

Täienduskoolituse nimetus	Elulaegas OÜ reg nr. 14807580, majandustegevuseteatise nr. 248822 www.elulaegas.ee
Õppekava nimi	Praktiline psühholoogia e-õpe
Õppekavarühm	Psühholoogia
Õppe kogumaht	210 ak/h, millest videoleengud 160 ak/h, iseseisev töö 210 ak/h, ja töö lisamaterjalidega 50 ak/h, auditoorne töö puudub
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 spetsialist 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 tegevusnäitaja 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 uurinõu
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 inimekäitumist individuaalsetest erinevustest, kogemustest ja keskkonnast tulenevalt ja saavad omandatud teadmisi oma töös töö ülesannete täitmiseks kasutada.
Õpiväljundid	<p>Koolituse tulemusel osaleja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saab aru põhjuse ja tagajärje seostest, oskab märgata seoseid ja suhteid. 2. Analüüsib ja hindab tööalaseid 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

Maht 25 ak/h

auditoorne töö puudub

iseseisev töö kokku 25 ak/h:
videoloengud 20 ak/h
lisamaterjalid 5 ak/h

Koolitusel käsitletavat teemad

Sissejuhatus kursusesse:

- Psühholoogia ajalugu

Põhialused aju ehitusest ja tööst:

- Ajuehitus
- Närvisüsteem
- Mõtlemisprotsessid
- Ülekandeprotsessid
- Õppimisoskused kursuse materjali paremaks omandamiseks
- Praktilised tööd

Iseseisev töö:

- 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

Maht 25 ak/h

auditoorne töö puudub

iseseisev töö kokku 25 ak/h:
videoloengud 20 ak/h
lisamaterjalid 5 ak/h

Kiindumussuhe ja kasvatusstiilid:

- Kiindumusteooria
- Kiindumussuhe
- Kasvatusstiilid
- Kiindumussuhtemustrite ja kasvatusstiilide pärandumine
- Häirunud kiindumussuhe
- Praktilised tööd

Iseiseisev töö:

- Videod, kuulamisülesanded, koolitaja poolt koostatud kokkuvõtted ja töölehed vastavalt koolitaja valikule
- Refleksioon õppesessiooni kohta

<p>Maht 25 ak/h</p> <p>auditoorne töö puudub</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 25 ak/h</p> <p>auditoorne töö puudub</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>Iseseisev 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 25 ak/h</p> <p>auditoorne töö puudub</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 • Tundelukude kujunemine ja mõju • Automaatmõtted ja nende vaidlustamise tehnikad • Praktilised tööd <p>Iseiseisev töö:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tundelukude kaardistamine vastavalt koolitaja poolt ette antud juhiste • Refleksioon õppesessiooni kohta
<p>Maht 25 ak/h</p> <p>auditoorne töö puudub</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 25 ak/h</p> <p>auditoorne töö puudub</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, nõju ja nendega toimetulek professionaalsetes suhetes • Praktilised tööd <p>Iseseisev töö:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lugemismaterjal: Poss Carr beli vihareedel (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 25 ak/h</p> <p>auditoorne töö puudub</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 rollis) • Kuulamistõkked - ja suhtlemistõkked • Selge sõnumi edastamine • Positiivse tagasiside andmise viisid • Enesekehtestamise tehnikad • Praktilised tööd <p>Iseseisev töö:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juhtumi analüüs • Refleksioon õppesessiooni kohta
<p>Maht 10 ak/h</p> <p>auditoorne töö puudub</p> <p>Iseseisev 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>Iseseisev töö</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Videoloengud 160 ak/h • Töö lisamaterjalidega 50 ak/h • Lõputöö - refleksiooni koostamine 10 ak/h

Nõuded õpingute lõpetamiseks	<p>Õppija on läbinud vähemalt 80% kogu õppematerjalidest. Lisaks tuleb sooritada hindamisülesanded</p> <p>Hindamine on mitteeristav</p>
Hindamine	
Hindamismeetod	Hindamiskriteerium
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 isesesivast tööst • nii kogu koolitust läbivad kui ka konkreetsed teemad auditoorsest ja/või isesesivast 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 läbinud 80 % kogu õppematerjalidest ja sooritanud hindamismeetodi.</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	Omandatud või omandamisel olev valdkonnale vastav kõrgharidus või töökogemus
Õppekava kinnitamise aeg	26.11.2024

Elulaegas OÜ õppekava