

KURSUSE NIMI ja VÕTMESÕNA / LÜHEND TUNNIPLAANIS/ ÕPPEKAVAS	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.
Võtmesõna lihtne selgitus või definitsioon, mis sobib reklaamlehele	<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 heaolu saab meie heaolutunnet toetada.</i>
Tunnuslause - mõttetera/ mida kasutada reklaamtekstides+ pilt kui on väga ilmekas ja sobib tunnusmärgiks	<i>Oleme kursust luues mõelnud sellistele küsimustele nagu: miks ma töötan, mis on tööõnn.</i> <i>Arvame, et tööõnn võiks ehk tähendada rahuldust pakkuvat eneseteostust, kus tunda rõõmu oma tööst ja selle mõjust teistele.</i>

	<i>Miks töötada? Töö annab tähenduse, arengu ja võimaluse panustada – see on rohkem kui lihtsalt sissetulek, see on osa elust ja identiteedist.</i> <i>Reklaamlause kursusele: ✨ „Leia rõõm oma töös – avasta tööõnne saladused!“ ✨</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 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. Otsin tuge ja palju muud.
Oodatav tulemus osaleja jaoks /õpiväljundid	Loodame, et selle kursuse lõpuks on teil: • Teadmised sellest, mis on heaolu ja miks see on oluline. • Viie heaolu raja mõistmine ja kuidas need võivad olla kasulikud nii töö- kui ka koduses elus. • 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 taastumis etoeks kasutada. • Võimalus mõelda kodus töötamise/kaugtöö väljakutsetele ja oma heaolu eest hoolitsemis võimalustele.

	• Uurisin, 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 , kes soovivad korraks keskenduda oma heaolule ja tööheaolule ning leida praktilisi viise vaimse tasakaalu toetamiseks ja enda (uuesti) leidmiseks rahuldustpakkavas tööelus.
Aeg (kuupäevad ja alguse ja lõpu aeg) Aeg 2025-26 Õppekavas- tunniplaanis	16.09, 23.09, 30.09; 7.10.2025. 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. Võtmesõnad)	Tööelu, töövõime hindamise süsteem ja toetuste võimalused, enesehoid, heaolu.
Koht Õppekeskkonnakirjeldus: siin kirjelda aktiivõppe meetodid/ nurgakivid, jää oma Taastumiskursuse liistud e juurde, eristud, see on meie bränd!	ZOOM Kuidas me kursustel õpime Õppetöö hea tava/ 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 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. 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, õppevideosid, kogemuslugusid , harjutusi jne.
Õppematerjalid <i>Õppematerjalide loend, juhul kui kursuse läbimiseks on ette nähtud õppematerjalid).</i>	Kursuse jooksul tutvustatakse ja jagatakse 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) Näide GB: Kui soovite selle kursuse eest sertifikaati saada, peate iga lehe täidetuks märkima. Seda saate teha iga lehe allosas oleva nupu „Märgi täidetuks” vajutamisega.
Koolitajad:	Külli Mäe, mentor Otsin kaaskoolitajaid, pakkumised oodatud
Eelregistreerimine:	ZOOM õppeklassi link saadetakse peale registreerumist kursusele.
Ajakava ja sisu	1x nädalas vastavalt Taastumiskooli tunniplaanile , kell 14.00-17.00 pausidega
<i>Kohtumine 1</i>	Teemad: Sissejuhatus Tööelu, tervis ja heaolu tasakaalu leidmise võimaluste uurimise kursusesse; 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 selgitada, mis on minu jaoks hetkel parim lahendus.

Kohtumine 3	Teemad: Väljakutsed uuel töökohal; Kodus töötamise/kaugtöö väljakutsed; Pauside tegemine ja ajaplaneerimine; Meeskonnatöö väljakutsed.
Kohtumine 4	Teemad: Toetuse küsimine ; Teise inimese toetamine tööelus; Kokkuvõtte ja isikliku heaoluplaani täiendamine.
Maksumus	