

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Elulaegas OÜ reg nr. 14807580, majandustegevuseteatise nr. 221948 www.elulaegas.ee
Õppekava nimi	Nõustamisoskuste baaskursus
Õppekava rühm	Psühholoogia
Õppe kogumaht	325 ak/h, millest auditoorne töö on 270 ak/h, iseseisev töö 55 ak/h
Õppekava koostamise alus	<ul style="list-style-type: none"> • 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 "Töö ja oskused 2025"
Koolituse sihtgrupp	Hooldustöötajad, tugiisikud, kogemusnõustajad, tegevusjuhendajad, logopeedid, erapedagoogid, pedagoogid, logopeedid, tervishoiu töötajad, konsultandid.
Õppe alustamise tingimused	Puuduvad
Õppe eesmärk	Anda baasteadmised nõustamisoskustest
Õpiväljundid	<p>Koolitusprotsessi tulemusel osaleja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • orienteerub nõustamistöös põhiseisukohtades; • on omandanud esmased nõustamisoskused; • omab teadmisi, kuidas kaitsta end läbipõlemise eest.

Õppe sisu ja õppeprotsessi kirjeldus	
Auditoorse õppetöö maht	Koolitusel käsitletavad teemad
Maht 25 ak/h auditoorne töö 20 ak/h iseseisev töö 5 ak/h	Sissejuhatus kursusesse. Tutvumine. Õppijate õpieesmärkide püstitamine. Kursuse sisu ja ülesehituse (sh hindamisülesannete tutvustamine). Mis on nõustamine: nõustamise olemus ja põhiprintsiibid.
	Nõustamise liigid: episoodiline ehk kaasnev nõustamine õpetaja, tervishoiutöötaja, hooldustöötaja, politsei- ja päästetöötaja, eripedagoogi, logopeedi töös.
Maht 25 ak/h auditoorne töö 20 ak/h iseseisev töö 5 ak/h	Nõustamine veebi teel. Individuaalne ja grupinõustamine. Grupiprotsessid.
	Nõustamine erinevates õppenõustamise valdkondades, psühholoogiline nõustamine, sotsiaalpedagoogiline nõustamine, logopediline nõustamine.
Maht 25 ak/h auditoorne töö 20 ak/h iseseisev töö 5 ak/h	Mõtlemisprotsessid. Ülekandeprotsessid. Kiindumusteooria. Kiindumussuhte kujunemine. Kiindumussuhte tüübid ja nende mõju inimese elule. Õppija kiindumussuhtemustrite analüüs.
	Lapse areng 0-36 kuud ja lapse loomupärased oskused lähtuvalt kiindumusteooriast. Isiksusetüübid, temperamenditüübid ja nende mõju kiindumussuhte kujunemisele. Kasvatustüübid ja nende mõju inimese psühhosotsiaalsele arengule.
Maht 25 ak/h auditoorne töö 20 ak/h iseseisev töö 5 ak/h	Inimese <i>Ego</i> ja selle kaitsemehhanismide olemus. <i>Ego</i> kaitsemehhanismid. <i>Ego</i> tasandite areng ja ego tasandid. <i>Ego</i> kaitsete mõju ja roll nõustamises.
	<i>Ego</i> kaitsete praktikapäev.
Maht 25 ak/h auditoorne töö 20 ak/h iseseisev töö 5 ak/h	Transaktsioonide teooria. Suhtlustasandid. Suhtlustasandite tasakaalustamise võimalikud viisid. Suhtlustasandite roll nõustamisel.
	Mis on automaadmõtted, milliseid mõttevigu inimesed teevad. Automaadmõtete roll ja mõju nõustamisetöös. Automaadmõtete vaidlustamise tehnikad.
Maht 25 ak/h auditoorne töö 20 ak/h iseseisev töö 5 ak/h	Töö keeruliste klientidega. Manipulatsioonide liigid ja tüübid. Kuidas ära tunda manipulaatorist klienti. Manipulatsioonide katkestamise tehnikad.
	Nõustaja identiteet ja ressursid. Stress ja läbipõlemine.

<p>Maht 25 ak/h</p> <p>auditoorne töö 20 ak/h</p> <p>iseseisev töö 5 ak/h</p>	<p>Suhtlemistehnikad nõustaja töös: aktiivne kuulamine, peegeldamine, suhtlemistõkked</p> <p>Suhtlemistehnikad nõustaja töös: praktikapäev</p>
<p>Maht 45 ak/h</p> <p>auditoorne töö 40 ak/h</p> <p>iseseisev töö 5 ak/h</p>	<p>Nõustamistehnikad</p>
<p>Maht 43 ak/h</p> <p>auditoorne töö 40 ak/h</p> <p>iseseisev töö 3 ak/h</p>	<p>Nõustamise simulatsioon grupidööna väikestes gruppides, kus kõik õpitu praktikas ka läbi proovitakse.</p>
<p>Maht 42 ak/h</p> <p>auditoorne 40 ak/h</p> <p>iseseisev töö 2 ak/h</p>	<p>Koolipraktika</p>
<p>Maht 20 ak/h</p> <p>auditoorne töö 10 ak/h</p> <p>iseseisev töö 10 ak/h</p>	<p>Lõputöö ja lõpueksam</p>
<p>Õppemeetod</p>	<p>Loeng-arutelu, grupidööd, juhtumianalüüsid, iseseisvad ülesanded ja teised aktiivõppe meetodid vastavalt koolitaja valikule.</p>
<p>Õppematerjalid</p>	<p>Puuduvad</p>
<p>Kohustuslik ja soovituslik kirjandus</p>	<p>Kohustuslik:</p> <p>“Nõustamisoskus” J. Mcleod</p> <p>“Aitamise hind” P. Isdal</p> <p>“Igapäevaoskused” R. Bolton</p> <p>Soovituslik:</p> <p>“Kiindumussuhe” Nicola Marshall</p> <p>“Keha peab arvet” Bessel van Der Kolk</p> <p>“Motiveeriv intervjuerimine tervishoius” S. Rollinick, W.R Miller, C. C. Butler</p>
<p>Iseseisev töö</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Töö lisamaterjalidega 55 ak/h • Lõputöö - eneserefleksiooni koostamine Bloomi või Gibbsi põhjal 10 ak/h
<p>Nõuded õpingute lõpetamiseks</p>	<p>Õppija on osalenud vähemalt 80% auditoorsetest tundidest</p> <p>Hindamismeetodid: iseseisvad ülesanded ja lõputöö - eneserefleksioon Bloomi taksonoomia põhjal</p> <p>Hindamiskriteeriumid: õpilane on sooritanud kõik hindamismeetodid.</p> <p>Hindamine on mitmeeristav</p>

Hindamine	
Hindamismeetod	Hindamiskriteerium
Auditoorsest tööst osavõtt	Õppija on osalenud vähemalt 80% auditoorsetest tundidest
Töö lisamaterjalidega	Õppija töötab läbi kõik iseseisvaks tööks ette antud materjalid, analüüsib seda grupitöodes ja päeva lõpus tehtavas eneserefleksioonis.
Lõputöö sooritamine	Õppija koostab vastavalt juhendile eneserefleksiooni Bloomi taksonoomia põhjal. Lõputööna tehtav eneserefleksioon puudutab kõiki kursuse jooksul läbitud teemasid.
Kursuse läbimisel väljastatav dokument	Kui õppija täidab õpingute lõpetamise nõuded, väljastame tunnistuse. Kui õppija koolitusel ette nähtud õpiväljundeid ei saavutanud või ei esitanud hindamismeetodeid, väljastame tõendi selle kohta, et õppija on koolitusel osalenud (kontakttundide arv)
Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökoogemuse kirjeldus	Omandatud või omandamisel olev valdkonnale vastav kõrgharidus või töökoogemus.
Õppekava kinnitamise aeg	01.10.2022