

ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

1. Üldandmed

Õppeasutus:	Vana-Vigala Tehnika-ja Teeninduskool
Õppekava nimetus: (venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles):	Ajaplaneerimine ja stressiga toimetulek
Õppekavarühm: (täiendus- koolituse standardi järgi)	Isikuareng
Õppekeel:	Eesti keel

2. Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid

Sihtrühm ja selle kirjeldus ning õppe alustamise nõuded. Ära märkida milliste erialaoskuste, haridustaseme või vanusegrupi inimestele koolitus on mõeldud ning milline on optimaalne grupi suurus; ära tuua kas ja millised on nõuded õpingute alustamiseks.

Sihtrühm: koolitusele on oodatud ettevõtjad, kes soovivad täiendada oma teadmisi ja oskusi tööstressiga toime tulekuks, ajaplaneerimiseks ning oma töötajate toetamiseks antud teemade juures.

Grupi suurus: 15

Õppe alustamise nõuded: õppima asumiseks on soovituslik arvuti kasutamise oskus algtasemel ning valmisolek luua kasutajakontod koolituse jooksul käsitletavatesse keskkondadesse.

Õpiväljundid. Õpiväljundid kirjeldatakse kompetentsidena, mis täpsustavad, millised teadmised, oskused ja hoiakud peab õppija omandama õppeprotsessi lõpuks.

Õppija:

- mõistab ajaplaneerimise põhimõtteid ning oskab oma ajakasutust analüüsida;
- oskab tegevusi olulisuse alusel prioritseerida ning kasutab aja planeerimisel erinevaid veebivahendeid ja rakendusi;
- hindab oma stressitaset ning valib vastavalt sellele sobiva stressijuhtimise põhimõtte;
- mõistab oma rolli töötajate vaimse tervise hoidmisel ning kasutab erinevaid võtteid töötajate toetamiseks.

Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga. Tuua ära vastav kutsestandard ning numbriline viide konkreetsetele kompetentsidele, mida saavutatakse.

Õppekava koostamise aluseks on Vabariigi Valitsuse (26.08.2013) määrus nr 130 "Kutseharidusstandard" ning SA Innove juhendmaterjal "Kutsevaliku õpe: kellele, miks, kuidas?" (2019). Õppekava abil arendatakse Kutseharidusstandardi § 8, (8), alapunktides 6-8 määratletud pädevusi (enesemääratluspädevus, tegevuspädevus ja infotehnoloogiline pädevus).

Põhjendus. *Tuua põhjendus koolituse sihtrühma ja õpiväljundite valiku osas.*

Koolitus arendab OSKA Covid-19 eriuuringus majutus, toitlustus ja turismi valdkonna all välja toodud digipädevusi ning juhtimiskompetentse, sh meeskonnatöö, koostööskusi, riskijuhtimist. Antud pädevused on läbivad ka teistes valdkondades. Koolitusel omandatud pädevused aitavad tööandjatel paremini toime tulla kriisiolukordades ning oma töötajaid toetada, sh tööaega planeerida.

3. Koolituse maht

Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides:	30
Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	26
sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)	10
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)	16
Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides:	4

4. Koolituse sisu ja õppekeskkonna kirjeldus ning lõpetamise nõuded

Õppe sisu ja õppekeskkonna kirjeldus. *Tuua peamised teemad ja alateemad sh eristada auditoorne ja praktiline osa. Esitada õppekeskkonna lühikirjeldus, mis on õpiväljundite saavutamiseks olemas. Loetleda kursuse kohustuslikud õppematerjalid (nt õpikud vmt) kui need on olemas. Kui õppijalt nõutakse mingeid isiklikke õppevahendeid, tuua ka need välja.*

Õppe sisu:

Teoreetiline töö:

- Ajaplaneerimise alused: põhimõtted, „ajaröövliid“, prioritseerimine, 2 t.
- Ajaplaneerimise digivõimalused: sünkroniseeritud kalender (nt. Google kalender, Any.do jne), ühistöö keskkonnad, 3 t.
- Tööstress: stressi tasemed, stressijuhtimise põhimõtted, 5 t

Praktiline töö:

- Ajaplaneerimise rakenduste kasutamine ja nende alusel sobiva lahenduse välja töötamine enda jaoks, 10 t.
- Töötaja toetamine: tööolukorras kasutatavad meetodid, 6 t.

Õppekeskkonna kirjeldus: Koolitusruumid on varustatud õppetöoks vajalike nüüdisaegsete tehniliste vahenditega, vastavad õppetöö läbiviimise tingimustele ning töötervishoiu ja -ohutuse seaduses sätestatud töötervishoiu ja -ohutuse nõuetele.

Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamise meetodid ja –kriteeriumid. *Nõutud on vähemalt 70% kontakttundides osalemine. Kirjeldada, kuidas hinnatakse õpiväljundite saavutamist.*

Koolitust hinnatakse mitmeeristavalt (A/MA), hindamise eelduseks on vähemalt 70% kontakttundides osalemine. Hindamise meetodiks on praktiline töö, mille käigus õpilane tõendab õpiväljundite saavutamist. Koolituse edukal läbimisel väljastatakse õpilasele Vana-Vigala Tehnika-ja Teeninduskooli täiendkoolituse tunnistus.

5. Koolitaja andmed

Koolitaja andmed. *Tuua ära koolitaja(te) ees- ja perenimi ning kursuse läbiviimiseks vajalikku kompetentsust näitav kvalifikatsioon või vastav õpi- või töökogemuse kirjeldus.*

Liina Kikas on Vana-Vigala Tehnika-ja Teeninduskooli eripedagoog-nõustaja, õpetaja, transition coach ja TORE juhendaja, lisaks omab tegevusjuhendaja kvalifikatsiooni, töökogemus hariduses 25 aastat.

Kai Hermann on Vana-Vigala Tehnika-ja Teeninduskooli Haridustehnoloog, osakonnajuht, projektijuht, transition coach, TORE juhendaja ning Inglise keele õpetaja, töökogemus hariduses 9 aastat, sh. baasdigioskusi arendavate koolituste läbiviijana 3 aastat.

Õppekava koostaja:

/ees- ja perenimi, amet, e-mail/

Liina Kikas, eripedagoog-nõustaja, liina.kikas@vigalattk.ee

Kai Hermann, Haridustehnoloog, kai.hermann@vigalattk.ee