juhtidele, personalispetsialistidele, ja teistele töötajatele, kes soovivad suurendada oma töörahulolu ja heaolu töökeskkonnas.

## Õpiväljundid:

Pärast koolitust osalejad:

- Oskavad määratleda tööõnne ja seda mõjutavad tegurid.
- Teavad, kuidas rakendada teadveloleku tehnikaid tööõnne suurendamiseks.
- Oskavad suurendada töörahulolu ja vähendada stressi töökeskkonnas.
- Suudavad teadlikult juhtida oma emotsioone ja stressi töösituatsioonides.
- Oskavad rakendada praktilisi meetodeid tööõnne suurendamiseks nii individuaalselt kui ka kollektiivis.

## Õppekava maht:

- 2-4 akadeemilist tundi.

## Õppe sisu:

1. **Sissejuhatus tööõnne mõistesse:**
  - Tööõnne 8 sammast.
  - Mis on tööõnn ja miks see on oluline?
  - Õnne ja rahulolu määravad tegurid töökohal.
2. **Mindfulness ja tööõnn:** Kuidas teadvelolek aitab kaasa tööõnne suurendamisele?
  - Organisatsiooni kasutegurid mindfulnessi praktiseerimisel.
  - Praktilised harjutused: hingamise jälgimine ja keha tunnetamine.
3. **Töörahulolu suurendamine:** Töörahulolu mõjutavad tegurid ja nende juhtimine
  - Frederick Herzbergi kahe faktori teooria ja selle rakendamine töökeskkonnas.
  - Praktika: tööga rahulolu tõstmise meetodid.
4. **Stressi juhtimine ja vastupidavus:** Kuidas tulla toime stressiga ja suurendada vastupidavust tööl?
  - Stressiallikate tuvastamine ja nendega toimetulek.
  - Praktilised harjutused: siira heasoovlikkuse ja enesekaastunde arendamine.
5. **Suhtlemine ja suhted töökeskkonnas:** Kuidas parandada töölaseid suhteid ja suhtlemist?

- Tõhus ja teadlik suhtlemine.
  - Praktika: teadlik kuulamine ja rääkimine.
6. **Täendusrikas töö ja eneseteostus:** Kuidas leida ja hoida tähendust töös?
- Töö, karjääri ja kutsumuse mõistete analüüs.
  - Praktika: töö tähenduse ja teadlikkuse suurendamine.

### **Õppemeetodid:**

- Loeng ja arutelud
- Praktilised harjutused
- Grupitööd ja refleksioonid
- Iseseisev töö

### **Õppematerjalid:**

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

### **Hindamismeetodid:**

- Osalemine ja aktiivsus praktilistes harjutustes.
- Lõpprefleksioon, kus osalejad analüüsivad, kuidas omandatud teadmised ja oskused on aidanud suurendada nende tööõnne.

### **Lõpetamise tingimused:**

- Koolituse edukaks lõpetamiseks peab osaleja osalema vähemalt 75% koolituse mahust ja esitama nõutud refleksiooni.

### **Koolitaja pädevus:**

- Koolitust viib läbi sertifitseeritud teadveloleku praktikate juhendaja, andragoog ja kutseline täiskasvanute koolitaja Piret Maiberg-Nõu.

### **Tagasiside ja arendustegevused:**

- Koolituse lõpus kogutakse osalejatelt tagasisidet, mida kasutatakse järgmiste koolituste arendamiseks ja parendamiseks.

### **Kokkuvõte**

See õppekava aitab luua tugeva aluse tööõnne suurendamiseks, pakkudes osalejatele nii teoreetilisi teadmisi kui ka praktilisi oskusi, mida saab kohe rakendada oma igapäevases töös ja elus.