

KURSUSE NIMI ja VÕTMESÕNA / LÜHEND TUNNIPLAANIS/ ÕPPEKAVAS	Töölane tasakaal ebakindlatel aegadel TÖÖELU(2)
Taastumiskooli kursus	Taastumiskool pakub mitmesuguseid ühiselt loodud veebipõhiseid kursusi inimestele, kellel võib olla vaimse tervisega raskusi aga ka pereliikmetele, sõpradele, vaimse valdkonna töötajatele ja kõigile teistele, kes võiksid pakutud teemadest huvitatud olla.
Võtmesõna lihtne selgitus või definiitsioon, mis sobib reklaamlehele	Kursus: Töölane tasakaal ebakindlatel aegadel Tänapäeva muutlikus maailmas on töölase tasakaalu hoidmine keeruline. See kursus aitab mõista tööseadusandlust, leida praktilisi lahendusi ja kaaluda ümberõppe võimalusi, et kohaneda muutustega. Räägime: ✓Kuidas tulla toime välise ebakindluse tekitavate teguritega ✓Millised õigused ja võimalused on töötajal Eestis ✓Kuidas õppida uusi oskusi ja teha positiivseid muutusi Leidke tasakaal ja kindlustunne ka keerulistel aegadel!
Tunnuslause	Leidke tasakaal ja kindlustunne tööelus ka keerulistel aegadel! „Ametid (tegevused, mida me iga päev teeme ja mis on meile tähendusrikkad) on inimeste tervise ja heaolu seisukohalt üliolulised, sest need annavad inimeste elule

	tähenduse, identiteedi ja struktuuri ning peegeldavad ühiskonna väärtusi ja kultuuri.“ Brown ja Hollis, 2013. „...oleme õppinud tööalase tegevuse olulisust korra, rutiini ja struktuuri tagamisel, stressi leevendamisel ja kognitiivsete ressursside ümberjaotamisel probleemide üle juurdlemisest, tähelepanu hajutamisel, tegevuses püsimisel ja aja planeerimisel, naudingut ja rahulolu kogemisel, positiivse eneseväärikuse tunde loomisel ja lootuse edendamisel.“ Whalley Hammell, 2020
Kursuse õppe eesmärk	Lühem variant: Töö ja heaolu ✓Aidata mõista oma töö tähendust ja selle mõju heaolule ✓Näidata seoseid tervise, igapäevaste tegevuste ja heaolu vahel ✓Julgustada tegema positiivseid muudatusi igapäevaelus ✓Toetada muutustega kohanemist ja vastupanuvõime tugevdamist ✓Aidata arendada oskusi ja leida vajalikke ressursse heaolu parandamiseks
Oodatav tulemus osaleja jaoks /õpiväljundid	Need teadmised aitavad Sul • Mõista ennast paremini. • Tuvasta muutused, mida sa oma elus teha tahaksid. • Tunnista asju, mida saaksid oma elus positiivsete muutuste toomiseks kohandada. • Mõtle, kuidas saaksid oma heaolu optimeerida.
Kellele kursus on mõeldud/ õpingutealustamise tingimused)	See kursus sobib kõigile, kelle vaimne tervis seab väljakutseid ning tasakaalu säilitamine tööelus on vajalik.

Aeg (kuupäevad ja alguse ja lõpu aeg) Aeg 2025-26 Õppekavas-tunniplaanis	14.10; 21.10; 28.10 ja 4.11.2025. Kell 14.00-17.00 pausidega, zoomis
Kursuse maht (õppekogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisvatöö osakaal)	Kokku 4x3hveebi keskkonnas Iseseisvad ülesanded on tugeva soovitusel (aga mitte kohustuslikud) Kell 14.00-17.00 pausidega, zoomis
Kursuse sisu (õppesisu lühidalt. Võttesõnad)	• Töö tähendus ja mõiste. • Rollid, rutiinid ja vastutus. • Ametialane identiteet. • Ametlikud töösuhted • Töölased riskifaktorid: kuidas töö võib mõjutada meie heaolu. • Kuidas säilitada oma heaolu töölase tegevuse ja osalemise kaudu.
Koht Õppekeskkonnakirjeldus: siin kirjeldada aktiivõppe meetodid/ nurgakivid, jää oma Taastumiskursuse liistude juurde, see on meie bränd! Too siia väärtused Taastumiskursuselt	ZOOM Kuidas me kursustel õpime loome turvalise võrdväärse õpikeskkonna, igaüks vastutab oma heaolu eest kursuse ajal. Näiteks ühelt poolt 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 taastumisteedel 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. Teemade sügavuti avamiseks kasutame külalistektoreid ja/ või eksperte. Erinevad arvamused ja küsimused on oodatud, kuulame hinnanguvabalt!

	Püüdleme mitmekesise ja kaasahaarava veebipõhise õpisündmuse suunas. Kursusel kasutame näiteks arutelude aega, õpetajate ja kursuslaste päris lugusid, TED kõnesid, õppevideosid, kogemuslugusid , harjutusi jne.
Õppematerjalid <i>Õppematerjalide loend, juhul kui kursuse läbimiseks on ette nähtud õppematerjalid).</i>	Kursuse jooksul tutvustatakse ja jagatakse allalaaditavad töölehed mida iga osaleja saab kokku kõita oma kursuse töövihikuks
Tõend või tunnistus (lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid)	Väärtustame eriliselt õppijaid, iga kursuse kõik osad läbinud ja tagaiside andnud. Anname välja TAASTUMISKOOI TUNNUSTUSE (elektrooniliselt e- meilile)
Koolitajad:	Külli Mäe, rehabilitatsioonispetsialist, mentor Otsin kaaskoolitajaid, pakkumised oodatud NB! Siin kaasan mõne Töötukassa spetsialisti , küsin nõu Karin Hangalt
Eelregistreerimine:	ZOOM õppeklassi link saadetakse peale registreerumist kursusele.
Ajakava ja sisu	1x nädalas vastavalt Taastumiskooli tunniplaanile , kell 14.00-17.00 pausidega
Kohtumine 1	Teemad: Sissejuhatus kursusesse Tööalane tasakaal ebakindlatel aegadel; Töö tähendus ja mõiste; Töörollid; töörutiinid ja vastutus;
Kohtumine 2	Teemad: Enesehool, tulemuslikkus ja puhkamine; Heaolu ja minu valitud erialane kontekst; Riskitegurid; Toimetulek rollides sh kui esinevad ootamatused ja segavad faktorid ja on vaja kohaneda; soovitud kohanemis etoeks.
Kohtumine 3	Teemad: Riskitegurid; Toimetulek rollides sh kui esinevad ootamatused ja segavad faktorid ja on vaja kohaneda; soovitud kohanemis etoeks.

Kohtumine 4	Teemad: Toimetulek rollides sh kui esinevad ootamatused ja segavad faktorid ja on vaja kohaneda; Isikliku heaoluplaani täiendamine ja sammude planeerimine. Kursuse hindamine ja tagasiside.
Maksumus	