

## ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Kinnitatud direktori 01.06.2022

käskkirjaga nr 6.2-1/95

### 1. Üldandmed

|                   |                                    |
|-------------------|------------------------------------|
| Õppeasutus:       | RÄPINA AIANDUSKOOL                 |
| Õppekava nimetus: | <b>Stress ja enesekehtestamine</b> |
| Õppekavarühm:     | Isikuareng                         |
| Õppekeel:         | Eesti keel                         |

### 2. Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid

|  |
|--|
| <b>Sihtrühm ja selle kirjeldus ning õppe alustamise nõuded.</b>  |
| <p><b>Sihtrühm:</b> Pikalt ülekoormuse all ja stressikeskkonnas (läbipõlemise äärel) viibivad inimesed, kes soovivad ennast aidata; täiskasvanud, kes teadliku otsusena püüavad ennetada enda läbipõlemist.</p>  |
| Grupi suurus: 15 osalejat  |
| <b>Õppe alustamise nõuded:</b><br>puuduvad   |
| <b>Õpiväljundid.</b>   |
| Kursuse läbinu: <ul style="list-style-type: none"><li>• Mõistab stressi olemust, leiab oma füüsilisele, vaimsele ja psüühilisele väsimusele objektiivse põhjenduse;</li><li>• maandab stressi lihtsamate võtetega;</li><li>• saab aru minapildist ja ego kaitsemehhanismidest;</li><li>• valdab lihtsamaid enesekehtestamise võtteid.</li></ul>  |
| <b>Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga.</b>  |
| Kutsestandard: Aednik, tase 4 B.2.12<br>Aianduskooli õppekavad Maastikuehitaja, tase 4, Florist, tase 4 ja Aednik, tase 4: moodul<br>Õpioskused.<br>OSKA COVID-mõjude eriuuring ja valdkond Tervishoid uuring.   |
| <b>Põhjendus.</b>  |
| <p>Kaasaegses ühiskonnas toimetulek oli juba enne koroonakriisi edasipüüdlikule ühiskonnaliikmele seotud suure ja pideva stressifooniga. Stressi tekitavad kõige sagedamini suhtlemise, eneseanalüüsivõime ja enesekehtestamise puudulikud oskused. Stressi kuhjades on läbipõlemine mingil hetkel vältimatu.</p> <p>OSKA COVID-mõjude eriuuring toob välja, et olukord on drastiliselt halvenenud kõikide ühiskonnagruppide jaoks. Inimeste vaimse (ja füüsilise) tervise hoidmine ja läbipõlemise ennetamine on kriitilise tähtsusega kõikides valdkondades. Tervishoiu valdkonna uuring</p> |

kinnitab, et vaimse tervise valdkonnas on teenuse kasutajate ja rahastajate silmis oluliseks probleemkohaks muu hulgas ka psühholoogilise abi reguleerimatus. Sellest tulenevalt on inimese esmane enese aitamise oskus vältimatult vajalik.

Käesolev kursus on koostatud, et toetada inimeste paremat hakkamasaamist keerulistes oludes.

### 3. Koolituse maht

|   |    |
|---|----|
| Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides:                                   | 24 |
| Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:                                     | 24 |
| sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides:                               | 20 |
| sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides:                               | 4  |
| Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides: | -  |

### 4. Koolituse sisu ja õppekeskkonna kirjeldus ning lõpetamise nõuded

#### Õppe sisu ja õppekeskkonna kirjeldus.

##### Õppe sisu :

##### A: Auditoorne õpe on kombineeritud praktilise õppega. 24 tundi

1. Suhtlemise kuldreeglid ja suhtlustõkked.
  - 1.1. Levinumad suhtlustõkked
  - 1.2. Kuidas edukalt teineteist kuulata
  - 1.3. Selge sõnum
  - 1.4. Positiivne kehakeel
  - 1.5. Huumor toimetuleku mehhanismina
  - 1.6. Kuidas oma vihaga toime tulla
  - 1.7. Vale ja ausus argisuhetes.
2. Stress ja sellega toimetulek.
  - 2.1. Stressi olemus – halvad ja head küljed. Distress ja depressioon. Läbipõlemine ja suitsidiaalsus.
  - 2.2. Füsioloogiline väsimus ja selle olemus. Kaamos. Une tähtsus ja sügava une tagamise lihtsamad võtted. Füsioloogilise väsimuse mõõdikud.
  - 2.3. Sotsiaalne stress ja selle alaliigid: pere- ja tööstress, infostress.
  - 2.4. Psüühiline stress: hirmud ja negatiivsed mõtted.
3. Positiivne enesekehtestamine.
  - 3.1. Mis on ja mis ei ole enesekehtestamine.
  - 3.2. Enesekehtestamise plussid ja miinused.
  - 3.3. Enesekehtestamise ressursid.
  - 3.4. Kuidas öelda ei ja mitte anda katteta lubadusi.
  - 3.5. Enesekehtestamise lihtsamad võtted.

Õppetöös vajaminevad vahendid ja materjalid on õpetaja koostatud konspekt ja praktiliseks tegevuseks testid.

Soovituslik abimaterjal õppijale:

- Niiberg, T. Urva, T., Enesekehtestamine – ei või jah?, Atlex, 2009 (320 lk).
- Niiberg, T., Õnnelikkuse allikail, Eesti Ajalehed AS, 2010 (180 lk)
- Niiberg, T., Suhtluse kuldreeglid, Pegasus, 2011 (247 lk).
- Niiberg, T. Sõbraks olemise kunst, Pegasus, 2012 (260 lk).
- Niiberg, T. Kidron, A., Toimi tegusalt ja taastu taibukalt, Kristallharmoonia, 2019 (290 lk).
- Niiberg, T. Ela ja küsi, GoodNews, 2021 (455 lk).

### Õppekeskkonna kirjeldus:

24 õppekohaga kaasaegne klassiruum, mis on varustatud vajaliku esitlustehnikaga.

### Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid

Õpingute lõpetamise eelduseks on 90% osalemine õppetegevuses. Arvestuse edukas läbimine.

| Hindamismeetodid | Hindamiskriteeriumid          |
|------------------|-------------------------------|
| Arvestus: test   | Õigeid vastuseid vähemalt 70% |

Hindamine on mitmeeristav: arvestatud või mittearvestatud.

Edukalt arvestuse sooritanule väljastatakse Räpina Aianduskooli täienduskoolituse tunnistus.

## 1. Koolitaja andmed

### Koolitaja andmed.

Toivo Niiberg M.A. – psühholoog, Räpina Aianduskooli (mh ka Maarjaküla õppeosakonna) õpetaja, täiskasvanute koolitaja. Mitmete psühholoogia-, toidutöötlemise- ja aiandusalaste raamatute autor.

### Õppekava koostajad:

Elina Oesalg, täienduskoolituse spetsialist, elina.oesalg@aianduskool.ee