

Koolituskeskus Vilko

PSÜHHOTERAPEUDIKS ISEENDALE- STRESSI, PINGE JA NEGATIIVSETE TUNNETE ENNETAMINE. LÄBIPÕLEMISE VÄLTIMINE JA ISIKSUSE TUGEVNEMINE

Gunnar Leets · Wednesday, August 30th, 2017

Viljandi Koolituskeskus Vilko MÜ korraldab 21. aprillil 2022 Viljandis 6 AT koolituse

PSÜHHOTERAPEUDIKS ISEENDALE- STRESSI, PINGE JA NEGATIIVSETE TUNNETE ENNETAMINE. LÄBIPÕLEMISE VÄLTIMINE JA ISIKSUSE TUGEVNEMINE

Kursus on mõeldud **kõikide asutuste (ka koolide, lasteaedade, sotsiaal- ja meditsiinasutuste, omavalitsuste jm) juhtidele, töötajatele ja nõustajatele, sotsiaalpedagoogidele, sotsiaaltöötajatele, psühholoogidele, õpetajatele ja kõikidele huvilistele**

Lektor psühholoog **Ruth-Kaja Pekk MA**

Koolitus toimub **21. aprillil 2022 kell 11.00-16.00 Viljandis, Vabaduse plats 4 III korruse saalis**

Õppekava sisu-koolituse alateemad:

- **Stressi ja pinge olemus**
- **Stressi ja pinge ennetamine ja läbipõlemise vältimine**
- **Negatiivsete tunnete ennetamine**
- **Vastupanuvõime suurendamine ja isiksuse tugevnemine**
- **Praktilisi harjutusi ja juhtumianalüüs, seminar-arutlus 1 AT**

Koolituse eesmärk ja õpiväljundid

Koolituse läbinu:

- **Saab pildi väsimuse ja stressi olemusest**
- **Tunneb ära ja märkab stressi ja läbipõlemise ilminguid**
- **Oskab toime tulla väsimuse ja stressiga ja ennetada läbipõlemist**

- **Oskab tugevdada oma isiksust ja on endale psühhoterapeudiks keerulistel aegadel**

Koolitus kuulub psühholoogia õppekavarühma

Kursuse maksumus **90 €** - sisaldab ka kohvipause (2) ja paljundusmaterjale.

10 % soodustust, kui ühest asutusest osaleb vähemalt 2 inimest. Kui osalejaid 3, siis soodustus 15 %.

Väljastame koolitustõendi (6 AT) kursuse läbimise kohta

P.S 8 soovijal võimalus sõita Tartust Viljandisse ja tagasi ka Vilko väikebussiga.

Soovijatel palun registreerida kuni 14. aprill meilil: gunnar@vilkokool.ee või mob 52 68 031

Soovijatel võimalus tellida nimetatud lektor ja koolitus ka Vilkost kohapeale!

Lektorist Ruth-Kaja Pekk MA

Hariduskäik:

Tallinna Pedagoogiline Instituut, algklasside õpetuse metoodik

Tartu Ülikool, psühholoogia

Töökohad:

Tallinna Ülikool, Eesti Majandusjuhtide Instituut, ETKVLi Tööstuskoondis, Tallinna Keslinna Halduskogu, kuulub Eesti Konsultantide Assotsiatsiooni.

Avaldanud publikatsioone ja artikleid.

Koolituskeskus Vilko lektor alates 2005.a.

This entry was posted on Wednesday, August 30th, 2017 at 3:32 pm and is filed under [Koolitused](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Both comments and pings are currently closed.

