

Mikrovalifikatsiooniõppe/mikrokraadiõppe õppekava vorm

1. ÜLDANDMED (kohustuslikud väljad on tähistatud tärniga *)

Täienduskoolitusasutuse nimetus* (kui õppekava läbiviimisesse on kaasatud ka teisi asutusi, siis see siin ära märkida)	Tallinna Ülikool
Õppekava nimetus (eesti keeles)*	Heaolu kujundamine ja ennetav psühhosotsiaalne praktika
Õppekava nimetus (inglise keeles)*	Well-being design and preventive psychosocial practice
Õppe liik* - mikrovalifikatsioon - mikrokraad (kõrgkoolid saavad liigitada, kui õppekavast 50% on kõrgharidusõppeained)	mikrokraad
Õppekavarühm* (lähtutakse täienduskoolituse standardist, liigitamisel on abiks käsiraamat https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-11/kehtiv_01.01.2017_isced-f-2013.pdf)	Sotsiaaltöö ja nõustamine
Õppe maht ainepunktides* (1 AP = 26 tundi õppija tööd, mis sisaldab nii õppekeskkonnas toimuvaid tegevusi kui ka iseseivat tööd)	12
Õppekeel*	Eesti keel
Sihtrühm ja/või õppe alustamise tingimused (nt suunatud teatud valdkondade töötajatele, nõutav eelnev haridus, teatud töökogemus või erioskused, spetsiifilised teadmised või ettevalmistus)	Kesk- või kutseharidus. Sotsiaaltöötajad ja nõustajad, õpetajad ja noorsootöötajad, personalitöötajad, tervise- ja heaolutööga seotud spetsialistid avalikus ja erasektoris.
Õppekava koostamise alus (nt koostatud formaalõppe, kutsestandardi või selle osa, kompetentsiprofiili, teatud õigusakti jms alusel)	Tasemeõppe õppekava osa
Õppekava vastavus Eesti kvalifikatsiooniraamistikule (lisavad kõrgkoolid ja kutseõppeasutused, kui õppekava on seotud kutsestandardi või formaalõppe õppekavaga; täienduskoolitusasutused ei pea seda märkima)	6 tase

2. ÕPPEKAVA EESMÄRK JA ÕPIVÄLJUNDID*

Õppekava eesmärk* (kirjeldab õpiväljundeid kokkuvõtva lausena)	Analüüsida tervise ja heaolu kujunemist mõjutavaid tegureid ning rakendada tõenduspõhiseid ennetuse ja psühhosotsiaalse nõustamise põhimõtteid klienditöös.
---	---

Õppekava õpiväljundid* (kirjeldavad teadmisi ja oskusi, mida õppija õppeprotsessi lõpuks omandab, keskmiselt on iga õppekava puhul 4-6 üldist õpiväljundit)	1. Analüüsib ennetusega seotud põhimõisteid ja peamisi teooriaid.
	2. Selgitab inimese heaolu ja käitumist mõjutavaid tegureid ning on kursis peamiste terviseprobleemidega Eestis.
	3. Planeerib, korraldab ja hindab ennetustegevusi, lähtudes tõenduspõhise praktika põhimõtetest;
	4. Rakendab esmaseid nõustamisoskusi.
	5. Loob ja hoiab toimivaid professionaalseid nõustamissuhteid ning rakendab õpitud põhimõtteid klienditöös. 6. Tunneb ära peamised stressireaktsioonid ning teab, kuidas kaitsta end emotsionaalse kurnatuse ja läbipõlemise eest, et toetada jätkusuutlikku tegutsemist sotsiaalkaitse valdkonnas.

3. ÕPPEPROTSESSI KIRJELDUS*

3.1 ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID, MAHU JAOTUS*

Teema/moodul/aine* (kui õppeainel või moodulil on eraldi õpiväljundid, tuleb need ka siia lisada)	Õppemeetod(id)*	Mahu jaotus* (kontaktõpe, iseseisev töö, selle võib välja tuua ka õppeainete/moodulite kaupa või protsentides)
Psühhosotsiaalne töö ja nõustamine STS6073.YK : -rakendab esmaseid nõustamisoskusi ning orienteerub nõustamistöö peamistes küsimustes; -selgitab psühhosotsiaalse töö põhimõtteid ja rakendab neid klienditöös; -tunneb ära peamised stressireaktsioonid ning rakendab enesehoiu võtteid emotsionaalse kurnatuse ja läbipõlemise ennetamiseks.	Interaktiivsed loengud; seminarid ja rühmaarutelud; juhtumianalüüsid; probleemipõhine õpe; praktilised harjutused ja oskuste treening; rollimängud ja nõustamissimulatsioonid; refleksioon ja eneseanalüüs; iseseisev erialakirjanduse ja tõenduspõhiste materjalide analüüs; paaris- ja rühmatööd.	52h kontaktõpet 104 tundi iseseisvat tööd

<p>Tervise ja heaolu edendamine ning ennetus STS6642.YK:</p> <ul style="list-style-type: none"> -selgitab ennetusega seotud põhimõisteid ning analüüsib peamiste ennetuspõhimõtete rakendamist erinevates kontekstides; -analüüsib inimese heaolu ja käitumist mõjutavaid tegureid ning põhjendab nende mõju tervisekäitumisele; -analüüsib Eesti peamisi terviseprobleeme ning kasutab tervisekäitumise andmeid probleemide kirjeldamiseks ja tõlgendamiseks; -hindab erinevates keskkondades rakendatavate ennetustegevuste tulemuslikkust, selgitab nende mõju põhjuseid ning põhjendab nende rakendamise vajadust; -kirjeldab ennetustegevuste kavandamise, elluviimise ja hindamise protsessi ning eristab protsessi- ja tulemuslikkuse hindamise põhimõtteid; -rakendab tõenduspõhise praktika põhimõtteid ennetustegevuste kavandamisel ja hindamisel; -analüüsib peamisi käitumise muutmist selgitavaid teooriaid ja mudeleid ning kasutab neid ennetustegevuste kavandamisel. 	<p>Interaktiivsed loengud; seminarid ja rühmaarutelud; juhtumianalüüsid; probleemipõhine õpe; praktilised harjutused ja oskuste treening; rollimängud ja nõustamissimulatsioonid; refleksioon ja eneseanalüüs; iseseisev erialakirjanduse ja tõenduspõhiste materjalide analüüs; paaris- ja rühmatööd.</p>	<p>52h kontaktõpet 104 tundi iseseisvat tööd</p>
--	--	--

3.2 ÕPPEKESKKONNA KIRJELDUS (võib olla nii füüsiline kui ka veebipõhine)*

<i>Kus ja kuidas õppetöö toimub – füüsiliselt kohapeal, veebis või hübriidõppena? Millised õppekeskkonna võimalused on õppijale tagatud, sh seadmed ja vahendid? Mida peab õppija ise kaasa võtma või omama (nt sülearvuti, nutitelefon, tarkvara lahendus). Ligipääsetavus?</i>	Kontaktõpe toimub liigutatavate toolidega seminariruumis, mis võimaldab rühmade moodustamist; iseseisvat õpet toetab veebipõhine õpikeskkond, mille kaudu on võimalik kasutada nii õppematerjale kui ka esitada individuaalsed kodutööd ja rühmatööde tulemused.
--	--

3.3 ÕPPEMATERJALIDE LOETELU

<i>Õppetöös kasutatav kohustuslik kirjandus, sealhulgas raamatud, õpikud, teemakohased käsiraamatud, teadusartiklid, asjakohased veebiallikad jne.</i>	
--	--

4. NÕUDED LÕPETAMISEKS, HINDAMINE JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID*

4.1 Nõuded lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja -kriteeriumid*

Hindamismeetodid	Hindamiskriteeriumid	Hinnatavad õpiväljundid
Arvestus	Eristav hindamine vastavalt Tallinna Ülikooli hindamissüsteemile https://www.tlu.ee/hindamissusteem (A,B,C,D,E,F) Mikrokraadiprogrammi läbimise eelduseks on kõikide ainete edukas läbimine ning eksamite ja arvestuslike tööde positiivne sooritamine. Lisaks iseseisva juhtumianalüüsi esitamine.	Hinnatavad õpiväljundid on igal kursusel eraldi ja kirjeldatud kursuseprogrammis.

4.2 Väljastatavad dokumendid* Tallinna Ülikooli tunnistus

5. KOOLITAJATE KVALIFIKATSIOONI ÜLDINE KIRJELDUS* (Milline haridus, kvalifikatsioon või töökogemus on koolitajatel nõutav?)

Õppejõud on Tallinna Ülikooli lektorid ning vähemalt 3a kogemusega koolitajad ja valdkonna eksperdid