

Leoski Tööõigusabi OÜ. Leoski Koolitus

Õppekava nimetus: Toimetulek stressiga

Õppekavarühm: Sotsiaal- ja käitumisteadused (üldine)

Õppekava koostamise alus: Sekretär tase 5; Juhiabi tase 6

Eesmärk: Koolituse läbinu tunneb ära stressimärgid ja oskab stressi ennetada ja juba tekkinud stressi maandada.

Õpiväljundid:

Koolituse läbinu:

- teab stressi tekkimise põhjustest ja enese rollist selles
- tunneb ära stressi märgid kehas, vaimus ja meeleolus
- suudab paremini tulla toime igapäeva pingetega
- teab, millest tekib tööstress, läbipõlemine ja depressioon
- teab, kuidas tulla toime stressiga

Sihtgrupp: Nii töötavad kui tööd otsivad inimesed, kes soovivad stressist või stressi maandamisest rohkem teada.

Õppe alustamise tingimused: koolitusele registreeritakse telefoni, e-kirja või Leoski Koolituse kodulehel oleva vormi kaudu. Osaleja peab valdama eesti keelt kõnes ja kirjas.

Õppe kogumaht: 6 ak tundi

Õppekeskkond: Leoski Koolituse koolitusklass on kaasaegse sisustusega (dataprojektor, sülearvuti, tahvel jm). Koolitusklass vastab tervisekaitse nõuetele. Leoski Koolitus tagab igale koolitusel osalejale kohvipausi suupistetega, kui kursus on pikem kui 2 tundi. Kursustel on võimalus kasutada toimivat WIFI-ühendust. Koolitusgruppide suurused on erinevad, sõltuvalt koolituse sisust, kuid eesmärgiks on tagada individuaalne areng koolituse jooksul ning õpimotivatsiooni säilimine.

Õppeprotsessi kirjeldus (õppemeetodid ja –materjalid): õpe toimub ühel päeval auditoorses vormis. Õppematerjalid tagab koolituse korraldaja.

Õppe sisu:

- Stressi liigid
- Stressi põhjustavad tegurid
- Stressi maandamise tehnikad

Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- või töökogemuse kirjeldus:

Koolitusi läbi viivad lektorid on oma ala head asjatundjad, koolituskogemuse või suurte erialaste praktiliste kogemustega.

Õppe lõpetamise tingimused: Õpilane on osalenud vähemalt 80% auditoorsetest tundidest.

Hindamismeetodid: kirjalikud testid (hõlmavad läbitud teemasid), grupitööd, praktiliste ülesannete lahendamine.

Hindamiskriteeriumid: õpilane on sooritanud kõik testid, grupitööd ja praktilised ülesanded vastavalt nõuetele.

Koolituse lõpus väljastatakse tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud. Tõend, kui õpitulemusi ei saavutatud, kuid õppija võttis osa õppetööst. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontakttundide arvule.