

LÄBIPÕLEMISE ENNETAMINE JA VAIMSE TERVISE EDENDAMINE PEDAGOOGIDELE

Eesmärgid:

- Teadmiste andmine stressi põhjustest ja ennetamise võimalustest
- Oskuste arendamine toetava psühhokliima kujundamisest töökeskkonnas
- Praktiliste nõuannete andmine pingetega toimetulekuks (abi saamise võimalused, suhete korraldamine kolleegide, õpilaste ja lapsevanematega)

Koolituse tulemusena osalejad:

- Omavad ülevaadet stressi põhjustest ja ennetamise võimalustest koolikeskkonnas ning pedagoogilise töö eripärasest lähtuvalt
- Teavad toetava psühhokliima kujundamise võtteid koolis ja pedagoogilises töös
- Oskavad kavandada meetmed tööstressi vähendamiseks ja läbipõlemise ennetamiseks

Sihtrühm:

Lasteaia- ja üldhariduskoolide õpetajad, haridusasutustes töötavad sotsiaalpedagoogid, logopeedid, sotsiaaltöötajad jm spetsialistid. Osalejate arv ühel koolitusel: ~30.

Põhiteemad:

- Tööstress ja läbipõlemine
- Vaimne ülepinge tagajärjed, Vaimse pinget ilmingud pedagoogide töös ja nende mõju koolikeskkonnale
- Ülevaade koolis sagedamini esinevatest ohuteguritest vaimsele tervisele
- Läbipõlemise ennetamise alased tehnikad ja nende rakendamine koolitöös
- Eneseregulatsiooni võtete tundmaõppimine ja valimine

Koolitusmeetodid:

Loeng, osalejate aktiivne kaasamine: küsimustikud, rühmatööd, arutelud, harjutused, ülesanded.

Jagatavad materjalid:

Koolituse elektrooniline loengumaterjal, meetoodiline abimaterjal.

Koolituse pikkus: 8 akadeemilist tundi.

Tervise Arengu Instituut korraldab sihtgrupile info levitamise ja ning osalejate registreerimise, koolitusruumid ning esitlustehnika.