PROFESSIONAALNE KESTVUS JA TÖÖPINGETE ENNETAMINE

Eesmärk: põhiteadmised, kuidas tagada enda professionaalne kestvus ja kaitsta end tööst tulenevate pingete eest.

Sihtgrupp: kohalike omavalitsuste ja Sotsiaalkindlustusameti lastekaitsetöötajad ja nende ülesandeid täitvad sotsiaaltöötajad.

28. märts 2018

09.30-10.00	*Saabumine ja registreerimine*
10.00-11.30	Lastekaitsetöötaja kui abistava elukutse esindaja ja sellest tulenev läbipõlemisoht. STAMINA (Osborn 2004) – professionaalse kestvuse (elujõu) hoidmise ja taastamise 7 põhimõtet – uskumuste süsteem, mis hoiab läbipõlemise eest.
11.30-11.45	*Kohvipaus*
11.45-13.15	Põhimõte 1. S (*selecttivity*) – valikulisuse põhimõtte rakendamine oma töö korraldamisel. Professionaalne identiteet, isiklik visioon ja missioon – nende olulisus pingete ärahoidmisel. Enda uskumuste süsteemi analüüs ja hindamine. Praktilised harjutused – töö enda professionaalse identiteediga. Oma kogemuste jagamine kaaskolleegidega.
13.15-13.45	*Lõuna*
13.45-15.15	Põhimõte 2. T (*temporal sensitivity*) – tundlikus aja suhtes ja perspektiivi tunnetamine.
15.15-15.30	*Kohvipaus*
15.30-17.00	Põhimõte 3. A (*accountability*) – vastutuse võtmine ja enda professionaalse mõju tajumine. Praktilised harjutused ning teise ja kolmanda põhimõtte rakendamisviiside leidmine enda jaoks. Oma kogemuste jagamine kaaskolleegidega.

29. märts 2018

08.30-09.00	*Saabumine ja registreerimine.*
09.00-10.30	Tagasivaade eelmisele päevale. Üleskerkinud küsimused. Põhimõte 4. M (*measurement and management*) – enda ressursside (aeg, talent,

teadmised, kogemused jm) juhtimine ja mõistlik kasutamine.

10.30-10.45 *Kohvipaus*

10.45-12.15 Põhimõte 5. I (*inquisitiveness*) – uudishimu enda ja ümbritseva suhtes tagab järjepideva arengu.
Enda ressursside inventuur ja nende kasutamise hindamine. Enda suhtumise ja käitumise ümberhindamine. Praktilised harjutused neljanda ja viienda põhimõtte rakendamiseks. Oma kogemuste jagamine kaaskolleegidega.

12.15-12.45 *Lõuna*

12.45-14.15 Põhimõte 6. N (*negotiation*) – kooskõlastamine, kollegiaalsus, koostöö – elujõu allikad. Refleksiivne praktika ja supervision – mis kasu nendest on pingete maandamisel.

14.15-14.30 *Kohvipaus*

14.30-16.00 Põhimõte 7. A (*acknowledgment of agency*) – isikliku initsiatiivi tunnustamine, usk ja lootus kui kestvuse allikad. Töö enda sisemise motivatsiooniga.
Lõpuharjutus, mis annab positiivset energiat.

Kokkuvõtete tegemine ja tagasiside.

Õpiväljundid:

Koolitusel osalenu:

- on analüüsinud enda tugevaid ja nõrku külgi ning teab põhimõtteid, mis aitavad läbipõlemist ennetada
- on koostanud isikliku pingete maandamise strateegia
- on koolituse käigus läbitöötatud praktiliste harjutuste kaudu maandanud tööpingeid ja jaganud oma kogemusi kolleegidega

Koolitaja:

Tiina Merkuljeva

International Supervision and Coaching Institute superviisor, terapeut ja koolitaja. Tegev vaimse tervise valdkonnas aastast 2000, lastekaitsevaldkonnas aastast 2011.

Koolituse maht: 16 akadeemilist tundi