**TÖÖPINGETE ENNETAMINE LASTEKAITSETÖÖS**

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

**Sihtgrupp:** kohalike omavalitsuste ja Sotsiaalkindlustusameti lastekaitsetöötajad.

**12. oktoober 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| 09.00-09.30 | *Saabumine ja registreerimine* |
| 09.30-11.00 | Lastekaitsetöötaja kui abistava elukutse esindaja. Liikumine stressikultuurist säilenõtkuse kultuuri - kaks erinevat paradigmat. Enda uskumuste analüüs.  Professionaalse kestvuse hoidmise ja taastamise põhimõtted. |
| 11.00-11.15 | *Kohvipaus* |
| 11.15-12.45 | **Professionaalne identiteet, isiklik visioon ja missioon** – nende olulisus säilenõtkuse tagamisel.  Praktilised harjutused – töö enda professionaalse identiteediga. Oma kogemuste jagamine kaaskolleegidega. |
| 12.45-13.45 | *Lõuna* |
| 13.45-15.15 | **Tundlikus aja suhtes, prioriteetide seadmine ja perspektiivi tunnetamine.** Valikulisuse põhimõtte rakendamine oma töö korraldamisel. |
| 15.15-15.30 | *Kohvipaus* |
| 15.30-17.00 | **Kliendi abistamine vs kliendile kasulik olemine.** Vastutuse jaotumine klienditöös. Enda professionaalse mõju tajumine.  Praktilised harjutused ja oma kogemuste jagamine kaaskolleegidega. |

**13. oktoober 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| 08.30-09.00 | *Saabumine ja registreerimine.* |
| 09.00-10.30 | Tagasivaade eelmisele päevale. Üleskerkinud küsimused.  **Enda ressursside (aeg, talent, teadmised, kogemused jm) juhtimine ja mõistlik kasutamine.** Enda ressursside inventuur. |
| 10.30-10.45 | *Kohvipaus* |
| 10.45-12.15 | **Enda järjepideva arengu tagamine**, uudishimu enda ja ümbritseva suhtes. Põhimõte. Kollegiaalsus ja koostöö – elujõu allikad. Refleksiivne praktika ja supervision – mis kasu nendest on pingete maandamisel. |
| 12.15-13.15 | *Lõuna* |
| 13.15-14.45 | **Eneseväärtustamine ja isikliku initsiatiivi tunnustamine**. Usk ja lootus kui kestvuse allikad. Töö enda sisemise motivatsiooniga.  Praktilised harjutused ja oma kogemuste jagamine kaaskolleegidega. |
| 14.45-15.00 | *Kohvipaus* |
| 15.00-16.30 | 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

Koolituse lõpus väljastatakse osalemise tõend. Selle saamiseks on vaja osaleda auditoorses töös vähemalt 85% ajast.