**KURSUSEPASS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kursuse nimetus** | STRESSIJUHTIMINE |
| **Kursuse maht** | 21 tundi |
| **Eesmärgid** | Kursuse eesmärk on aidata osalejatel tundma õppida oma stressi ja läbipõlemise allikaid ning leida parimaid viise stressi ennetamiseks, stressiolukorras toime tulekuks ja hilisemaks lõõgastumiseks.* mõista paremini stressi ja läbipõlemise olemust ning avaldumist emotsionaalsel, füüsilisel ja vaimsel tasandil ning õppida võimalikult varakult märkama stressi esimesi tundemärke ;
* mõista mõtteprotsesside mõju heaolule ning õppida viise, kuidas neid enda kasuks tööle panna;
* praktilisi lõdvestustehnikaid stressi paremaks ohjamiseks;
* läbipõlemise ennetamise tehnikaid.
* Mõelda paremini läbi iseenda tugevused ja ressursid, millele saab toetuda ning järjestada oma prioriteedid, et olla paremini motiveeritud pingetega toime tulema.
 |
| **Kursuse lühikirjeldus** | Selle valikmooduli eesmärk on arendada osalejate praktilisi stressijuhtimise oskusi erinevates situatsioonides, mis võimaldab saavutada soovitud tulemused ja õpiväljundid. Samuti on eesmärgiks: -mõista stressi soodustavaid faktoreid; -õppida paremini analüüsima enda käitumist; -õppida positiivset mõtlemisoskust; -õppida konkreetseid tehnikaid stressiga toimetulekuks; -leida uusi, igaühele ainuomaseid ressursse ja tehnikaid stressi ennetamiseks ja toimetulekuks stressiga; -tulla välja igapäevarutiinist ning saada positiivne elamuskogemus iseendast; -panna osalejate näod särama ja leida uut energiat. Soovitud eesmärkide saavutamiseks on moodul üles ehitatud selliselt, et see käsitleb läbi praktiliste harjutuste kõige olulisemaid stressijuhtimise põhimõtteid ja võimalusi ning arendab tõhusalt kursusel osalejate oskusi stressi ära tunda ning stressi tekitavate olukordadega edukalt toime tulla. Stressi täielikult ära kaotada ei ole võimalik, sest see on elutegevuse vältimatu osa. Küll on võimalik omandada strateegiad ja taktikad, mis aitavad stressi optimaalsuse piirides hoida – ja seeläbi stress enda kasuks tööle panna. Kursusel osalejad tutvuvad kolme stressijuhtimise strateegiat: probleemile, emotsioonile ja põgenemisele suunatud strateegiat. Läbi praktiliste harjutuste õpivad, missuguses situatsioonis on iga strateegia asjakohane ja missuguseid praktilisi stressijuhtimise eritaktikaid (tööriistu) on otstarbekas erinevatel juhtudel kasutada.Teemad ja õppesisu:1.Stressi mõiste, olemus ja vajalikkus elus. Stressi allikad ja tekkemehhanism. Hea ja halb stress. Stressi sümptomid ja võimalikud tagajärjed. Sisemised stressiallikad2. Stressorid minu elus Stressorid elus. Stressitekitajad koolis ja kodus. Isiklike stressiallikate kindlakstegemine3.Stressi tasemed ja sümptomid* Stressi taju ja tunnused. Füüsiline, vaimne ja emotsionaalne stress. Kuidas vastavat pingetõusu ära tunda ja mida siis teha
* Stressijuhtimise põhimõtted

- Stressi sümptomid- Stressiga toimetuleku üldpõhimõtted ja sotsiaalne toetus- Toetusvõrgustik kui üks vahend stressiga toimetulekuks- Emotsioonide juhtimine – sisemise tasakaalu leidmine- Viha, kurvameelsus ja stress ning nendega toimetulek.- Negatiivne sisekõne ja selle positiivseks ümberkujundamineStressitaluvust mõjutavad tegurid. Stressiga toimetuleku viisid. Tunnete ja tujude ohjamine. Emotsionaalse tasakaalu taastamine. Stressi ja töövõime omavahelised seosed. Stressi mõju motivatsioonile. Positiivne ja negatiivne stress.Stressi taseme juhtimine. Stressi kumulatiivne mõju.4 **Füüsilised tehnikad stressi juhtimiseks**Situatsioonid, kus on raske stressi juhtida. Kuidas käituda situatiivse stressi puhul. Käitumuslikud võtted stressirikkas situatsioonis. Tehnikate harjutamine.5. **Vaimsed tehnikad stressi juhtimiseks**Oma mõtete üle kontrolli saavutamine. Negatiivsetest mõtetest vabanemine. Positiivsete ja konstruktiivsete mõtete kasutamine. Meditatsiooni olemus ja kasutamine.6. Isikliku tegevusplaani koostamineIsiklik tegevusplaan. Minu tugevused ja ressurss. Kolm moodust pingetega toimetulekuks  |
| **Õpitulemused** | Ainekursuse läbinud õpilane:* mõistab tasakaalu vajalikkust ja saavutamise võimalusi elu eri valdkondade vahel;
* tunneb stressi sümptomeid;
* on teadlik põhilistest stressi ja läbipõlemise sümptomitest;
* teab, kuidas märgata, juhtidaja ennetada stressi;
* on omandanud tõhusad ja hõlpsalt praktikasse rakendatavad; stressijuhtimise töövahendid, mis võimaldavad stressi aegsasti ära tunda ning stressi tekitavate olukordadega edukalt hakkama saada;
* teab, kuidas stress kujuneb ja kuidas see seostub erinevate eluviisidega;
* teadvustab oma stressiallikad;
* analüüsib ennast stressijuhtimise vaatevinklist lähtuvalt;
* valib vastavalt olukorrale sobivad toimetulekustrateegiad
* oskab leida endas rohkem enesemotivatsiooni, teotahet ja elurõõmu.
* tuleb endaga paremini toime muutuste ja ebakindla keskkonna tingimustes;
* mõistab isikliku stressi tekkimise mehhanisme ning suudab enda stressoreid eos maandada;
* oskab ennetada inimestega suhtlemisest tulenevat stressi.
 |
| **Kursuse lõpptulemuse kujunemine** | Hindamise põhiline ülesanne on toetada õpilase arengut, kujundades positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnangu, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamises, pakkudes võimalusi enesehindamiseks. Stressijuhtimise valikkursusel hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi. Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet. Õpitulemuste hindamise vormid on mitmekesised, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid. Kursuse tagasisidestamine toimub läbi osalemise praktilistes ülesannetes ning isikliku tegevusplaani esitamise.Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane: 1) selgitab ja kirjeldab mõistete sisu ning omavahelisi seoseid; 2) selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega ja igapäevaeluga; 3) eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest; 4) demonstreerib faktide, mõistete ning seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust. Praktiliste ülesannete puhul õpilane: 1) rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpisituatsioonis; 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpisituatsioonis, 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.Õpetaja koostab vastavalt õpperühmale hindamiskriteeriumid- ja viisid.Õpetaja koostab kursuse hinde täpsema kujunemise mudeli ja selgitab õpilasele iga kursuse alguses, kuidas kujuneb kokkuvõtlik kursuse hinne, missugune on hindamisel iga õpiväljundi ja õppeprotsessis osalemise tasakaal. |
| **Õppekirjandus** | Eva Selhub Stressijuhtimise käsiraamat. AS Äripäev, 2020Dr. Pooky KnighstmithTehnikad stressi vastu. Käsiraamat ja kaardid, mis aitavad vähendada ärevust ja stressi, Varrak, 2020. |