

Õppekava

1. Õppeaine nimetus
PRAKTILINE ENESEHOID
2. Koolituse koordinaator Karin Laube karin.laube@kiirabi.ee
3. Õppejõud, nende kvalifikatsioon ja kontakt
<ul style="list-style-type: none"> Martti Orav, terapeut ja perelepitaja, Mindfulness Based Stress Reduction programmi õpetaja mattiorav@gmail.com Koduleht: www.mattiorav.ee
4. Õppekavarühm
<ul style="list-style-type: none"> Tervis
5. Eeldused
<ul style="list-style-type: none"> Tartu Kiirabi töötajad
6. Eesmärk ja õpiväljundid
<ul style="list-style-type: none"> <u>Eesmärk:</u> omandada oskus oma tundeid ja emotsioone märkata ning juhtida, luua positiivsem suhtumine nii eraelus kui ametikohustusi täites <u>Õpiväljundid:</u> Koolituse lõpuks <ul style="list-style-type: none"> omandab suhtlemisoskuse põhitõed oskab märgata ning juhtida oma tundeid ja emotsioone paraneb võime kriisisituatsioonides ennast juhtida ning keerulistest olukordadest väljuda
6. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused
<ul style="list-style-type: none"> Kiirabis töötajad
7. Õppe kogumaht, selle ülesehitus, õppekeskkond ja õppevahendid
<ul style="list-style-type: none"> Koolituse kogumaht on 8 tundi Õppekeskkond: SA Tartu Kiirabi koolituskeskuse õpperuumid Õppijate arv ühes grupis: 16 Õppeprotsess: auditoorne töö, arutelud ja praktilised harjutused
8. Õppeprotsessi kirjeldus
<ul style="list-style-type: none"> Õppe sisu: <ul style="list-style-type: none"> Praktiline enesehoid Eneseregulatsiooni ja enesejuhtimise oskused Tehnikad läbipõlemise vältimiseks Valmistumine kriisisituatsiooniks ja sellest väljumine Toetus ja mõistmine meeskonnas Konfliktiteadlikkus Õppemeetodid: <ul style="list-style-type: none"> loeng, arutelud ja praktilised harjutused Õppematerjalid: <ul style="list-style-type: none"> loengumaterjal
9. Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused
Koolituse läbimise kriteeriumiks on koolitusel täies mahus osalemine
10. Väljastatav dokument

Tõend kui õpingute lõpetamise nõuded on hindamiskriteeriumitele vastavalt täidetud

11. Õppekava on kinnitatud: jaanuar 2025