

Koolinoorte huviharidusega tegelevate juhendajate läbipõlemise ennetamine ja vaimne tervis.

Koolituse eesmärk: õpetajate emotsionaalse heaolu toetamine ja läbi selle õpilastele meeldiva ja emotsionaalselt turvalise õpikeskkonna loomine. Koolituse läbinud õpetaja oskab teadlikumalt toime tulla stressi tekitavate olukordadega ja igapäevaelu pingetega. Õpetaja saab läbi enda eeskuju ja õpilaste juhendamise aidata ka neil paremini pingete ja väljakutsetega toime tulla.

Koolitused teemad:

Esimene koolituspäev. Iseenda emotsionaalse seisundi hindamine enesekohase testiga. Mõtete, tunnete ja käitumise nõiaring. Negatiivseid emotsioone põhjustavate olukordade tõlgendamine, sagedasemad mõtlemisvead. Töö mõtetega, töö ebarealistlike ootustega. Emotsioonide teadvustamine, aktsepteerimine, asjakohane väljendamine. Meeldivate tegevuste planeerimine ja teostamine.

Teine koolituspäev. Stressi ja negatiivsete emotsioonide mõju kehale. Füüsilise ja emotsionaalse terviku loomine. Une tähtsus. Uinumist ja und soodustavad tehnikad. Teadveloleku mõiste. Füüsilise ja emotsionaalse pinge vähendamine läbi teadveloleku tehnikate. Igapäevaselt rakendatavate lihtsate stressi maandavate harjutuste õppimine ja praktiseerimine.

Koolituse vorm: loeng, arutelu, praktilised harjutused

Koolituse maht: 6 akadeemilist tundi

Koolituse hind: 2004 eurot sh käibemaks 334 eurot

Koolituse aeg: koolituse esimene osa mais 2023 ja koolituse teine osa augustis 2023

Lektor: Elen Kihl, kliiniline psühholoog, psühhoterapeut

Kontakt: Psühhiaatria ja psühhoteraapia Keskus Sensus, Lai 15A, Pärnu. Tel 5274703