

ÄREVUSE OLEMUS NING SELLEST TERVENEMINE

Täienduskoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia (Nutrilligent OÜ).

Õppekava nimetus

Ärevuse olemus ning sellest tervenemine.

Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

Õppekava koostamise alus

Toitumisnõustaja, tase 5 kutsestandard, kompetentsid B.2.1, B.2.3. Toitumisterapeut, tase 6 kutsestandard, kompetentsid B.2.1, B.2.3.

Õppe eesmärk

Koolituse läbinul on teadmised ärevuse olemusest ning praktilised oskused ärevuse ennetamiseks ja sisemise tasakaalu suurendamiseks.

Õpiväljundid

Koolituse lõpetanud õpilane:

- teab ärevustunde olemust, põhjuseid ja tekkemehhanisme;
- on teadlik ärevusest tervenemise võimalustest;
- omandab praktilisi tehnikaid, mis aitavad tõsta teadlikkust oma mõtete, emotsioonide ja käitumise ajenditest ning parandada keskendumisvõimet;
- oskab lõõgastada keha ning ennetada ja leevendada ärevustunnet.

Sihtgrupp

Toitumisnõustajad, toitumisterapeutid, tervishoiutöötajad ja kõik tervisehuvilised.

Õppe alustamise tingimused

Puuduvad.

Õppe maht ja ülesehitus

Koolituse kogumaht on auditoorne töö 8 akadeemilist tundi.

Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja -materjalid

Käsitletavad teemad:

- Ärevuse olemus ja tunnused.
- Ärevuse mõju füüsilisele ja vaimsele tervisele.
- Ärevuse avaldumise peamised põhjused.
- Ärevuse juured ja seda ülal hoidvad tegurid.
- Erinevad viisid ärevushoogude ennetamiseks.
- Töö ärevusega psühhoteraapias.
- Praktilised võtted iseseisvaks tööks eneseteadlikkuse tõstmisel ning suurema eneseusu ja sisemise tasakaalu saavutamisel.

Peamised õppemeetodid: loengud, arutelud, praktilised harjutused: hingamis- ja keskendumisharjutused; harjutused selja- ja kaelapingete maandamiseks ning parema maaühenduse loomiseks; juhendatud meditatsioonid keha lõõgastamiseks ja meele rahustamiseks.

Õppekeskkond ja õppevahendid

Õpe toimub sõltuvalt kursusest Tartus või Tallinnas. Tartus toimub kursus Nutrilligenti ning Tallinnas Rahvatervise Akadeemia koolitusruumis. Õppeklassid on varustatud täiskasvanute õppimist toetavate ja tänapäevaste koolitusvahendite (pabertahvel, projektor, ekraan) ning vajaliku mööbliga. Lisaks on olemas kööginurk kohvipauside tegemiseks. Kursusel on võimalus kasutada toimivat internetiühendust.

Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Õpiväljundite hindamist ei toimu.

Väljastatavad dokumendid

Koolituse läbinutele väljastatakse tõend koolitusel osalemise kohta.

Koolitaja kvalifikatsioon

Koolitajad peavad omama kõrgharidust ja töökogemust õpetataval erialal. Koolitajate kvalifikatsiooniga on võimalik lähemalt tutvuda <http://rahvatervis.ee/koolitajad/>.

Kinnitatud 26. oktoober 2020
Nutrilligent OÜ juhatuse otsusega