

Pealkiri eesti keeles: „Treeneri läbipõlemise ennetamine“

Pealkiri inglise keeles: „Preventing coaching burnout“

Eesmärk: Koolituse eesmärk on valmistada treenereid ette enda erialase töö emotsionaalsest ja füüsilisest pingest tuleneva läbipõlemise riski vähendamiseks. Videoloengutes antakse ülevaade psühholoogilise läbipõlemise ohumärkidest, tunnustest ja ennetamise põhimõtetest ning võimalustest. Töötuba pakub treeneritele nõuandeid ja juhtnööre enda psühholoogilise läbipõlemise ennetamiseks. Osalejad koostavad endale plaani läbipõlemise ennetamiseks treeneritöös.

Õpiväljundid: Kursuse läbinu:

- mõistab stressi ja läbipõlemise tekkepõhjuseid ja erinevusi
- teab läbipõlemise peamisi tunnuseid ja nende avaldumise erisusi
- oskab ära tunda läbipõlemise varajasi sümptomeid
- mõistab läbipõlemise mõju ja ennetamise võimalusi

Sisu:

- Videoloengud:
 - Stressi ja läbipõlemise põhjused, äratundmine ja eristamine
 - Läbipõlemise riskitegurid ja ohumärgid
 - Läbipõlemise ennetamine: stressi juhtimine ja toimetulek
- Töötuba:
 - Stressi ja läbipõlemise märkide äratundmine
 - Läbipõlemise riskitegurite äratundmine
 - Stressi ja emotsioonide juhtimise strateegiad
 - Psühholoogilise paindlikkuse ja vastupidavuse arendamine
 - Enesehoolduse plaani koostamine treeneritöös

Maht 10 tundi, s.h. 2 tundi videoloenguid enne auditoorset õppetööd ja 8 tundi aktiivseid harjutusi töötoas.

Maksimaalne osalejate arv 24