



Läbipõlemise riskide maandamine töökohal

1. Õppekava nimetus.

Läbipõlemise riskide maandamine.

2. Õppekavarühm.

Isikuareng.

3. Õpiväljundid.

Koolituse läbinu:

Analüüsib läbipõlemise ohte ja tunnuseid – seosed stressi ja depressiooniga.

Teab, kuidas ennetada läbipõlemist ja kuidas ära tunda sümptomeid.

Oskab ennetada läbipõlemist enda töötajate juures.

4. Õpingute alustamise tingimused.

Osaleja vastuvõtmiseks koolitusele on vajalik koolitusele registreerimine ja õppemaksu tasumine.

5. Õppe kogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal:

5.1 Koolituse kestvus on 2 ak/h, mis sisaldab teooriat ja praktilisi näiteid.

5.2 Koolituse kogumaht on 2 ak/h, sh: auditoorne töö: 2 ak/h, iseseisev töö puudub.

5.3 Koolitus sisaldab õppematerjale.

6. Õppe sisu:

6.1 Koolitus koosneb 2-e akadeemilise tunni pikkusest veebikoolitusest, mille raames saab osaleja praktilisi näpunäiteid läbipõlemise olemusest, ennetamisest ja sellega hakkamasaamisest.

6.2 Õppekava sisu:

- Läbipõlemise olemus ja tunnused, vaatame ka seoseid stressi ja depressiooniga.
- Läbipõlemise ennetamine ja sümptomitega toimetulek.
- Mida saan teha läbipõlemise ennetamiseks või leevendamiseks oma töötajate juures?

7. **Õppekeskkonna kirjeldus:** Koolitusele pääseb läbi Fontese e-õppekeskkonna ning see toimub Zoom keskkonnas.

8. Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:

8.1 Koolituse lõpetamise tingimuseks on osalemine 100% koolituspäeval.

8.2 Fontes väljastab koolituse läbinud osalejale soovi korral koolituse läbimist kinnitava tõendi.

9. Koolituse läbiviimiseks vajaliku kvalifikatsiooni, õpi- või töökogemuse kirjeldus.

Koolituse läbiviijal peab olema psühholoogiaalane kõrgharidus ning teadmised inimese analüüsist. Fontes võib kaasata koolitajatena koostööpartnereid.