

Õppekava nimetus	TOIMETULEK MUUTUSTE JA STRESSIGA
Õppekavarühm	Isikuareng
Täiendkoolitusasutus	MTÜ Põlvamaa Rahvaülikool
Sihtrühm	Lapsevanemad, koolide ja lasteaedade töötajad
Õppe kogumaht	4 AK tundi
Õppe eesmärk	Anda tööriistad lastevanematele ja lastega töötavatele inimestele toetamiseks lapsi ja perekonda tervikuna praeguses olukorras erinevate muutustega toimetulemiseks.
Õpiväljundid	<p>Koolituse läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab, millised on stressisümptomid ja kuidas leida lahendused sellega toimetulekuks; • teab ja oskab rakendada toetavaid meetodeid; • oskab märgata lapse/nooruki meeleoluhäireid ja nendele vastavalt valida suhtlemisviisi; • mõistab perekonna toetavat rolli muutustega toimetulemisel.
Õppemeetodid	Vestlusring, loeng, praktilised harjutused.
Õppematerjalid	Koolitajate poolt koostatud õpimaterjalid.
Väljastatav dokument	Tõend kui õppija võtab osa vähemalt neljast programmi lühikoolitusest (kokku 16 AK t).
Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus	Koolitajatel on erialane väljaõpe, vähemalt MA kraad, sellega võrdsustatud kvalifikatsioon või varasem koolituste läbiviimise kogemus viimase kolme aasta jooksul.
Õppekeskkonna kirjeldus	Õppeks sobiv ruum, mis on varustatud vajaliku sisustuse, tehnika, vahendite, internetiühendusega.