

## **KOOLITUSKAVA**

### **1) TÖÖSTRESS- MIS, KUIDAS, MIDA...?**

**Koolituse maht:** 8 tundi (1 ak. tund 45 min.)

**Eesmärk:**

See koolitus ei ole stressist. Teemad mida kaheksa tunni jooksul puudutame on väljakutseks, et saaks töötada mõnuga ja elada rahuldustpakkuvat ELU. Koolitus ühendab endas tööstressi ja eneseabistamise teemasid. Kaardistatakse võimalused töötamiseks ülepingeta, antakse baastadmised ja oskused efektiivseks toimetulekuks.

- Eneseanalüüsi oskus
- Toimetulek ja tasakaal
- Individuaalne eneseabi plaan

**Teemad:**

Kuidas ära tunda üleväsimust?

Töötamine ja erinevad meeleseisundid.

Kaos ja kontroll.

Põhivajaduste rahuldamine.

Erinevad rollid ja inimsuhted.

Ennetus ja toimetulek.

Näited, juhtumid elust.

Juhtumianalüüsi lahendamine.

**Kasutatavad meetodid:** loeng, arutelu, erinevad harjutused (individuaalne, paaris – ja rühmatöö).

### **2) SOTSIAALNÕUSTAMINE**

**Koolituse maht:** 12 tundi (1 ak. tund 45 min.)

**Eesmärk:** Anda ülevaade sotsiaalnõustamise põhimõtetest ja teraapia teooriatest.

**Teemad:** Nõustamise tehnikad. Nõustamise põhivaldkonnad. Erinevad teraapia suunad. Hoiakud ja uskumused. Eneseabivõtted. Nõustajate väljaõppe seisukohalt lähtuvad kriitilised küsimused. Kommunikatsiooni blokeerivad suhtlemisviisid. Kongruentsus, konfrontatsioon. Ehedus.

**Kasutatavad meetodid:** loeng, arutelu, erinevad harjutused.

**Koolitaja:**

**Karin Luts**

Ta on lõpetanud Tartu Ülikooli kasvatusteaduste eriala. Käesoleval ajal täiendab ta ennast psühhoteraapia alal. Elu jooksul on ta pidanud väga erinevaid ametid. Ta on töötanud õpetaja ja juhendajana, koolitajana Eestis, Soomes ja Keenias. Alates aastast 2000 on tema hobiks olnud nõustamine.

### **3) ERGONOOMIKA**

**Koolituse maht:** 10 tundi (1 ak. tund 45 min.)

**Eesmärk:**

Õpetada omastehooldajatele tervist säästvaid abistamisvõtteid, mis tagaks hooldatava turvalisuse ja vähendaks terviseriske.

**Teemad:**

Ergonoomika hooldustegevuses, selle eesmärk, rakendus ja oodatav tulemus  
Selja tervis, printsiibid raskuste tõstmisel  
Voodihaige füsioloogilised asendid  
Hooldajat säästvad abistamisvõtted  
Haige ümberpaigutamisel kasutatavad töövõtted  
Ergonoomilised abivahendid ja nende kasutamine

**Kasutatavad meetodid:** loeng, arutelu, praktiline töö

**Koolitaja:**

**Aita Kütt**

Ta on lõpetanud Tallinna Meditsiinikooli üldõe põhikoolituse *cum laude*. Hetkel töötab Pärnu Haigla Õendus- ja hoolduskeskuses vanemõena. Ta on Pärnumaa Kutsehariduskeskuse hooldustöötaja eriala õpetaja ning täiskasvanute koolituse osakonna lektor.

### **4)TERVISLIK TOITUMINE**

**Koolituse maht:** 4 tundi (1 ak. tund 45 min.)

**Teemad:**

Tervisliku toitumise vajadus, tähtsus ja põhimõtted.  
Toiduring ja –püramiid. Toitumissoovitused. Esmavajalikud toiduained ja nende mõju meie organismile. Toiduainete keemiline koostis; toitainete tähtsus ja vajadus organismile. Toidu energeetiline väärtus. Eritoitumine. Allergiad, dieedid, ealised iseärasused ning kliendirühma spetsiifiliste vajaduste arvestamine menüü koostamisel.

**Kasutatavad meetodid:** loeng, arutelu.

**Koolitaja:**

**Taisi Talviste**

Ta on lõpetanud Tallinna Kommertskooli, toitlustuse erialal ja Tallinna Ülikooli kutsepedagoogika bakalaureuseõppe. Ta töötab Pärnumaa Kutsehariduskeskuses koka eriala kutseõpetajana ja täiendab ennast eritoitlustuse ja tervisliku toitlustuse vallas. Koolis on ta töötanud 8 aastat.

## 5) ÕIGE RÜHT- TERVISE SALAVÕTI

**Koolituse maht:** 6 tundi (1 ak. tund 45 min.)

### **Teemad:**

#### Anname nõu:

- rühiprobleemide puhul, eesmärgiga ennetada ja leevendada tervisehäireid.
- õpime koos hoidma aktiivset rühti seistes ja istudes, et ennetada pinget ja ülekoormusega seotud probleeme.
- meenutame sünnipärast lõdvestumiskust.

#### Selle tulemusel:

- paraneb argine toimetulek ja suureneb tööviljakus,
- keha muutub nõtkeks ja meeleolu reipaks,
- leevenduvad lihaspinged ja valud; inimene suudab püsida kauem ühes asendis,
- paraneb oluliselt väljanägemine - oled kaunim!

#### Tugi-liikumisaparaati õigesti ja säästlikumalt kasutades:

- on luud ja liigesed õiges asendis ning lihaseid kasutatakse õigesti (st ökonoomselt); selle tulemusel vabaneb hulgaliselt lisaenergiat,
- väheneb liigespindade kulumine, samuti lülisamba ja liigese ligamentide ülekoormus.

**Kasutatavad meetodid:** loeng, arutelu, praktiline tegevus.

### **Koolitaja:**

#### **Kai Siidirätsep**

Tai joogamassaaži terapeut, ravimassaaži tegija ja joogaõpetaja. Ta on lõpetanud Tartu Ülikooli, filoloogiateaduskond, saksa keele ja kirjanduse eriala, õpetaja ettevalmistus samal erialal. Edasi õppis Thai Massage School of Chiang Mai (TMC) ja sai terapeudi ja professionaalse massööri taseme (vastab Tai Kuningriigi kutsestandardile); Krishnamacharya traditsiooni joogaõpetaja, Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation liige.