

Nõustajate vaimse tervise koolitus

Õppekava üldiseloomustus

Õppekava nimetus	Nõustajate vaimse tervise koolitus
Õppekavarühm	Juhtimine ja haldus
Õppekava koostamise alus	Konsulent, tase 7, kompetents B.3.4 Koostöö korraldamine
Õppe maht	Kokku 8 akadeemilist tundi
Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused	Täienduskoolituse sihtgrupiks on põllumajanduse valdkonna nõustajad ja kutsega konsulendid.
Õppe eesmärk	Koolituse eesmärk on suurendada konsulentide ja nõustajate teadlikkust ning pädevust vaimse tervisega seotud teemadel.

Õpiväljundid:

Koolituse edukal läbimisel osaleja:

- Omab teadmisi vaimse tervise olulisusest ja mõjutajatest
- Tunneb ära levinumate häirete tunnuseid enda ja teiste juures
- Omab teadmisi tehnikate ja võtete kohta, kuidas mõttemustreid märgata ja juhtida ning oskab neid kasutada
- Teab, millised on kogukondlikud vaimse tervise toetamise võimalused
- Omab teadmisi, mis on vaimse tervise esmaabi ja kuidas seda rakendada

Õppe sisu

Koolituse teemad on:

- Vaimse tervise teadlikkuse tõstmine - mis on vaimne tervis ja mida see mõjutab. Miks just praegu on raskem ise toime tulla?
- Kuidas tunnen ära, et asi on halb? Kuidas märgata riskimärke enda ja teiste juures? Ülevaade levinumatest kaasaja stressoritest ja häiretest, nende tunnustest (stress, ärevus, depressioon, ATH, traumad, pere-ja suhteprobleemid, lisaks terviseärevus, määramatus, ebakindlus, muretsimine, sotsiaalne kontekst, majandus-poliitiline olukord, kiire elutempo, jm)
- Toimetulek stressoritega - tehnikad ja võtted mõtete, emotsioonide ja käitumise juhtimiseks.

- Vaimse tervise toetamise võimalused põllumajanduslikes kogukondades. Vaimse tervise esmaabi. Tugivõrgustiku loomine.

Koolitaja	Koolitaja kvalifikatsiooni kirjeldusele vastav koolitaja.
Koolitaja kvalifikatsiooni kirjeldus	Omab vastavaid teadmisi ja teemad on seotud tema põhitööga ja omab praktilist töökogemust antud valdkonnas.
Koolituse korraldaja	Maaelu Teadmuskeskus (majandustegevusteate nr 254522)

Õppetöö korraldus ja õpingute alustamine

Üldpõhimõtted	Õppetöö toimub vähemalt 6 osavõtja suuruse grupi täitumisel
Õppekeel	Eesti keel
Õppemeetod	Psühhoharimine koos arutelude, praktiliste harjutuste ja illustreerivate näidetega
Õppekeskkond	Õppetöö toimub koolituse läbiviimiseks sobivates ruumides, mis on varustatud vajaliku õppetehnikaga.
Õpingute alustamine	Õpinguid saavad alustada koolituse sihtgruppi kuuluvad isikud. Õppegrupid komplekteerib koolituse korraldaja. Õpingute alustamise eelduseks on õppegrupi täitumine.

Õpingute lõpetamine ja hindamine

Hindamine	Mitteeristav hindamine. Õppe edukaks läbimiseks peab osaleja olema osalenud koolitusel ning osalema praktilistel harjutustel.
Väljastav dokument	Koolituse läbinutele väljastab Maaelu Teadmuskeskus tõendi.