

Õppekava nimetus

Enesehoid kultuuritöös – kuidas toime tulla kõigi ootustega

Õppekavarühm

Isikuareng

Eesmärk

Toetada kultuuritöötajate enesest teadlikkust olukorras, kus töökoormus, vastutus ja kogukonna ootused on suured. Koolitus aitab mõista liigse vastutuse varjupoolt, arendada enesejuhtimise, eneseregulatsiooni ja enesekehtestamise oskusi ning väljendada oma töös peituvat väärtuspakkumist.

Õpiväljundid

Koolituse läbinud õppija:

- mõistab aitaja rolli varjupoolt ja teeb ülekoormuse olukorras teadlikumaid valikuid;
- oskab hinnata oma kontrollikeset ning tugevdada sisemist kontrolli;
- rakendab elutervet enesekehtestamist, arvestades nii enda kui ka kogukonna vajadustega;
- sõnastab oma tööga seotud väärtuspakkumise viisil, mis toetab tema rolli ning aitab seada realistlikumaid ootusi koostööle kogukonna ja otsustajatega;
- loob endale vähemalt ühe enesehoiu kokkuleppe, mida pärast koolitust rakendada.

Sihtgrupp

Rahvamajade, kultuurikeskuste, noorte- ja kogukonnakeskuste töötajad.

Õppe alustamise tingimused

Puuduvad.

Õpperühma suurus

15 inimest.

Koolituse maht

6 akadeemilist tundi.

Õppe sisu

1. Kultuuritöötaja roll ja nähtamatu koormus
2. Aitaja vari ja liigse vastutuse pahupool
3. Eneseregulatsioon ja enesejuhtimine ülekoormuse korral
4. Eluterve enesekehtestamine
5. Oma töö väärtuspakkumise sõnastamise tähtsus
6. Isiklik enesehoiu kokkulepe

Õppekeskkond

Õpe toimub õppeklassis, kus on võimalik kasutada erinevaid aktiivõppe meetodeid ja gruppides töötamist.

Õppemeetodid

Loeng-seminar, rühmatöö, praktilised harjutused, rollivahetus.

Õppe lõpetamise tingimused

Õppetöös osalemine.

Väljastatavad dokumendid

Koolituse läbinu saab soovi korral Eesti Rahvakultuuri Keskuse tõendi.

Koolitaja kvalifikatsioon

Erialane haridus ja kogemus täiskasvanute koolitajana.

Koolitaja Anne Õuema on professionaalne pedagoog, coach-superviisor ja kogunud täiskasvanute koolitaja, kes töötab interaktiivsete ja kogemusõppel põhinevate meetoditega. Tal on magistrikraad eripedagoogikas, 30+ aastat koolitamiskogemust ning üle 7 aasta kogemust superviisorina sotsiaal-, haridus- ja kogukonnasektori spetsialistide, sh juhtide ja suure vastutusega rollides töötavate inimestega.

Ta on ANSE ja ESCÜ standarditele vastava väljaõppe läbinud superviisor (kvaliteeditase 7) ning alates 2015. aastast sertifitseeritud motiveeriva intervjuerimise treener. Oma töös toetab ta juhte, meeskondi ja spetsialiste paremate juhendamiskogemuste omandamisel, parema suhtlemiskultuuri kujundamisel, enesejuhtimise ja eneseregulatsiooni arendamisel, rolliselguse loomisel ning läbipõlemise ennetamisel.

Vt rohkem: <https://loovkuu.ee/lugu>