

KOOLITUSKAVA	
Koolituse nimetus	„Sotsiaaltöötaja töövahendid kogukonna tervise toetamiseks“
Koolituse üldeesmärk	Koolituse läbinu oskab toetada ja jõustada kliente tervislike valikute tegemisel
Koolitusteemad	• Tervisemõjurid ja koostöö kliendiga • Terviseriskid ja neist tulenevad enamlevinud terviseprobleemid (märkamise ja ennetamine) • Koostöö kogukonnaga (infovahetus ja abivõimaluste leidmine) • Tervisealane kirjaoskus • Sissejuhatus motiveeriva intervjueerimise metoodikasse ja MI tehnikate harjutamine
Õpiväljundid	Teadmised/hoiakud • Teadmised heaolu ja tervist mõjutavatest teguritest ja ebavõrduusest tervises ning tegutsemispõhimõtetest nende tegurite mõjutamisel • Mõistab ning väärtustab oma rolli inimeste heaolu ja tervise toetajana kogukonnas • Teadmised põhilistest terviseriskidest ja nendega seotud terviseprobleemide märkamisest ja ennetamisest • Teab, millistest infokanalitest leida usaldusväärset tervisealast materjali ning millistelt spetsialistidelt vajadusel nõu küsida • Teab motiveeriva intervjueerimise peamisi põhimõtteid Oskused • Oskab ära tunda ja kirjeldada põhilistele terviseprobleemidele osutavaid tunnuseid ja leida sobivaim viis abi pakkumiseks
Koolitusmeetodid	Ettekanded Aktiivmeetodid (grupitööd, arutelu) MI tehnikate tutvustamine läbi harjutuste Koolituspäevade läbiviimisel lähtutakse MI vaimsusest ja juhtpõhimõtetest, et süvendada mõistmist, kuidas klienti jõustada
Sihtrühm	Sotsiaaltöötajad

KOOLITUSTEEMADE JAOTUS**1. PÄEV****• TERVISEMÕJURID JA KOOSTÖÖ KLIENDIGA**

Tervis, tervisemõjurid, ebavõrdsus tervises, tegutsemispõhimõtted ja sissejuhatus koostöösse kliendiga (MI vaimsuse, lähtekoha tutvustamine)

• KOOSTÖÖ KOGUKONNAGA (INFOVAHETUS JA ABIVÕIMALUSTE LEIDMINE)

- koostöö ja infovahetus kogukonnaga kui üks võimalus sotsiaaltöötaja igapäevatöö tõhustamiseks
- abivõimalused kogukonnas – kogemusnõustamine, eneseabirühmad, internetifoorumid

• TERVISERISKID JA NEIST TULENEVAD ENAMLEVINUD TERVISEPROBLEEMID (MÄRKAMINE JA ENNETAMINE)

Riskikäitumine, liikumine, toitumine

Terviseriskidest tulenevad põhilised terviseprobleemid:

- südame- veresoonkonna haigused
- laste ja eakate vigastused
- meeleoluhäired – stress, depressioon, ärevushäired

• TERVISEALANE KIRJAOSKUS – põimituna eelnevatesse teemadesse

- kriitiline mõtlemine ja sotsiaaltöötaja tööeetika
- viited usaldusväärsete infoallikate leidmiseks

2. PÄEV**• SISSEJUHATUS MOTIVEERIVA INTERVJUEERIMISE METOODIKASSE, TEHNIKATE HARJUTAMINE**

- sissejuhatus MI metoodikasse ja peamiste põhimõtete tutvustamine
 - o mispärast ja millal MI-d kasutada
 - o MI tehnilised oskused: peegeldav kuulamine, avatud küsimused, kinnitamine, kokkuvõtte tegemine ja info jagamine
- MI sotsiaaltöös
 - o väärtushinnangud
 - o sotsiaaltöötaja roll

• KOKKUVÕTE PÄEVAST

Tagasiside koolitusele ja mõtestamine, kuidas omandatud teadmisi oma töös rakendada

1. Koolituspäev

10.00 – 11.30 Sissejuhatus. Tervisemõjurid.

11.30 – 11.45 Paus

11.45 – 13.15 Terviseriskid, terviseprobleemid, tervisealane kirjaoskus ja koostöö kogukonnaga. Juhtumite analüüs.

13.15 – 14.00 Lõunapaus

14.00 – 15.30 Juhtumite analüüs.

15.30 – 15.45 Paus

15.45 – 17.15 Juhtumite analüüs.

2. Koolituspäev

09.00 – 10.30 Sissejuhatus motiveeriva intervjuueerimise(MI) metoodikasse.

10.30 – 10.45 Paus

10.45 – 12.15 MI vaimsus. Väärtushinnangud ja sotsiaaltöötaja roll.

12.15 – 13.00 Lõunapaus

13.00 – 14.30 MI oskused

14.30 – 14.45 Paus

14.45 – 16.15 MI oskused. Kokkuvõte.