

1	Õppekava nimetus eesti keeles	Ametirolli analüüs grupitöö meetodil
2	Õppekava rühm	Töölane täienduskoolitus
3	Õppekava õpiväljundid	<ul style="list-style-type: none"> • Õppe eesmärk on anda täiskasvanutele professionaalsele arengule suunatud tööalast koolitust psühhodraama ja sotsiomeetria meetodil. • Õppekava eduka läbimise korral omandatakse oskused juhtida ennast tööalastes protsessides, analüüsida ja juhtida erinevaid grupiprotsesse, ennetada läbipõlemist ja teadvustada ametirolli võimalusi. • Õpe annab võimaluse sarnase eriala esindajate koostöövõrgustiku kaudu leida toetust ning inspiratsiooni oma igapäevase töö tegemiseks, arutleda konkreetsete juhtumite üle ja harjutada vastavaid meetodeid kasutades erinevate situatsioonide lahendamist. • Õppe käigus on võimalik omandada teoreetilised teadmised vastavalt kursuste teemadele. • Iga õppetsükkel lõpeb kokkuvõtva grupiaruandega, mis hõlmab grupitöö analüüsi ja tagasisidet. Lõpetamisel antakse tunnistus. • Õppekava eduka läbimise korral omandatakse oskused juhtida ennast tööalastes protsessides, analüüsida ja juhtida erinevaid grupiprotsesse, ennetada läbipõlemist ja teadvustada ametirolli võimalusi.
4	Õpingute alustamise tingimused Sihtgrupp	<p>Õppetöös võivad osaleda täiskasvanud inimesed, kes töötavad vastavatel erialadel. Eelnev töökogemus on vajalik. Vastuvõtmine ja registreerimine vormistatakse sooviavaldusega ja koolitustsükli eest tasumisega.</p> <p>Praktikud omas valdkonnas, kes vajavad teadmisi, oskusi ja töövahendeid mõistmaks ja mõjutamaks gruppe ning soovivad areneda professionaalselt.</p>
5	Õppekava maht Õppetöö keel	<ul style="list-style-type: none"> • 192 akadeemilist tundi, sellest iseseisva töö osakaal 42 akadeemilist tundi. • Ühe tervikliku õppetsükli omandamiseks on arvestatud kaks aastat. Õpet võib läbida osaliselt kursuste kaupa. • Eesti keel.

6	Õppekava fookus ja õppetöö korraldus	<ul style="list-style-type: none"> • Õpe koosneb erinevatest kursustest, seega on õppetöös osalejatel võimalus valida vajadusel õppekava läbimiseks erinevad temaatilised kursused. • Ühel kursustel osalejad moodustavad kindla grupi, kes käib koos kas pikema või lühema aja jooksul. Koos mängitakse läbi mitmesuguseid situatsioone, rollijooniseid, aktuaalseid probleeme. See, et pidevalt ollakse koos ühtede ja samade inimestega ja et osavõtjate probleemid jäävad alati kursuse seinte vahele, annab aluse konfidentsiaalsuseks ja võimaluse põhjalikumalt avada oma isiksus. • Antud väljaõppe aluseks on Jacob Levy Moreno poolt välja töötatud psühhodraama käsitlus ja meetodid ning selle edasiarendatud ja kaasajastatud lähenemine – psühhodraama, sotsiomeetria, grupipsühhoteraapia. • Spetsiifilised kursused käsitlevad teemasid, mis vastavad Moreno Keskuse koolitajate kompetentsidele.
7	Õppekava läbivad kursused:	
	Ametirolli analüüs	<p>Rollikontseptsioon on samaaegselt sotsiaalne ja psühholoogiline - sotsiaalne "välispool" ja psühholoogiline "sisepool" (unikaalsed isiklikud omadused). Me kas võtame rolli, see tähendab täidame rolli, mis meile pandud, või loome rolli.</p> <p>Kursuse eesmärk on tegeleda isiksuslikul tasandil organisatsioonis esinevate töörollidega. Vaadeldakse konkreetsetes ametirollides vajalikke omadusi ja uuritakse kuidas rakenduvad igapäe isiklikud omadused tööprotsessis. Kursusel käsitletakse aktuaalseid tööalaseid probleeme, tutvutakse oma tööalase rollirepertuaariga, eesmärgiga leida uusi võimalusi töörollides spontaansuse ja loovuse kasutamiseks.</p> <p>Teemad: Ametirolli piirid, seosed isiksusega, suhted teiste ametirollidega. Erinevate ametirollide vastastikune mõju. Ametirolli ja teiste igapäevaste sotsiaalsete psühholoogiliste rollide suhted, võimalikud konfliktid nende vahel. Rollirepertuaar ja selle laiendamise võimalused. Identiteet ja perspektiiv. Toimetulek tööalase stressiga.</p>
	Meeskonnatöö ja töö meeskonnas	<p>Koolituse eesmärgiks on ühtekuuluvustunde süvendamine organisatsioonis, tööstressi vähendamine, raskete klientide või muude probleemide käsitlemine efektiivsema töösuhte jätkumiseks. Konkreetsete teemad kaardistatakse läbirääkimiste teel. Need võivad puudutada koostööd kolleegide ja organisatsiooni erinevate struktuuride vahel, grupidünaamikat (meeskonna loomine, konfliktid, muutused meeskonnas), erinevate rollide vahelisi suhteid, tööõõmu taasleidmist jms.</p>

		Kui organisatsiooni juht ei osale grupis, siis arutatakse tööandjaga tagasisidet grupi dünaamikast ja superviseeritakse edasistest vajadustest kogu protsessi jooksul.
	Loovus ja spontaansus meeskonnatöös	<p>Kursuse eesmärgiks on pakkuda ühes organisatsioonis töötavatele inimestele loomingulist ühistegevust ja vaheldust oma igapäevases ametis, et vältida läbipõlemist ja kindlustada edukat meeskonnatööd. Samuti toetada töötajate loovust, spontaansust ja valmisolekut tegeleda muutustega eneses ja kollektiivis, leida ja hoida uusi võimalusi koostöös teiste kolleegidega.</p> <p>Koolitus viiakse läbi praktilise grupitöö meetodil kasutades psühhodraama elemente ja erinevaid loovtegevusi, vajadusel võimalust koos väljasõiduga ja ööbimisega turismitalus.</p> <p>Kursuse sisu:</p> <p>Inimesed kujundavad organisatsioonisisese sotsiaalse süsteemi. Individuaalsed omadused mõjutavad seda, kuidas jõutakse organisatsiooni eesmärkideni. Inimesed moodustavad ametlikke, mitteametlikke, suuri ja väikesi grupe. Grupid on pidevas muutumises, sest inimesed elavad, mõtlevad, tunnetavad ja väljendavad oma tundeid.</p> <p>Inimese meeled on omavahel seotud – see, kuidas me kasutame käelist tegevust, mõjutab seda, kuidas me räägime, liikumise muutmine toob muutuse mõtlemisse. Loominguline tegevus äratab inimese loovuse ja spontaansuse.</p> <p>Kursusel osalemise eelduseks ei ole tehnilised oskused vaid soov tegeleda oma hingeliste vajadustega. Igapäevasest tööruutiinist erinev tegutsemine on alati ka suhteid tasakaalustava toimega, mis aitab ennetada stressi kuhjumist ja tagab parema toimetuleku oma ametis.</p>
	Esinemise oskus ja julgus	Kursuse käigus on võimalik töötada konkreetsete juhtumitega ja harjutada psühhodraama meetodit kasutades erinevate situatsioonide lahendamist, käitumist ebamugavates olukordades ja valmistada ette esinemisi. Esinemisjulguse õppimine, julguse kadumise ja hirmu tekkimise põhjuste selgitamine ja töö esinemiskrambist jagusaamiseks.
	Muudatuste ja aja juhtimine	Muudatuste ja aja positiivne juhtimine ning muutustega kohanemine personaalsel ja meeskondlikul tasanadil. Muudatuste laiem mõju ning seosed isikliku ametirolli ja organisatsiooniga. Aja oskuslik planeerimine ja kasutamine. Koostöö, delegerimine, vastutus ja eetika.
	Läbipõlemise ennetamine	<p>Läbipõlemise ennetamise kursus on mõeldud kõigile neile, kes teevad oma tööd südamega, kes otsivad rakendust ja taskaalu oma sisemistele rollidele ja soovivad leida viise ennastsäästvaks professionaaleks arenguks.</p> <p>Kursus annab võimaluse teadvustada oma hetkeseis läbipõlemise skaalal, saada teadmisi läbipõlemise ennetamiseks ja leida ressursse edasiseks toimimiseks.</p>

	<p>Toimetulek kriisilukordades ja kriisipsühholoogia</p>	<p>Kursuse käigus avatakse kriisi mõiste, käsitletakse mitmesuguseid tööalaseid kriisisituatsioone ja nende mõju teistele eluvaldkondadele. Läbitakse ka lühikursus leinast ja leinatööst ning toimetulekust psüühiliste traumadega.</p> <p>Loengutel käsitletakse erinevas vanuses inimeste, ka laste reaktsioone, psühhopatoloogiat, kriisis oleva täiskasvanu, lapse ja perekonna aitamise võimalusi ja õpetaja, sotsiaaltöötaja jne. läbipõlemise vältimist.</p> <p>Grupitöö käigus on võimalik arutleda konkreetsete juhtumite üle, jagada kogemusi teiste professionaalsetega ja saada vajadusel töö nõustamist.</p>
	<p>Supervisioon ja coaching</p>	<p>Kursuse käigus on võimalik töötada konkreetsete juhtumitega ja harjutada psühhodraama meetodit kasutades erinevate situatsioonide lahendamist.</p> <p>Erinevate erialade inimesed saavad vahetada tööalaseid kogemusi, näha erinevaid lähenemisviise ja leida koostöö võimalusi.</p>
	<p>Sotsiomeetria</p>	<p>Inimestevaheliste suhete uurimise meetod, mis võimaldab testide, küsitluste jmt. abil hinnata ja analüüsida formaalseid ja mitteformaalseid suhteid ja situatsioone mingis kindlas kollektiivis. Sotsiomeetria ja sotsioloogia kokkupuute alad. Suhtlemise mõtestamise võimalustest arusaamine võimaldab tegelda aktuaalsete psühholoogiliste probleemidega suhtestades neid teistega; tutvuda inimese psühholoogilise käitumise põhiprintsiipidega, spontaansuse ja loovuse käivitamisega.</p>
	<p>Grupidünaamika ja grupijuhtimine</p>	<p>Grupi arengufaasid, grupispetsiifilised tegurid, vastastikused mõjud ja grupi sotsiomeetria. Sekkumisvõimalused grupidünaamika mõjutamiseks.</p> <p>Grupitöö võimaldab keskenduda lisaks individuaalsele psühholoogilisele tööle ka grupiprotsesside teadvustamisele ja sotsiomeetria - alaste teadmiste rakendamisele praktikas.</p>
	<p>Sotsiodraama</p>	<p>Grupitöö meetod, mis keskendub sotsiaalsete suhete ja suhtumiste analüüsile ning mitteformaalsetele suhetele grupis. Sotsiodraama - alane õpe hõlmab erialaste teadmiste kasutamist praktilise grupitöö käigus. Läbi isikliku grupitöö kogemuse on võimalik saada teoreetilistele teadmistele käitumuslik kinnitus.</p>
	<p>Psühhodraama</p>	<p>Psühhodraama kui meetod ja kui tegevus annab selgema arusaama inimese keerulisest olemusest ning võimalustest siluda</p>

		<p>teravaid nurki, mida on iga inimese iseloomus, ehk, nagu psühhodraama looja seda väljendas: inimestes elavad rollid, mis pole leidnud väljendust, inimestele tuleb anda võimalus need osad kuidagi välja elada, välja mängida.</p> <p>Grupitöö meetod, mis kasutab elu ja inimsuhete kirjeldamiseks, analüüsiks ja lahendamiseks teatrilaseid mõisteid ning draamavorme. Psühhodraamaks nimetatakse ka psühhodraama laval esitatavat situatsiooni, mängitavat lugu.</p> <p>Kursuse eesmärk on professionaalne eneseareng.</p>
8	Õppekava lõpetamise tingimused	<p>Iga kursus lõpeb kokkuvõtva grupiaruandega, mis hõlmab grupitöö analüüsi ja tagasisidet. Lõpetamisel anatakse vastava kursuse läbimist tõendav tunnistus.</p> <p>Kogu õppekava läbinu saab vastava tunnistuse.</p>
9	Õppematerjalid	<p>Õppematerjalid koostatakse vastavalt kursuse teemale.</p> <p>Loengute materjalid saadetakse õppijale elektroonselt.</p>
10	Õppejõud	<p>Õppejõududel on koolitaja TEP või psühhodraama lavastaja CP ja superviisori pädevused, lisapädevuseks on kriisi- ja traumatöö.</p> <p>Pille Isat, Tuuli Vellamaa, Triin Siiner, Sirkku Aitolehti, Aivar Simmermann, Andres Sild</p>
11	Õppekeskkonna kirjeldus	<p>Õppekavas seatud eesmärkide täitmiseks on olemas tervisekaitse nõuetele vastavad 2 koolitusruumi, väike raamatukogu, koolitajate ruum, garderoob-puhkeruum, tualett. Koolitusruumides on toolid, laudad, pabertahvlid ja grupitööks ning loovtegevuseks vajalikud vahendid.</p>