

Õpetaja enesetoe programm “Hooli endast, õpetaja”

Õppekava nimetus	Õpetaja enesetoe programm “Hooli endast, õpetaja”
Õppekavarühm	Hariduse interdistsiplinaarne õppekavarühm
Õppe kogumaht	48 ak/h millest: <ul style="list-style-type: none"> • 16 ak/h auditoorset tööd • 32 ak/h iseseisvat tööd
Õpiväljundid	Koolituse läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> • omab teadmisi, mida enda puhul jälgida, ennetamaks vaimse tervise probleeme; • oskab panna tähele väiksemaid nüansse oma enesetundes, mis varem jäid märkamata, aga on vaimse tervise ja töövõime säilimise jaoks kriitilised; • eneseabi- ja regulatsioonivõtete repertuaar on laienenud; • teab võimalusi, kuidas kolleegiga teineteist toetada.
Õpingute alustamise tingimused	Eesti keelest aru saamine vähemalt B1 tasemel, arvuti kasutamise oskus vähemalt tavakasutaja tasemel.
Õppe sisu	Õpe koosneb kuuest kohtumisest, mis toimuvad 2-3-nädalaste vahedega. Igal kohtumisel omandatakse uusi teadmisi, õpe toimub aktiivõppe vormis ning kohtumiste vahel praktiseeritakse ja analüüsitakse õpitut. 6 mooduli jooksul saab iga osaleja võimaluse endaga tegeleda mitmel tasandil – keha, emotsioonid, mõttemallid ja hoiakud, suhtlemisharjumused.
Koolituse sihtgrupp	Õpetajad, tugispetsialistid
Koolitaja	Evelin Kirikal- psühholoog
Õppekeskkonna kirjeldus	Õppeklass vastab töötervishoiu ja -ohutuse nõuetele ja on sisustatud viisil, mis toetab täiskasvanute õppimist.
Õppemeetodid	Loeng, grupitööd, juhtumianalüüsid ja teised aktiivõppe meetodid vastavalt koolitaja valikule.
Õppematerjalide loend	Koolitusel osalejad saavad jaotusmaterjalid, mis on koostatud koolitaja poolt vastavalt õppesisu teemadele.

Lõpetamise tingimused	Koolitusel osaleja osaleb aktiivselt grupitöodes, aruteludes ja praktilistes töodes. Esitab õigeaegselt iseseisvad tööd.
Väljastatavad dokumendid	Tunnistus
Koolituse läbiviimiseks vajaliku kvalifikatsiooni, õpi- või töökogemuse kirjeldus koolitajal	Sotsiaal- või haridusteaduste magister ja töökogemus õpetatavas valdkonnas
Õppekava kinnitamise kuupäev	24.08.2023