

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Elulaegas OÜ reg nr. 14807580, majandustegevuseteatise nr. 248822 www.elulaegas.ee
Õppekava nimi	Praktiline psühholoogia
Õppekavarühm	Psühholoogia
Õppe kogumaht	Õppe kogumaht 201 ak/h, auditoorne töö puudub, iseseisev töö 201 ak/h, millest videoloengud 27 ak/h, audioloengud 4 ak/h, töö materjalidega 159 ak/h ning lõputööna refleksiooni koostamine 10 ak/h. Lisaks on õppijal võimalik töötada soovituslike lisamaterjalidega mahus 153 ak/h. Soovituslikud lisamaterjalid ei kuulu õppe kogumahu sisse.
Õppekava koostamise alus	<ul style="list-style-type: none"> • Personalispetsialist, kutsestandard tase 5: kompetents B.2 üldoskused tegevusnäitajad 2 ja 5; kompetents B.3.3 Koolitus- ja arendustegevuse planeerimine ja korraldamine, tegevusnäitaja 3 ja kompetents B.3.5 Värbamine ja valimine, tegevusnäitaja 4. • Sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonna spetsialist, kutsestandard tase 4: kompetents B.2.1 Kliendi sotsiaalsete oskuste arendamine, tegevusnäitajad 1–4; kompetents B.2.3 Kliendi juhendamine ja toetamine igapäevaelu toimingutes, tegevusnäitaja 6; kompetents B.2.12 Töö toimetulekuraskustes perega, tegevusnäitajad 1 ja 2; kompetents B.2.13 Töö sõltuvushäirega isikuga, tegevusnäitaja 1; kompetents B.2.14 Sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonna spetsialist, tase 4 kutset läbiv kompetents, tegevusnäitajad 1–4, 6 ja 9 • Hooldustöötaja, kutsestandard tase 4: kompetents B.2 üldoskused, tegevusnäitajad 2, 4 ja 9; kompetents B.3.3 Töö lastega ja peredega, tegevusnäitajad 1, 3 ja 4; kompetents B.3.6 Suhtlemine ja juhendamine, tegevusnäitajad 1–4. • Õpetaja, kutsestandard tase 6: kompetents B.2 Õpetaja, tase 6 üldoskused, tegevusnäitajad 1, 2, 5 ja 6; kompetents B.3.2 Õppijate toetamine, tegevusnäitajad 1–4 ja 8; kompetents B.3.3 Enda organisatsiooni ja selle inimestesse panustamine, tegevusnäitajad 3 ja 5. • Sotsiaaltöötaja, kutsestandard tase 6: kompetents B.3.4 Klienditöö, tegevusnäitajad 2 ja 5–7 ja kompetents B.3.9 Sotsiaaltöö laste ja peredega, tegevusnäitajad 1,2 ja 4-6. • Noorsootöötaja, kutsestandard tase 6: kompetents B.2 üldoskused, tegevusnäitajad 1, 5, 8, 9, 10 ja 11; kompetents B.3.1 Noorsootöö korraldamine, tegevusnäitajad 2 ja 5 ; kompetents B.3.2 Turvalise keskkonna tagamine, tegevusnäitaja 1 ja kompetents B.3.3 Professionaalne enesearendamine, tegevusnäitajad 1 ja 3. <p>Õppekava koostamisel on arvestatud ka järgmiste OSKA uuringutega:</p> <ul style="list-style-type: none"> • OSKA sotsiaaltöö valdkonna tööjõu- ja oskuste vajaduse uuring: õppekava toetab suhtlemis- ja psühholoogialaste teadmiste, juhendamisoskuse, nõustamisoskuse, sotsiaalse taju, vaimse tervise probleemide märkamise ning kliendi toetamisega seotud oskuste arendamist. • OSKA uuring „Tööelu üldoskuste klassifikatsioon ja tulevikuvajadus“: õppekava toetab üldoskuste arendamist, sh enesejuhtimist, stressi ja emotsioonidega toimetulekut, analüüsioskust, probleemilahendust, suhtlemisoskust, kuulamist, konfliktide lahendamist, empaatilist käitumist ning suhete loomist ja hoidmist.

Koolituse sihtgrupp	<p>Koolitus on mõeldud täiskasvanud õppijatele, kes soovivad omandada praktilised psühholoogia baasteadmised, et paremini mõista iseennast, teisi inimesi, suhteid ja inimkäitumist. Koolitus sobib inimestele, kes soovivad rakendada psühholoogiaalaseid teadmisi töö-, pere-, õpi- või igapäevaelu olukordades, sh inimeste toetamisel, juhendamisel, õpetamisel, teenindamisel, juhtimisel või nõustava suhtluse olukordades.</p>
Õppe alustamise tingimused	<p>Puuduvad</p>
Õppe eesmärk	<p>Koolituse tulemusel mõistab õppija inimese psüühiliste protsesside, emotsioonide, suhtemustrite ja käitumise kujunemise põhialuseid ning kasutab neid teadmisi enda ja teiste käitumise mõtestamiseks, suhtlemise parandamiseks ning toetavama tegutsemisviisi valimiseks töö-, pere-, õpi- või igapäevaelu olukordades.</p> <p>Koolitus ei anna psühholoogi, nõustaja, terapeudi ega muu registreeritud kutse pädevust ega kutsetunnistust.</p> <p>Koolitus toetab psühholoogiaalaste baasteadmiste kasutamist rollides ja erialades, kus tuleb inimesi mõista, toetada, juhendada, õpetada, teenindada või juhtida. (näiteks tugiisikud, kogemusnõustajad, haridustöötajad, tervishoiutöötajad, iluteenindajad, politsei ja pääste jne)</p>
Õpiväljundid	<p>Koolituse tulemusel osaleja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. selgitab inimese mõtlemise, emotsioonide, käitumise ja suhtemustrite kujunemist psühholoogia põhiteemade abil; 2. analüüsib enda või teise inimese käitumist ja toimetulekut, arvestades kogemuste, kiindumussuhte, kaitsemehhanismide, mõttemustrite, identiteedi ja keskkonna mõju; 3. seostab kursusel õpitut töö-, pere-, õpi- või igapäevaelu olukordadega ning eristab olukorras psühholoogiliselt olulisi tegureid; 4. rakendab õppeülesannetes toetava suhtlemise ja esmase nõustava vestluse põhimõtteid, sh aktiivset kuulamist, selget eneseväljendust, tagasiside andmist ja enesekehtestamist; 5. analüüsib konflikti, manipuleerimise või tugeva emotsiooniga seotud olukorda ning põhjendab sobivat, eetilist ja oma pädevuse piiridega arvestavat tegutsemisviisi, sh vajaduse korral erialase abi juurde suunamist.

Õppe sisu ja õppeprotsessi kirjeldus

Õppe ülesehitus ja õppetöö maht

Koolitusel käsitletavat teemasid

I sessioon

Maht kokku 49 ak/h

auditoorne töö puudub

iseseisev töö kokku 49 ak/h:

videoloengud 11,10 ak/h

audioloengud 0,59 ak/h

töö materjalidega 37 ak/h

soovituslikud lisamaterjalid

2,23 ak/h, ei kuulu õppe

kogumahu sisse

Sissejuhatus kursusesse:

- Tutvumine.
- Õppijate õpieesmärkide püstitamine.
- Kursuse sisu ja ülesehituse (sh hindamisülesannete tutvustamine).

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 vastavalt koolitaja valikule.
- Refleksioon õppesessiooni kohta

II sessioon

Maht kokku 8 ak/h

auditoorne töö puudub

iseseisev töö kokku 8 ak/h:

videoloengud 1,08 ak/h

audioloengud puuduvad

töö materjalidega 6,5 ak/h

soovituslikud lisamaterjalid

18,5 ak/h, ei kuulu õppe

kogumahu sisse

Kiindumussuhe ja kasvatusstiilid:

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

Iseseisev töö:

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

<p>III sessioon</p> <p>Maht kokku 14 ak/h</p> <p>auditoorne töö puudub</p> <p>iseseisev töö kokku 14 ak/h: videoloengud 2,55 ak/h audioloengud 2,71 ak/h töö materjalidega 9 ak/h</p> <p>soovituslikud lisamaterjalid 7,5 ak/h, ei kuulu õppe kogumahu sisse</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>Iseseisev töö:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitmesugused lisamaterjalid vastavalt koolitaja valikule (lugemismaterjalid, töölehed, kuulamisülesanded, videod) • Refleksioon õppesessiooni kohta
<p>IV sessioon</p> <p>Maht kokku 31 ak/h</p> <p>auditoorne töö puudub</p> <p>iseseisev töö kokku 31 ak/h: videoloengud 3,73 ak/h audioloengud 1,11 ak/h töö materjalidega 26 ak/h</p> <p>soovituslikud lisamaterjalid puuduvad</p>	<p>Suhtesõltuvus (kaassõltuvus):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suhtesõltuvuse ja kaassõltuvuse tunnused • Väärikus • Häbi vs haavatavus • 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>V sessioon</p> <p>Maht kokku 19 ak/h</p> <p>auditoorne töö puudub</p> <p>iseseisev töö kokku 19 ak/h: videoloengud puuduvad audioloengud puuduvad töö materjalidega 18,5 ak/h</p> <p>soovituslikud lisamaterjalid 16 ak/h, ei kuulu õppe kogumahu sisse</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>Iseiseiv töö:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tundelukude kaardistamine vastavalt koolitaja poolt ette antud juhiste • Refleksioon õppesessiooni kohta

<p>VI sessioon</p> <p>Maht kokku 19 ak/h</p> <p>auditoorne töö puudub</p> <p>iseseisev töö kokku 19 ak/h: videoloengud 1,80 ak/h audioloengud puuduvad töö materjalidega 17,5 ak/h</p> <p>soovituslikud lisamaterjalid 6,69 ak/h, ei kuulu õppe kogumahu sisse</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>VII sessioon</p> <p>Maht kokku 22 ak/h</p> <p>auditoorne töö puudub</p> <p>iseseisev töö kokku 22 ak/h: videoloengud 3,85 ak/h audioloengud puuduvad töö materjalidega 18,5 ak/h</p> <p>soovituslikud lisamaterjalid 8,5 ak/h, ei kuulu õppe kogumahu sisse</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>VIII sessioon</p> <p>Maht kokku 29 ak/h</p> <p>auditoorne töö puudub</p> <p>iseseisev töö kokku 29 ak/h: videoloengud 2,99 ak/h audioloengud puuduvad töö materjalidega 26 ak/h</p> <p>soovituslikud lisamaterjalid 94 ak/h, ei kuulu õppe kogumahu sisse</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>Lõputöö/lõpueksam</p> <p>Maht kokku 10 ak/h</p> <p>auditoorne töö puudub</p> <p>iseseisev töö 10 ak/h</p>	<p>Lõputöö tegemiseks on õppijal valida kahe variandi vahel, milleks on refleksioon või lõpueksam.</p> <p>Refleksioon</p> <p>Refleksioon vastavalt koolitaja juhendile tuginedes kogu koolituse jooksul läbitud materjalidele ja iga sessiooni lõpus õppija poolt koostatud refleksioonidele.</p> <p>Lõpueksam</p> <p>Eksamil tuleb õppijal vastata küsimustele kursuse jooksul läbitud materjalide ja enesearengu kohta.</p>
<p>Õppekeskkond</p>	<p>E-õppe platvorm Elulaegas OÜ juhtkonna valikul. Õppijal peab olema internetiühendusega arvuti, tahvelarvuti või nutitelefon ning võimalus avada video-, audio-, teksti- ja töölehematerjale. Õppematerjalidele ligipääsu ja tehnilised juhised annab koolitusasutus enne õppe algust. Vajaduse korral võib koolitaja kasutada õppimist toetavaid veebikohtumisi või arutelusid e-õppekeskkonnas; need ei muuda õppe põhvormi, kui neid ei määrata kohustuslikuks kontaktõppeks.</p>
<p>Õppemeetod</p>	<p>Õppemeetodid on videoloengute ja audioloengute läbimine, õppematerjalide läbitöötamine, töölehtede ja iseseisvate ülesannete täitmine, juhtumianalüüsid, eneseanalüüsid, õppesessioonide refleksioonid ning lõputöö koostamine või lõpueksami sooritamine. Koolitaja võib vastavalt õpiväljunditele ja õppijate vajadustele kasutada ka arutelusid e-õppekeskkonnas, veebikohtumisi, grupitöid, praktilisi harjutusi või teisi aktiivõppe meetodeid.</p>
<p>Õppematerjalid</p>	<p>Videoloengud, audioloengud, koolitaja koostatud töölehed, lugemismaterjalid, testid, juhtumimaterjalid, praktiliste ülesannete juhendid ning refleksiooni või lõpueksami juhend. Soovituslikud lisamaterjalid esitatakse õppijale kursuse käigus ega kuulu õppe kohustusliku kogumahu sisse.</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 27,10 ak/h • Audioloengud 4,41 ak/h • Töö materjalidega 159 ak/h • Lõputöö / lõpueksam 10 ak/h • Soovituslikud lisamaterjalid 153,42 ak/h, ei kuulu õppe kogumahu sisse
<p>Nõuded õpingute lõpetamiseks</p>	<p>Hindamine on mitmeeristav.</p> <p>Õpiväljundite saavutamist hinnatakse lõputöö põhjal, milleks võib õppija valikul olla kas kirjaliku refleksiooni koostamine või lõpueksami sooritamine.</p>
Hindamine	
<p>Hindamismeetod</p>	<p>Hindamiskriteerium</p>

Lõputööna refleksiooni koostamine	<p>Lõputöös reflekteeritavad teemad valib koolitaja ja refleksioon koostatakse vastavalt koolitaja poolt ette antud juhendile. Lõputöö loetakse arvestatuks, kui see vastab lõputöö juhendis ette antud juhistele.</p> <p>Õppija tohib lõputöö koostamisel kasutada abimaterjalina kõiki õppematerjale ja õppija isiklikke konspekte.</p>
Lõputööna eksami sooritamine	<p>Lõpueksamil olevad teemad valib koolitaja ja see tuleb sooritada vastavalt koolitaja poolt ette antud juhendile. Eksam loetakse arvestatuks, kui see vastab lõputöö juhendis ette antud juhistele.</p> <p>Õppija tohib lõpueksami sooritamise ajal kasutada abimaterjalina kõiki õppematerjale ja õppija isiklikke konspekte.</p>
Kursuse läbimisel väljastatav dokument	<p>Tunnistus väljastatakse õppijale, kes on läbinud kohustusliku iseseisva töö ja sooritanud hindamisülesande.</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>Koolitajal peab olema psühholoogia, nõustamise, sotsiaalvaldkonna, haridusvaldkonna, tervishoiu, hingehoiu, täiskasvanute koolitamise või muu õppekava sisuga seotud valdkonna kõrgharidus, kutsetunnistus, erialane täienduskoolitus või tõendatud töökogemus.</p> <p>Koolitajal peab olema praktiline kogemus inimeste õpetamise, juhendamise, toetamise, nõustava suhtluse, juhtimise või täiskasvanute koolitamise valdkonnas.</p> <p>Koolitajal peab olema täiskasvanute koolitamise kogemus, läbitud täiskasvanute koolitajate koolitus või täiskasvanute koolitaja kutse.</p> <p>Koolitaja peab tundma õpetatavat valdkonda, kasutama täiskasvanud õppijale sobivaid õppemeetodeid ning hoidma oma teadmisi ajakohasena erialase enesetäienduse kaudu.</p>
Õppekava kinnitamise aeg	<p>03.10.2022</p>
Õppekava uuendatud ja kinnitatud	<p>29.04.2026</p>