

KURSUSE NIMI	Minu tööelu : tervis ja heaolu tasakaalu leidmise võimaluste uurimine. TÖÖELU_I
Taastumiskooli kursus	Taastumiskool pakub mitmesuguseid ühiselt loodud veebipõhiseid kursusi ja ressursse inimestele, kellel võib olla vaimse tervisega raskusi, peredele, sõpradele, vaimse tervise töötajatele ja kõigile teistele, kes võiksid neist huvitatud olla.
Võtmesõnad ja laused	🧩 <i>Oma vaimse tervise ja heaolu eest hoolitsemine on oluline. Elu kiire elu ja sellega kaasnevad nõudmised tähendavad aga sageli, et unustame neid tähtsuse järjekorda seada.</i> 🧩 <i>Tööelu võib suurendada meie kogetavat stressi. See võib mõnikord põhjustada inimeste ülekoormatust/ läbipõlemist ja seda, et nad püüavad korraga liiga paljude asjadega tegeleda.</i> 🧩 <i>See kursus propageerib heaolu eest hoolitsemise eeliseid töötamise ajal. Lisaks annab see näpunäiteid, mis aitavad teil keskenduda tervislikele harjumustele ja neid säilitada. Samuti uuritakse, kuidas hea tööelu saab meie heaolutunnet toetada.</i>
Tunnuslause See kursus on sulle kui: <i>Miks töötada? Töö annab tähenduse, arengu ja võimaluse</i>	<i>Oleme kursust luues mõelnud sellistele küsimustele nagu: miks ma töotan, mis on minu jaoks hea ja õige töö tähendus.</i> <i>Arvame, et hea tööelu võiks ehk tähendada rahuldust pakkuvat eneseteostust, kus tunda rõõmu oma tööst ja selle mõjust teistele.</i>

<i>panustada – see on rohkem kui lihtsalt sissetulek, see on osa elust ja identiteedist.</i>	<i>Miks töötada? Töö annab tähenduse, arengu ja võimaluse panustada – see on rohkem kui lihtsalt sissetulek, see on osa elust ja identiteedist.</i>
Kursuse õppe eesmärk	See kursus uurib tervise, heaolu ja tööhõive teemasid. Arutelu käigus selgitatakse, mis on heaolu, millised on viis heaolu saavutamise võimalikku rada (märkan, seostun, õpin, olen aktiivne, annan) ja kuidas neid oma töö- ja vabaajaellu integreerida. Samuti sisaldab see teavet järgmistel teemadel:  Oma vaimse tervise eest hoolitsemine  Töö- ja eraelu tasakaalu loomine  Piiride seadmine  Kodust töötamine  Meeskonnas töötamine  Toe ja kohanduste küsimine tööelus
Oodatav tulemus osaleja jaoks /õpiväljundid	Loodame, et selle kursuse lõpuks on teil: • Teadmised sellest, mis on heaolu ja miks enese eest hoolitsemine on oluline. • Viie heaolu raja (märkan, seostun, õpin, olen aktiivne, annan) mõistmine ja kuidas need võivad olla kasulikud nii töö- kui ka eraelus. • Näpunäiteid oma tervise, heaolu ja vaimse tervise eest hoolitsemiseks, mida saaksite oma elus kasutada, sh kuidas luua tasakaal töö ja eraelu vahel. • Teadmised Eesti töövõime hindamise süsteemist ja võimalikest toetustest mida saad taastumise toeks kasutada. • Võimalus mõelda kodus töötamise/ kaugtöö väljakutsetele ja oma heaolu eest hoolitsemise võimalustele. • Võimalus uurida , millist mõju võib meeskonnatöö avaldada Sinu vaimsele tervisele ja heaolule. • Teadmised teile endale või teistele (vajadusel) kättesaadavast toest ja takistustest, millega inimesed võivad toe saamisel kokku puutuda.

Kellele kursus on mõeldud/ õpingutealustamise tingimused)	See kursus sobib kõigile taastujatele , kes soovivad korra keskenduda oma heaolule ja tööheaolule ning leida praktilisi viise vaimse tasakaalu toetamiseks ja enda (uuesti) leidmiseks rahuldustpakkuvast tööelus.
Aeg 2025 tunniplaanis	16.09, 23.09, 30.09; 7.10.2025. Kell 10.00-13.00
Kursuse maht	Kokku 4x3hveebi keskkonnas Iseseisvad ülesanded on tugeva soovitusel aga mitte kohustuslikud.
Kursuse sisu	Tööelu, töövõime hindamise süsteem ja toetuste võimalused, enesehoid, heaolu.
Õppekeskkond	ZOOM Kuidas me kursustel õpime Õppetöö nurgakivid: loome turvalise võrdväärse õpikeskkonna, igaüks vastutab oma heaolu eest kursuse ajal. Näiteks üheltpoolt julgustame kursustel arvamust avaldama ja rääkima ja kaameraga oleme aga teiselt poolt arvestame kindlasti erivajadustega. Kursust võib katkestada või tulla kursust kordama, mõistame, et iga inimene on taastumisteekonnal oma kaugusel ja oma valmisolekuga õppida. Kursust ette valmistades kasutame tasakaalustatult teadmisi kliinilistest uuringutest ja kogemusteadmist esile toovatest uuringutest, õppematerjalid valib kursust loov meeskond koos. Erinevad arvamused ja küsimused on oodatud, kuulame hinnanguvabalt! Püüdleme mitmekesise ja kaasahaarava õpisündmuse suunas. Kursusel kasutame näiteks arutelude aega, õpetajate ja kursuslaste päris lugusid, TED kõnesid, videolugusid, kogemuslugusid, harjutusi jne.
Õppematerjalid	Kursuse jooksul tutvustatakse ja jagatakse töölehed mida iga osaleja saab kokku võtta oma kursuse töövihikuks.
Tunnustus	Väärtustame eriliselt õppijaid, kes on kursuse kõik osad läbinud ja tagasiside andnud. Anname välja TAASTUMISKOOLI TUNNUSTUSE

Koolitajad:	Küllli Mäe, mentor Küllli Säde, kogemusnõustaja
Eelregistreerimine:	ZOOM õppeklassi link saadetakse peale registreerumist kursusele.
Ajakava ja sisu	1x nädalas vastavalt Taastumiskooli tunniplaanile
<i>Kohtumine 1</i>	Teemad: Sissejuhatus; Mis on heaolu; Stress ja heaolu; Heaolu viis rada ja minu tööelu.
Kohtumine 2	Teemad: Tervis esikohale; Vaimne tervis ja töö; Töölt vabaks võtmine; Minu õigused ja kohustused tööelus(seadusandlik taust); Kuidas leida enda jaoks hetkel parim lahendus- tasakaal.
Kohtumine 3	Teemad: Väljakutsed uuel töökohal; Kodus töötamise/ kaugtöö väljakutsed; Pauside tegemine ja ajaplaneerimine; Meeskonnatöö väljakutsed.
Kohtumine 4	Teemad: Toetuse küsimine; Lähedase inimese toetamine tööelus; Kokkuvõte ja isikliku heaoluplaani täiendamine.