

Koolituskeskus Vilko

Koolituspäevad Viimsi SPA Hotellis: ENESEJÕUSTAMINE NING STRESSI, PINGE JA VÄSIMUSEGA TOIMETULEK KEERULISTEL AEGADEL. UNE VAJALIKKUS JA SELLE TEKITAMINE

Gunnar Leets · Tuesday, October 26th, 2021

Viljandi Koolituskeskus Vilko MÜ korraldab 14.-15. detsembril 2021 Viimsi SPA-Hotellis praktilised 8 AT koolituspäevad kõikide asutuste (ka koolid, lasteaiad, lastekodud, kultuuri- ja noortekeskused, huvikeskused, sotsiaal- ja tervishoiuasutused jm) töötajatele, juhtidele ja nõustajatele, õpetajatele, eripedagoogidele, logopeedidele, sotsiaalpedagoogidele, sotsiaal- ja kultuuritöötajatele, klassijuhatajatele, õppealajuhatajatele, ametnikele ja kõikidele huvilistele

ENESEJÕUSTAMINE NING STRESSI, PINGE JA VÄSIMUSEGA TOIMETULEK KEERULISTEL AEGADEL. UNE VAJALIKKUS JA SELLE TEKITAMINE (8 AT)

Lektor psühholoog, ajakirjanik ja kirjanik **Toivo Niiberg** MSc

NB! Vabariigi Valitsuse määrusega saab koolitustele ja SPA hotellidesse ainult vaksineerimise või covid-i läbipõdemise tõendiga. Palun võtke kaasa vaksineeritust või läbipõdemist tõendav dokument ja ka isikut tõendav dokument. Covid-testidega hotelli ja koolitusele ei lubata. Palun kaasa võtta ka näomask.

Õppekava sisu-koolituse alateemad:

- VÄSIMUSE, PINGE JA STRESSIGA TOIMETULEK KEERULISTEL AEGADEL
- POSITIIVNE JA NEGATIIVNE STRESS
- FÜSIOLOOGILINE VÄSIMUS
- ENESEJÕUSTAMINE
- UNE VAJALIKKUS JA SELLE TEKITAMINE
- JUHTUMIANALÜÜS, ELULISED NÄITED (praktiline seminar 1 AT)

Koolituse eesmärk ja õpiväljundid

Koolituse läbinu:

- Saab pildi väsimuse ja stressi olemusest ning stressi liikidest
- Tunneb ära ja märkab stressi ja läbipõlemise ilminguid
- Oskab toime tulla väsimuse ja stressiga ja ennetada läbipõlemist
- Teab enesejõustamise põhitõdesid ja oskab neid praktikas kasutada
- Saab ülevaate une vajalikkusest ja oskab kasutada und soodustavaid praktilisi looduslikke vahendeid

Koolitus kuulub psühholoogia õppekavarühma

Päevakava:

Teisipäev, 14. detsember

11.30 Saabumine ja majutus (juhul, kui juba toad vabanenud)

12.00-13.30 Loeng-koolituse I osa

13.30-14.30 **Lõunasöök** hotelli restoranis

14.30-16.00 Loengu II osa

16.00-16.15 Kohvipaus

16.15-17.45 Loengu III osa

18.00-22.00 Vee- ja saunakeskuse piiramatu ajaga külastus- kaasa ujumisriided!

Võimalus ka õhtul omal kulul einestada hotelli pubis ja soovi korral kohapeal tellida raviprotseduure

Kolmapäev, 15. detsember

7.00-9.30 Hommikusaun-ujumine

7.00-10.00 Hommikusöök

9.30-11.45 Veekeskuse, saunade külastus ja võimalus tellida kohapeal raviprotseduure

12.00 Ärasõit

Koolituspäevade **maksumus 180 €**. Kui ühest asutusest vähemalt 2 osalejat, siis soodustus 5 %. Kui vähemalt 4 osalejat, siis soodustus 10 %.

P.S.Võimalus osaleda ka ainult esimesel päeval, sel juhul **maksumus 100 €**- ilma saunakeskusest (sisaldab loengut, **lõunasööki** ja kohvipausi).

P.S. 6 soovijal võimalus sõita Tartust Viimsisse ja teisel päeval tagasi ka Vilko väikebussiga.

Koolituspakett sisaldab:

- Majutus 2-kohalistes tubades (soovi korral ka 3- kohaline tuba)
- 2 sööki (**lõuna**, hommik)
- 1 kohvipaus
- Vee- ja saunakeskuse piiramatu ajaga kasutamine (P.S. ei sisalda Atlantis H2O veeparki ja 18+ osakonda, kuid neid võimalik kohapeal ise juurde osta)
- Loengusaali üür
- Loeng- koolitus 6 AT
- loengumaterjalid
- Väljastame koolitustõendi (8 AT) vastava psühholoogiakursuse läbimise kohta (P.S. 1- päevalistel tõend 6 AT)

P.S. Kohapeal võimalus osta ka sularahaga lektor Niibergi uuemaid raamatuid koos autogrammiga.

Soovijatel palun registreerida veel kuni 13. detsember E-post: gunnar@vilkokool.ee või mob. 52 68 031

Nimetatud teemat ja lektorit on võimalus tellida ka kohapeale!

Lektorist: Toivo Niiberg MSc

Toivo Niiberg on lõpetanud viis kõrgkooli. Omab loodusteaduste, aianduse ja psühholoogia teadusmagistrikraade. Tema osalusel või ainuautorina on kokku ilmunud 100 trükist ja tuhandeid artikleid. Niiberg oli 1980–83 EPA aianduskateedri assistent, 1983–91 Rápina Sovhoostehnikumi õppedirektor, 1991–94 EPMÜ aianduse õppetooli assistent, 1994–95 dotsent, 1995–2004 lektor; 1999–2009 Akadeemia Nord psühholoogia õppejõud, prodekaan ja dekaan; 1991–2010 Tallinna Ülikooli Avatud Ülikooli Täienduskoolituse psühholoogia õppejõud (endine EHA), 2005–2009 Audentese Ülikooli reklaamiteooria ja psühholoogia õppejõud, 2003–2012 Eesti Kunsti Akadeemia kunstipedagoogika osakonna õppejõud, 2012.a Rápina Aianduskooli kutseõpetaja ja psühholoog. 2003.a. erapsühholoog ja 2003.a OÜ Katriito asutajaliige ja psühholoog, perenõustaja. Toivo Niiberg on Eesti Huumoriliidu asutaja liige, Eesti Ajakirjanike Liidu ja Eesti Õpetajate Liidu liige (kuulub juhatuse koosseisu). 2001.a valiti Toivo Tallina Ülikooli täienduskoolituse keskuse aastaõppejõuks. 2009.a omistati Toivole Rápina Aianduskooli aumärk ja elutööpreemia kauaaegse pedagoogilise töö eest. 2013. valiti Toivo Põlvamaa aastakoolitajaks.

Ta on avaldanud artikleid ajakirjades Maakodu, Pere ja Kodu, Kodutohter, Targu

Talitaja, Eesti Naine, Vaimupuu, Toitumisteraapia, Psühholoogia Sinule, Õpetajate Leht, Päevaleht, SL Õhtuleht, Postimees, 60 pluss jne. 1998.a. valiti Toivo Maalehe parimaks kaasautoriks, ning talle omistati Maalehe Oskar.

Ta on avaldanud pseudonüümi Ivo Ivari all luuletusi, aforisme ja följetone. Ilmunud on neli luulekogu ja ta on 1987.a Eesti Luulekevade ja 1992.a. Eesti Luulesügise laureaat.

Koolituskeskus Vilko lektor alates 2002. aastast.

This entry was posted on Tuesday, October 26th, 2021 at 4:13 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.