

HARJUMUSTE MUUTMINE JA KUJUNDAMINE

Täienduskoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia OÜ.

Õppekava nimetus

Harjumuste muutmine ja kujundamine.

Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

Õppekava koostamise alus

Toitumisnõustaja, tase 5 kutsestandard, kompetents B.2.3. Toitumisterapeut, tase 6 kutsestandard, kompetents B.2.3 ja B.2.5.

Õppe eesmärk

Koolituse läbinud õppija mõistab, kuidas harjumused tekivad ja kujunevad. Tuginedes praktilistele tehnikatele ja töövahenditele, toetab õppija nii iseennast kui ka teisi eesmärkide seadmisel ja püsivate muutuste loomisel.

Õpiväljundid

Koolituse lõpetanud õppija:

- mõistab, kuidas harjumused tekivad ja kuidas neid teadlikult kujundada;
- sõnastab pika- ja lühiajalised eesmärgid;
- kaardistab ja analüüsib enda, klientide ja patsientide harjumusi;
- kavandab harjumuste muutmise ja kujundamise tehnikate ning töövahendite kasutamist enda jaoks ja/või oma nõustamistegevuses;
- demonstreerib õpitu rakendamist praktilises tegevuses/paaristöös.

Sihtgrupp

Toitumisnõustajad, toitumisterapeutid, tervishoiutöötajad ja teised inimestega töötavad spetsialistid.

Õppe alustamise tingimused

Puuduvad.

Õppe kogumaht

Koolituse kogumaht on 8 akadeemilist tundi.

Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja -materjalid

Käsitletavad teemad:

- Harjumuse olemus ja selle kujunemise mehhanismid
- Arengu ja käitumise muutmise tasandid
- Harjumuste muutmist ja kujunemist toetavad tehnikad ja töövahendid
- Eesmärkide seadmine ja tegevuskava koostamine

Peamised õppemeetodid: lühiloeng, eneseanalüüs, praktiline tegevus, paaristöö, grupiarutelu

Õppematerjalid: loengumaterjal, töölehed

Soovituslik kirjandus:

J. Clear „Aatomharjumused“

C. Duhigg „Harjumuse jõud“

A. ja T. Leonard-Curtin „Väikeste sammude jõud“

R. C. Downs „Hüva enesetunde efekt“

Õppekeskkonna kirjeldus

Õpe toimub Tallinnas Rahvatervise Akadeemia koolitusruumides või veebikeskkonnas Zoom. Õppeklassid on varustatud täiskasvanute õppimist toetavate ja tänapäevaste koolitusvahendite (pabertahvel, projektor, ekraan) ning vajaliku mööbliga. Lisaks on olemas kööginurk kohvipauside tegemiseks. Koolitusel on võimalus kasutada toimivat internetiühendust. Zoomi keskkonnas toimub õpe reaajas audio ja video vahendusel. Õppija hoolitseb selle eest, et kaamera ja mikrofoni olemasolu, toimiv internetiühendus ja ilma segavate teguriteta õppekeskkond võimaldavad koolitusel aktiivselt osaleda.

Lõpetamise tingimused

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine auditoorsel õppetööl vähemalt 80% ulatuses ja vastavalt hindamiskriteeriumitele sooritatud praktilised tegevused.

Hindamismeetod	Hindamiskriteerium
1. Individuaalne töö „Eesmärkide seadmine“	1.1. Sõnastab vähemalt ühe pikaajalise ja kaks lühiajalist eesmärki
2. Paaristöö „Harjumuste inventuur“	2.1. Viib läbi harjumuste inventuuri ja analüüsib tehnika rakendamisevõimalusi nõustamistöös
3. Paaristöö „Sõbra kuulamine“	3.1. Täpsustab avatud küsimuste abil, kuidas vestluskaaslane saab harjumuste kujundamise tehnikaid ja töövahendeid rakendada

Väljastatavad dokumendid

Lõpetamise tingimused täitnud õppijale väljastatakse tunnistus.

Koolitaja kvalifikatsioon

Koolitaja omab erialast haridust ja töökogemust õpetataval teemal. Koolitaja kvalifikatsiooniga on võimalik lähemalt tutvuda <http://rahvatervis.ee/koolitajad/>.

Kinnitatud 18. novembril 2025

Rahvatervise Akadeemia OÜ juhatuse otsusega