

KURSUSE PEALKIRI 2026-2027	Läbipõlemise järgsest kasvust, kuidas leida tasakaal Taastumine kurnatusest ja uute tööelu rutiinide loomine. Sari: Vaimse tervise seisundid ja taastumine
Sissejuhatus	See kursus on loodud selleks, et tuua fookus tagasi Sinu enda heaolule. Uurime koos, kuidas tööelu võib mõjutada vaimset tervist, millised märgid viitavad läbipõlemisele ning kuidas kujundada harjumusi, mis toetavad Sind nii igapäevases töörütmis kui ka taastumise teekonnal. Samuti vaatleme, kuidas töö ise võib olla osa tervenemisest pakkudes struktuuri, tähendust ja võimalusi oma tugevuste taastamiseks. RHK-11 järgi on läbipõlemine tööga seotud sündroom, mis tuleneb kroonilisest tööstressist, millega ei ole edukalt toime tulnud. Seda ei klassifitseerita haiguseks ega psüühikahäireks, vaid eraldi tööga seotud teguriks, mis mõjutab tervist. Läbipõlemine võib siiski vajada professionaalset tuge, puhkust või töökorralduse muutmist, oluline on märgata, reageerida ja valida samme, mis toetavad Sind päriselt.
Eesmärk	Kursuse eesmärk on toetada õppijat oma vaimse tervise teadlikul hoidmisel ja tööeluga seotud stressi, läbipõlemise märkide ning heaoluharjumuste mõtestatud juhtimisel. <i>Näiteks võid sättida endale kursuse algul sellise eesmärgi: „Soovin selle kursuse jooksul õppida paremini märkama tööeluga seotud stressi ja läbipõlemise märke ning leida praktilisi viise, kuidas oma vaimset heaolu teadlikumalt hoida ja toetada.“</i>
Oodatav tulemus	Kursuse lõpuks osaleja: - mõistab, kuidas tööelu tempo ja nõudmised võivad mõjutada vaimset tervist ning oskab märgata stressi ja läbipõlemise varajasi märke - teab, millised harjumused ja igapäevased valikud toetavad vaimset heaolu tööl ning oskab neid teadlikult rakendada tööelus jaksamise toeks

	- tunneb erinevaid toimetulekuvõtteid tööga seotud stressi vähendamiseks ja taastumise toetamiseks - oskab hinnata, kuidas töö ise võib olla osa taastumisest, pakkudes struktuuri, tähendust ja tuge - suudab koostada endale isikliku tegevusplaani, mis aitab hoida tasakaalu ja ennetada ülekoormust tööelus. Näiteid, mida õppijad on öelnud peale kursust: <i>”Tunnen, et mul on lõpuks lubatud hingata – ma ei pea kõike üksi kandma nii mõnigi vaatenurk aitab selgust luua elus laiemas pildis”.</i> <i>„Sain aru, et mu väsimus ja ärevus pole nõrkus, vaid märk sellest, et mul on vaja paremini enda eest hoolitseda ... nüüd julgen tööelust ka pausi võtta või koormust muuta.“</i> <i>„Mul tekkis kergendustunne, kui mõistsin, et teised kogevad samu väljakutseid – ma pole esimene, kes nõ läbi põleb ereda leegiga...”</i> <i>„See kursus aitab mul märgata, kui palju ma end töö pärast pingutasin, ja nüüd tunnen, et võin ka rahulikumalt võtta...”</i> <i>„Mul on tunne, et sain tagasi kontrolli oma heaolu üle.“</i> <i>„Tööstress ei tundu enam nii üle jõu käiv, sest mul on nüüd konkreetsed tööriistad, mida kasutada.“</i> <i>„Tunnen end kindlamalt, sest tean, kuidas oma tööelu piire märgata ja neid ka hoida.“</i> <i>„Kursuse jooksul tekkis mul uus lootus, et tasakaalu on võimalik hoida ka kiire tööelu juures.“</i>
Maht tundides	9h
Koht	Veebikeskkonnas: Zoom
Koolitajad:	Külli Mäe, mentor Inge Vallandi, kogemusnõustaja <i>Külli on pikaajalise kogemusega vaimse tervise valdkonna praktik, kelle tugevuseks on oskus käsitleda vaimse tervis väljakutseid selgelt, lihtsalt ja turvaliselt. Tema lähenemine ühendab kliinilise teadmise ja kogemusteadmise tasakaalukalt, luues õppijatele keskkonna, kus keerulised teemad muutuvad arusaadavaks ja jõukohaseks. Külli oskab märgata, sõnastada ja selgitada vaimse tervise kogemuste nüansse viisil,</i>

	<i>mis toetab nii spetsialiste kui ka inimesi, kes soovivad paremini mõista vaimse tervise valdkonna loogikat ja selle mõju igapäevaelule.</i> <i>Inge on hariduselt emakeeleõpetaja ja kirjanik, kes töötab ka Taastumiskooli meeskonans koolitajana. Tema isiklikult läbitöötatud kogemus taastujana annab talle haruldase võime luua õppijatega usalduslik ja turvaline kontakt. Inge oskab sõnastada keerulisi sisemisi kogemusi inimlikult, tundlikult ja mõistetavalt, tuues koolitusse nii sügavust kui ka inimlikku soojust. Tema kohalolu aitab osalejatel mõista, kuidas kogemused võivad kujuneda, millist tähendust need võivad kanda ja kuidas neid toetavalt käsitleda.</i>
	Eelregistreerimisega kursus
Teemad / tegevused	
1.Kohtumine	1. kohtumine Minu tööelu ja heaolu: millised on minu kogemused ja tunded seoses tööga. Eesmärk Aidata osalejal mõtestada oma tööelu kogemust, märgata töötamise positiivseid ja koormavaid külgi ning mõista stressi ja heaolu seoseid, kasutades stressiämbri mudelit ja väikeste sammude põhimõtet. Meetodid • Arutlev lühiloeng • Eneseanalüüsi harjutused tööelu ja heaolu kaardistamiseks • Stressiämbri mudeli tutvustus • „Väikeste ampsude“ teooria praktiliste näidetega • Heaolu viieraja (seostu – ole aktiivne – õpi – märka – anna) tutvustus. Õpitegevused õppijale – 1. kohtumine • <i>Mõttled läbi ja sõnastad, milline on Sinu praegune tööelu kogemus ning kuidas Sa end tööga seoses tunned.</i> • <i>Kaardistad oma heaolu hetkeolukorra: mis toetab ja mis tekitab pinget või koormust. Saad võimaluse uurida, kuidas stress Sinu igapäevaelus avaldub, ning saad seostaa oma kogemusi stressiämbri mudeliga.</i>

	• <i>Mõttled läbi, millised „väikesed ampsud“ ehk väikesed, teostatavad sammud võiksid aidata sul stressi vähendada ja heaolu suurendada. Vaatled Heaolu 5 rada (seostu – ole aktiivne – õpi – märka – anna) ning valid vähemalt ühe raja, mida soovid oma igapäevaeluga teadlikumalt seostada.</i> • <i>Osaled aruteludes ja jagad soovi korral oma tähelepanekuid teistega, et õppida kogemustest.</i>
2.Kohtumine	2. kohtumine Pealkiri: Tervis ja töö: kuidas hoida end töörütmis kestlikult Eesmärk Toetada osalejat tervislike rutiinide kujundamisel, piiride seadmisel ja töö–eraelu tasakaalu loomisel, et hoida töövõimet ja ennetada ülekoormust. Meetodid • Lühiloeng ja praktilised näited igapäevastest rutiinidest • Arutelu tervislike ja keeruliste harjumuste üle • Piiride seadmise ja „ei“ ütlemise harjutused • Töökoormuse kohandamise ja töötaja õiguste tutvustus • Töö–eraelu tasakaalu analüüsi harjutus. Õppija tegevused • <i>Hindad ausalt oma igapäevaseid rutiine (uni, liikumine, toitumine, ravimid, hügieen) ning mõttled läbi, millised neist toetavad sinu heaolu ja millised seda vähendavad.</i> • <i>Uurid, millised harjumused tekitavad sulle tööpäeval lisastressi ning millised aitavad sul taastuda ja tasakaalu hoida.</i> • <i>Harjutad piiride seadmist ja „ei“ ütlemist turvalises keskkonnas, et märgata, millised olukorrad on sinu jaoks keerulised ja kuidas neid teadlikumalt juhtida.</i> • <i>Kaardistad võimalused töökoormuse kohandamiseks või vajadusel puhkuse võtmiseks, tuginedes enda õigustele ja töökorralduse võimalustele.</i> • <i>Täidad töö–eraelu tasakaalu analüüsi töölehe, et mõista, millised valdkonnad vajavad rohkem tähelepanu ja millised juba toimivad.</i>

	<i>Mõtled läbi, milliseid tervislikke rutiine soovid teadlikult tugevdada või juurde luua, et ennetada ülekoormust ja hoida oma töövõimet.</i>
3.Kohtumine	3. kohtumine Taastumine ja tagasipöördumine tööellu: minu võimalused ja valikud Eesmärk Aidata osalejal mõista taastumise protsessi, töövõimetusperioodiga seotud võimalusi ning erinevaid teid tööellu naasmiseks, toetades isikliku heaoluplaani kujundamist. Meetodid - Lühiloeng taastumise etappidest - Seadusandlike võimaluste ülevaade (töövõimetusleht, kohandused, paindlik töö) - Eneseanalüüsi harjutused tööellu naasmise valikute kohta - Näited karjääripöördest, õppimisvõimalustest, tööampsudest ja vabatahtlikust tööst - Tööheaoluplaani koostamise juhendamine. Õppija tegevused – 3. kohtumine <i>Mõtled läbi oma senise taastumise teekonna ning sõnastad, millised tegurid on sind toetanud ja millised on olnud keerulised.</i> <i>Uurid, millal ja miks võib olla vajalik aeg töölt eemalolekuks ning kuidas seda enda heaolu seisukohalt mõtestada.</i> <i>Kaardistad võimalused töövõimetuslehe ajal: kuidas hoida sidet töökohaga, milliseid kohandusi või paindlikke lahendusi võiksid vajadusel kasutada.</i> <i>Tutvud seadusandlike võimalustega (nt töövõimetusleht, kohandused, paindlik töökorraldus) ja mõtled läbi, millised neist võiksid sinu olukorda toetada.</i> <i>Analüüsid erinevaid teid tööellu naasmiseks: karjääripööre, õppimine, tööampsud, vabatahtlik töö või järkjärguline koormuse tõstmine.</i>

	• <i>Mõtled läbi, kuidas toime tulla olukorras, kus töötamine on ajutiselt vajalik peamiselt majanduslikel põhjustel.</i> • <i>Koostad juhendamise toel oma isikliku tööheaoluplaani, mis aitab sul taastuda, hoida tasakaalu ja teha teadlikke valikuid tööellu naasmisel.</i>
--	--