

| | |
|--|---|
| Täienduskoolitusasutuse nimetus | Elulaegas OÜ reg nr. 14807580, majandustegevuseteatise nr. 248822 www.elulaegas.ee |
| Õppekava nimi | Praktiline psühholoogia |
| Õppekavarühm | Psühholoogia |
| Õppe kogumaht | 290 ak/h, millest auditoorne töö on 80 ak/h, iseseisev töö 210 ak/h, millest videoloengud 160 ak/h ja töö lisamaterjalidega 50 ak/h |
| Õppekava koostamise alus | <ul style="list-style-type: none"> • Personalispetsialist kutsestandard, tase 5 kompetents B.2 tegevusnäitaja 2 ja 5, B.3.3 tegevusnäitaja 3, B.3.5 tegevusnäitaja 4 • Klienditeenindaja kaubanduses kutsestandard tase 4 kompetents B.2.1 tegevusnäitaja 1 ja B.2.5 tegevusnäitajad 2-4 • Sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonna spetsialisti kutsestandard tase 4, kompetents B.2.1 tegevusnäitajad 1-4, B.2.7 tegevusnäitaja 6, B.2.12 tegevusnäitaja 1, B.2.13 tegevusnäitaja 1, B.2.14 tegevusnäitaja 1-4 ja 6 ning 9 • Hooldustöötaja kutsestandard, tase 4, kompetents B.2.1 tegevusnäitaja 7, B.2.3 tegevusnäitajad 1, 3 ja 4, B.2.6 tegevusnäitaja 2-7 • Õpetaja kutsestandard, tase 6 kompetents B.2.1 tegevusnäitaja 1, B.2.7 tegevusnäitaja 3, B.2.9 tegevusnäitaja 6 • Õpetaja kutsestandard, tase 7 kompetents B.2.1 tegevusnäitaja 1, B.2.2 tegevusnäitaja 3, B.2.3 tegevusnäitaja 2, B.2.7 tegevusnäitajad 2 ja 3, B.2.9 tegevusnäitaja 6 • Sotsiaaltöötaja kutsestandard tase 6 kompetents B.3.4 tegevusnäitajad 2 ja 5-7, B.3.9 tegevusnäitaja 5 ja 6 • OSKA uuring |
| Koolituse sihtgrupp | Inimesed, kes puutuvad oma töös kokku (keeruliste) klientide, inimeste toetamise, aitamise või juhtimisega ja soovivad seetõttu tunda inimese psüühiliste protsesside, individuaalsuse kujunemise ja käitumise põhjusi ja soovivad oma tööks praktilisi "tööriistu". |
| Õppe alustamise tingimused | Puuduvad |
| Õppe eesmärk | Koolituse läbinul on baasteadmised psühholoogiast ja oskused märgata ning mõista psüühilisi protsesse ja inimkäitumist individuaalsetest erinevustest, kogemustest ja keskkonnast tulenevalt ja saavad omandatud teadmisi oma töös töö ülesannete täitmiseks kasutada. |

| | |
|---|--|
| Õpiväljundid | Koolituse tulemusel osaleja: <ol style="list-style-type: none"> 1. Saab aru põhjuse ja tagajärje seostest, oskab märgata seoseid ja suhteid. 2. Analüüsib ja hindab töölaseid situatsioone kiindumusteooriast lähtuvalt. 3. Teab esmase nõustamise aluspõhimõtteid. 4. Tunneb ära psühholoogilise abi vajaja ja oskab teda edasi suunata. 5. Juhib konflikte sobivast suhtlemispsühholoogiast tuleneva meetodiga ja sihtgrupi vajadustele vastavalt. |
| Õppe sisu ja õppeprotsessi kirjeldus | |
| Õppe ülesehitus ja õppetöö maht | Koolitusel käsitletavat teemad |
| <p style="text-align: center;">Maht 25 ak/h</p> <p style="text-align: center;">auditoorne töö puudub</p> <p style="text-align: center;">iseseisev töö kokku 25 ak/h: videoloengud 20 ak/h lisamaterjalid 5 ak/h</p> | <p>Sissejuhatus kursusesse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tutvumine. • Õppijate õpieesmärkide püstitamine. • Kursuse sisu ja ülesehituse (sh hindamisülesannete tutvustamine). <p>Põhialused aju ehitusest ja tööst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aju ehitus • Närvisüsteem • Mõtlemisprotsessid • Ülekandeprotsessid • Õppimisoskused kursuse materjali paremaks omandamiseks • Praktilised tööd <p>Iseseisev töö:</p> <ul style="list-style-type: none"> • H.Gleitman, J.Gross, D.Reisberg "Psühholoogia" ptk."Närvisüsteemi ülesehitus" • Koolitaja poolt koostatud töölehtedel ülesannete sooritamine • Materjal kordamiseks: Videomaterjalid, artiklid või koolitaja poolt koostatud kokkuvõtted astavalt koolitaja valikule. • Refleksioon õppesessiooni kohta |

| | |
|--|--|
| <p>Maht 35 ak/h</p> <p>auditoorne töö 10 ak/h</p> <p>iseseisev töö kokku 25 ak/h: videoloengud 20 ak/h lisamaterjalid 5 ak/h</p> | <p>Kiindumussuhe ja kasvatusstiilid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiindumusteooria • Kiindumussuhe • Kasvatusstiilid • Kiindumussuhtemustrite ja kasvatusstiilide pärandumine • Häirunud kiindumussuhe • Praktilised tööd <p>Iseiseisev töö:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Videod, kuulamisülesanded, koolitaja poolt koostatud kokkuvõtted ja töölehed vastavalt koolitaja valikule • Refleksioon õppesessiooni kohta |
| <p>Maht 35 ak/h</p> <p>auditoorne töö 10 ak/h</p> <p>iseseisev töö kokku 25 ak/h: videoloengud 20 ak/h lisamaterjalid 5 ak/h</p> | <p>Psüühilised kaitsemehhanismid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inimese <i>Ego</i> ja selle kaitsemehhanismide olemus. • <i>Ego</i> kaitsemehhanismid. • <i>Ego</i> tasandite areng ja ego tasandid. <p>Suhtlustasandid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transaktsioonide teooria. • Praktilised tööd <p>Iseiseisev töö:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitmesugused lisamaterjalid vastavalt koolitaja valikule (lugemismaterjalid, töölehed, kuulamisülesanded, videod) • Refleksioon õppesessiooni kohta |
| <p>Maht 35 ak/h</p> <p>auditoorne töö 10 ak/h</p> <p>iseseisev töö kokku 25 ak/h: videoloengud 20 ak/h lisamaterjalid 5 ak/h</p> | <p>Suhtesõltuvus (kaassõltuvus):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suhtesõltuvuse ja kaassõltuvuse tunnused • Väärikus. • Häbi vs haavatavuse. • Suhtesõltlase tüüpilised mõttemustrid kogemusnõustaja näidete põhjal. • Praktilised tööd <p>Iseiseisev töö:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Töö koolitaja poolt koostatud töölehtedega ja kordamisülesanded koolitaja vabal valikul ((lugemismaterjalid, töölehed, kuulamisülesanded, videod) • Refleksioon õppesessiooni kohta |

| | |
|--|--|
| <p>Maht 35 ak/h</p> <p>auditoorne töö 10 ak/h</p> <p>iseseisev töö kokku 25 ak/h: videoloengud 20 ak/h lisamaterjalid 5 ak/h</p> | <p>Mõtete mustrid, päritolu ja pärandumine:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tundelukud • Tundelukkude kujunemine ja mõju • Automaatmõtted ja nende vaidlustamise tehnikad • Praktilised tööd <p>Iseiseisev töö:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tundelukkude kaardistamine vastavalt koolitaja poolt ette antud juhiste • Refleksioon õppesessiooni kohta |
| <p>Maht 35 ak/h</p> <p>auditoorne töö 10 ak/h</p> <p>iseseisev töö kokku 25 ak/h: videoloengud 20 ak/h lisamaterjalid 5 ak/h</p> | <p>Identiteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identiteedi kujunemine läbi inimese elukaare • Identiteedi kaardistamise ja loomise tööriistad • Uskumused, väärtused ja hoiakud ning nende roll inimese identiteedis sh toetamises, juhtimises, aitamises, suhtlemises ja koostöös • Praktilised tööd. <p>Iseseisev töö:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identiteedi kaardistamine ja analüüs vastavalt koolitaja juhendile • Refleksioon õppesessiooni kohta |
| <p>Maht 35 ak/h</p> <p>auditoorne töö 10 ak/h</p> <p>iseseisev töö kokku 25 ak/h: videoloengud 20 ak/h lisamaterjalid 5 ak/h</p> | <p>Tugevad tunded:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armastus • Viha • Kättemaks • Manipulatsioonid • Kuidas ära tunda manipulaatorit • Manipulatsioonide katkestamise tehnikad • Tugevate tunnete ja manipulatsioonide roll, mõju ja nendega toimetulek professionaalsetes suhetes • Praktilised tööd <p>Iseseisev töö:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lugemismaterjal: Ross Cambelli viharedel (materjali saab koolitajal) • Koolitaja poolt vabalt valitud lisamaterjalide läbi töötamine, milleks võivad olla kuulamisülesanded, videod, lugemismaterjalid või koolitaja poolt koostatud materjalid/töölehed • Refleksioon õppesessiooni kohta |

| | |
|--|--|
| <p>Maht 35 ak/h</p> <p>auditoorne töö 10 ak/h</p> <p>iseseisev töö kokku 25 ak/h: videoloengud 20 ak/h lisamaterjalid 5 ak/h</p> | <p>Grupiprotsessid, nõustamise alused, suhtlemispsühholoogia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupiprotsessid • Nõustamise alused (juhi, juhendaja, abistaja, toetaja, konsultandi töös) • Kuulamistõkked - ja suhtlemistõkked • Selge sõnumi edastamine • Positiivse tagasiside andmise viisid • Enesekehtestamise tehnikad • Praktilised tööd <p>Iseiseisev töö:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juhtumi analüüs • Refleksioon õppesessiooni kohta |
| <p>Maht 20 ak/h</p> <p>auditoorne töö 10 ak/h Iseiseisev töö 10 ak/h</p> | <p>Lõputöö ja lõpueksam:</p> <p>Refleksioon vastavalt koolitaja juhendile tuginedes kogu koolituse jooksul läbitud materjalidele ja iga sessiooni lõpus õppija poolt koostatud refleksioonidele.</p> |
| <p>Õppemeetod</p> | <p>Loeng-arutelu, grupitööd, juhtumianalüüsid, iseseisvad ülesanded ja teised aktiivõppe meetodid vastavalt koolitaja valikule.</p> |
| <p>Õppematerjalid</p> | <p>Puuduvad</p> |
| <p>Kohustuslik kirjandus</p> | <p>Nicola Marshall "Kiindumussuhe" Robin Norwood "Naised kes armastavad liiga palju"</p> |
| <p>Iseiseisev töö</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Videoloengud 160 ak/h • Töö lisamaterjalidega 50 ak/h • Lõputöö - refleksiooni koostamine 10 ak/h |
| <p>Nõuded õpingute lõpetamiseks</p> | <p>Õppija on osalenud vähemalt 80% auditoorsetest tundidest. Lisaks tuleb sooritada hindamisülesanded</p> <p>Hindamine on mitteeristav</p> |
| <p>Hindamine</p> | |
| <p>Hindamismeetod</p> | <p>Hindamiskriteerium</p> |

| | |
|--|---|
| Lõputööna refleksiooni koostamine | <p>Lõputöös reflekteeritavad teemad valib koolitaja ja refleksioon koostatakse vastavalt koolitaja poolt ette antud juhendile.</p> <p>Reflekteeritavateks teemadeks võivad olla teemad, mis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • läbivad kogu koolitust (auditoorne töö, iseseisev töö) ja mida saab ühise nimetaja alla kokku võtta • mingi konkreetne teema õppesessiooni auditoorsest või iseseisvast tööst • nii kogu koolitust läbivad kui ka konkreetsed teemad auditoorsest ja/või iseseisvast tööst <p>Õppija tohib lõputöö koostamisel kasutada abimaterjalina kõiki õppematerjale ja õppija isiklikke konsepte.</p> |
| Kursuse läbimisel väljastatav dokument | <p>Tunnistus väljastatakse õppijale, kes on osalenud 80 % auditoorses tunnis ja sooritanud hindamiseetodi.</p> <p>Kui õppija ei osalenud hindamisel või ei läbinud hindamist, väljastame tõendi õppija koolitusel osalemise kohta teemade lõikes.</p> |
| Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus | <p>Omandatud või omandamisel olev valdkonnale vastav kõrgharidus või töökogemus</p> |
| Õppekava kinnitamise aeg | <p>03.10.2022</p> |