

**SOTSIAALVALDKONNA SPETSIALISTI VÕTMEPÄDEVUSED**

Õppekava rühm	Sotsiaaltöö ja nõustamine
Õppe kogumaht	50 ak/h (sh. auditoorset tööd 40 ak/h ja iseseisvat tööd 10 ak/h)
Õppekava koostamise alus	• Tegevusjuhendaja, tase 4/5 (kompetentsid B.2.3, B.2.4, B.2.6) • Hooldustöötaja, tase 3/4 (kompetentsid B.2.2, B.2.3, B.2.6) • Sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonna spetsialist, tase 4 (kompetentsid B.2.2, B.2.6, B.2.14)
Sihtgrupp	Koolitus on mõeldud sotsiaalvaldkonnas juba töötavatele spetsialistidele, kelle igapäevane töö eeldab klientide ja nende lähedaste toetamist ning keerulistes olukordades hakkamasaamist.
Eesmärk	Koolituse eesmärk on arendada sotsiaalvaldkonnas juba töötavate spetsialistide võtmepädevusi, et nad oskaksid selgelt seada piire ja järgida kutse-eetikat, kasutada tõhusaid suhtlemis- ja enesekehtestamisoskusi, tulla toime keeruliste olukordade ja konfliktidega, pakkuda psühholoogilist esmaabi ning ennetada läbipõlemist, hoides oma töövõimet ja professionaalsust.
Õpiväljundid	• mõistab sotsiaalvaldkonna spetsialistide rolli, vastutust ja eetilisi piire. • rakendab tööalases suhtluses lugupidavaid ja motiveerivaid suhtlemisvõtteid. • kasutab enesekehtestamise ja konfliktijuhtimise tehnikaid keerulistes olukordades. • teab psühholoogilise esmaabi põhimõtteid ja rakendab neid oma töös kriisiolukorras. • analüüsib läbipõlemise riskitegureid ja rakendab enesehoiu praktikaid töövõime säilitamiseks.
Õppe sisu	• Sotsiaalvaldkonna spetsialisti rollid ja eetiline vastutus. Inimväärikuse tunnustamine ja hoidmine. • Autonoomia e. kliendi otsuste austamine ning piiritlemine keerulistes olukordades. • Konfidentsiaalsus ja privaatusus. • Usaldusliku suhte kujundamise psühholoogilised alused ja erisused sotsiaalvaldkonnas. • Suhtlemise põhimõtted ja MAHE mudel. Suhtlemise takistajad ja soodustajad. • Kliendi (ja lähedaste) motivatsiooni toetav suhtlemine. • Suhtlemisviiside ja tüüpide analüüs. Erinevad isiksuse ja inimtüübid. • Piiride seadmine: personaalsed ja keskkondlikud takistavad tegurid spetsialisti töös ning nende ületamise võimalused. "EI" ütlemise võimalused ja viisid, toimetulek tagasilöökidega. • Piiride seadmine keeruliste isiksustega (manipulaatorid, nartsissistliku kalduvusega inimesed, agressorid, rahulolematud jne.). • Enesekehtestamine vs. konfliktijuhtimine. • Konfliktijuhtimise psühholoogia. Konfliktide ennetus- ja lahendusvõimalused. Enesejuhtimine konfliktide korral. • Keerulised olukorrad spetsialisti töös (nt. vastupanu, agressiivsus, usaldamatus, sõltuvussuhted jne.)



- Kriisipsühholoogia põhimõtted, kriisireaktsioonid. Psühholoogilise esmaabi võtted sotsiaalvaldkonna spetsialisti töös.
- Vägivallaga toimetulek ja turvalisuse tagamine.
- Kootöö erinevate asutustega.
- Stressi ja läbipõlemise riskifaktorid. Päästja-sündroom abistaja töös.
- Emotsionaalsus ja emotsioonide juhtimine abistaja töös.
- Lihtsamad supervisioonitehnikad enese heaolu suurendamiseks. Enesehoiu tööriistakast e. praktilised võtted vaimse tervise ressursside tugevdamiseks.

Õppemeetodid

- Suhtluspõhised loengud, kus seostatakse teooriat praktiliste näidetega e. tagatakse koolitatavate kaasamine ja soodustatakse aktiivset õppimist.
- Grupiarutelud ja individuaalanalüüsid, mis põhjal luuakse praktilised tööriistad edasiseks kasutamiseks.

Õppematerjalide loend

- Jaanisk, M., Koor, M., Kübar, K., Lepp, T., & Pöldvere, T. (2015). Hoolides ja hoolitsedes: õpik-käsiraamat hooldustöötajatele. Tallinn: Argo.
- Van der Kolk, B. (2021). Keha peab arvet: kuidas trauma mõjutab meid ja kuidas sellest terveneda. Tallinn: Pilgrim.
- Lehtsaar, T. (2008). Konfliktipsühholoogia. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Lehtsaar, T. (2016). Suhtlemise psühholoogia. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout: A brief history and how to prevent it. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2009). Sõnumid: suhtlemisoskuste käsiraamat. Tallinn: Väike Vanker.
- Corell, M. (2019). Hoolivus löksus: päästjasündroom ja sellest vabanemine. Tallinn: Pilgrim.
- Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsioon. (2016). Sotsiaalala töötaja eetikakoodeks. Tallinn: ESTA.
- World Health Organization. (2011). Psychological first aid: Guide for field workers. Geneva: WHO Press.
- Figley, C. R. (2002). Treating compassion fatigue. New York: Brunner-Routledge.

Õppekeskkonna kirjeldus

- Õppekeskkond ja -vahendid vastavad töötervishoiu ja tööohutuse seaduses sätestatud töötervishoiu ja -ohutuse nõuetele
- Õppekeskkond on puhas, osalejatele sobiva temperatuuriga ja reguleeritava ventilatsiooniga
- Koolitusruumis on õppetööks sobiv valgustus
- Koolitusruumis on õppetööks täiskasvanutele mõeldud lauad ja toolid, mis võimaldavad koolitatavatel mugavalt õppetööst osa võtta
- Koolitusruumis saab laudade-toolide paigutust vajadusel muuta, et võimaldada erinevate aktiivõppe- meetodite kasutamist õppes.
- Koolitusruumi(de)s on esitlusvahendid.



Õpitulemuste hindamise viis	Kujundav hindamine, milleks kasutatakse erinevaid aktiivõppe meetodeid. Küsitluslehed, erinevad tagasiside meetodid, otsene tagasiside koolitajatelt ja grupikaaslastelt, lühikesed testid, kodutööd vastavalt õppekava teemadele,
Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid	Õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud koolitatavale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitteläbinud koolitatavale väljastatakse tõend koolitusel osaletud mahu ja läbitud teemade kohta.
Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsioon v. õpi- ja töökogemuse kirjeldus	Koolitajal on magistrikraad psühholoogias ja vähemalt 10 a. praktiline koolitamis- ja nõustamiskogemus sotsiaalvaldkonnas. Koolitaja kohta saab täpsemalt lugeda kodulehelt konkreetse kursuse toimumise juures.