

VAIMSETE RESSURSSIDE ARENGUPROGRAMM

ORGANISATSIOONIDELE

Hea organisatsiooni juht,

Peaasi.ee pakub võimalust tellida organisatsiooni vaimsete ressursside arenguprogramm.

Arengule ja kasvule suunatud organisatsioonides on enamasti paigas ala-spetsiifilised arengueesmärgid ja tegevusplaanid, mille poole liikuda. Tihti on ka töötajad sihikindlad ja motiveeritud arengusse ja kasvu panustama. Küll aga võivad nii igapäevaselt tegutsedes tähelepanuta jääda vaimsed ressursid, mida eesmärkide poole liikumiseks ja nendeni jõudmiseks vaja on.

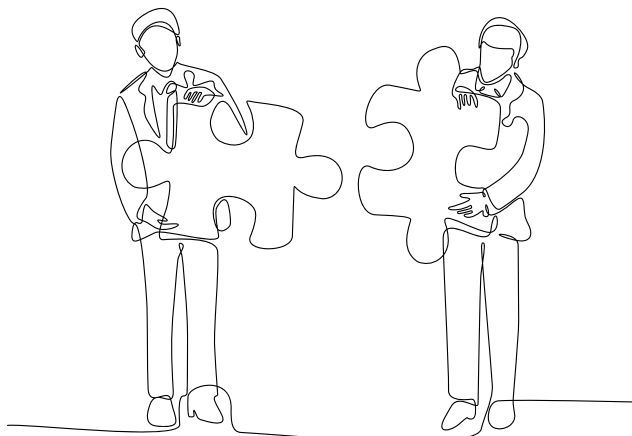
Uuringud näitavad, et töötava elanikkonna seas on üsna levinud vaimse tervise probleemid, mis võivad põhjustada keskendumisraskuseid, suhtlemisprobleeme ning muuta keeruliseks enda tööülesannete planeerimise. Samas on töökeskkonnal potentsiaali ka vaimset tervist toetada ja seeläbi personali voolavust vähendada, töötajate rahulolu, motivatsiooni ja tööpanust suurendada ning seejuures organisatsiooni kasvu ja tulemusi toetada.

Peaasi.ee pakub võimalust läbi teadliku tegevusplaani loomise töötajate vaimset tervist toetada ja vaimsete ressursside arendamisele kaasa aidata. Teadlikke järjepidevaid samme tehes võib paraneda töötajate eneseteadlikkus, heaolu ja vaimsed oskused - seeläbi areneb organisatsioon tervikuna.

ARENGUPROGRAMMI EESMÄRGID:

1. **Kaardistada** organisatsiooni hetkeolukord (sh olemasolevad tegevused vaimse tervise toetamiseks) ning sellest lähtuvalt planeerida organisatsiooni vaimse tervise tegevusplaani;
2. **Arendada** töötajate teadlikkust vaimse tervise mõjuteguritest (nt mõttemustrid, emotsioonid, harjumused, stressitase, omavahelised suhted) ning võimalustest enda vaimset tervist teadlikult toetada (nt stressiga toimetuleku oskused, kasulike harjumuste kujundamine, une ja puhkamise soodustamine jne);
3. **Toetada** töötajate omavahelist **kogemuste** jagamist ning järjepidevat, süsteemset **enesearengut** ja heaolu;
4. **Toetada** organisatsiooni **jätkusuutlikkust** vaimse tervise teemadega tegelemisel läbi vaimse tervise esmaabi ja iseseisvate grupiarutelude elluviimise oskuste.
5. **Koguda** arenguprogrammi kohta süsteemset tagasisidet ja analüüsida protsessi ning pakkuda võimalikke praktilisi arengusuundi edasiseks.
6. Organisatsiooni soovi korral **toetada ühe töötaja väljaõpet** vaimse tervise teemade käsitlemiseks organisatsiooni sees.

Arenguprogramm sisaldab 23-32 tundi otsekontaktis tööd teie organisatsiooniga. Eeldatav arenguprogrammis osalevate isikute hulk on 8 kuni 20.



ARENGUPROGRAMMI ETAPPIDE VÕIMALIK ÜLESEHITUS:

I. SISSEJUHATUS

1. Kohtumine organisatsiooni põhiesindajatega

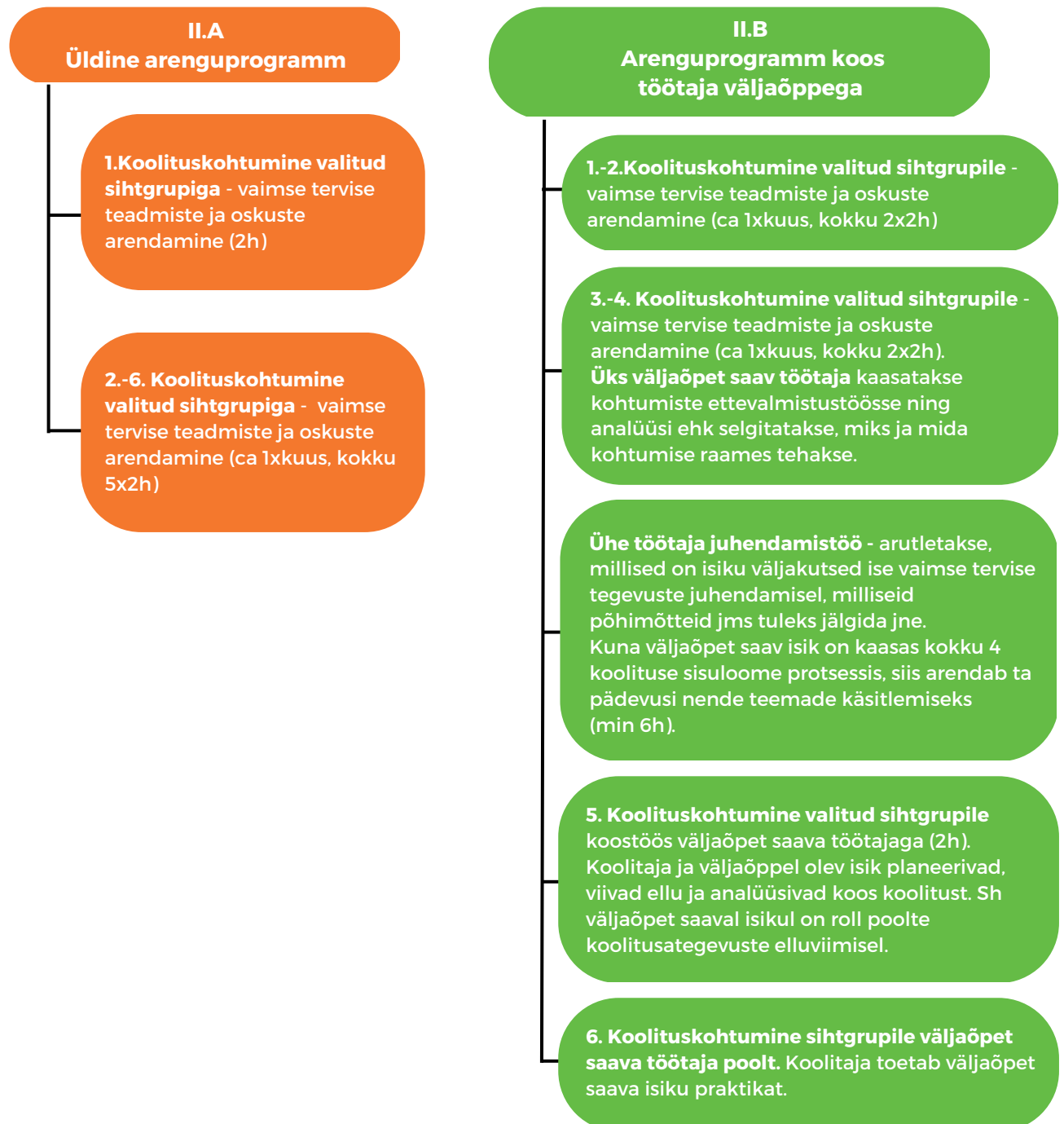
Organisatsiooni juhtkonna poolt vaadatuna konkreetse sihtgrupi ja vajaduste kaardistus. Lisaks võimalike fookusteemade määratlemine.

• **Sihtgrupi uuring** - eelhindamine

Välja valitud arenguprogrammis osaleva sihtgrupi (kõik töötajad või üksuste juhid) jaoks oluliste teemade väljaselgitamine. Sekkumiseelse olukorra kaardistus.

2. Kohtumine organisatsiooni põhiesindajatega

Töötajate uuringu sisendi ja juhtkonna vajaduste põhjal lõplik fookusteemade kokkuleppimine.



III. VAIMSE TERVISE ESMAABI KOOLITUS

- **Vaimse tervise esmaabi koolitus**

Vaimse tervise ressursside arengut saab toetada paremini siis, kui vaimse tervise muresid märgatakse ning osatakse pakkuda esmast tuge. Selle jaoks osaleb vähemalt 3 organisatsiooni töötajat vaimse tervise esmaabi koolitusel (10h).

IV. VÄLJUMIS- STRATEEGIA

- **Juhendatud grupiarutelude läbiviimine**

Kovisiooni ehk grupiarutelude meetodi rakendamine. Eesmärk on pakkuda mudel, mida töötajad saavad tulevikus ise ellu viia, toetamaks regulaarset teemade käsitlemise jätkamist (2h).

- **Töötajate iseseisev grupiarutelude läbiviimine**

Kovisiooni mudeli põhjal ise teemade käsitlemine. Koolitaja toetamisel (2h).

V. UURINGU TEINE FAAS JA KOKKUVÕTTED

- **Töötajate järelhindamine**

- **Fookusgrupi intervjuu** organisatsiooni põhiesindajatega
- Uuringu analüüs ja järeldused, kokkuvõtted

VI. JÄREL- KOHTUMISED

- **Järelkohtumine organisatsiooni põhiesindajatega**

Tutvustatakse uuringu tulemusi, arutletakse võimalike järeltegevuste üle (1,5h).

- **Järelkohtumine programmi sihtgrupiga**

Tutvustatakse uuringu tulemusi, arutletakse võimalike järeltegevuste üle (1,5h).

MÕNED VÕIMALIKUD FOOKUSTEEMAD, MILLELE ARENGUPROGRAMMI KUUE KOOLITUSKOHTUMISE JOOKSUL KESKENDUDA:

- Igapäeva väljakutsete/pingete ja tööstressiga toimetulek
- Kasulike harjumuste kujundamine enda vaimse tervise toetamiseks
- Emotsioonide mõistmine, aktsepteerimine ja nende korral enesejuhtimine
- Vaimsete oskuste arendamine, et enda tööd tõhustada ja ka rohkem igapäevatööd nautida
- Ühiste väärtuste kujundamine ja nende arendamine igapäevases töökultuuris
- Üksteise arengut ja heaolu toetav suhtluskultuur ja selle igapäevane toetamine
- Teadveloleku oskuste arendamine enda heaolu ja töösoorituse toetamiseks
- **Juhtidele:** enesejuhtimise oskuste arendamine, et enda juhtimispraktikaid paremini rakendada
- **Juhtidele:** tervislikku arengut ja heaolu toetava töökultuuri toetamine
- **Juhtidele:** ühise juhtimispraktika kujundamine ja selle rakendamine igapäevaselt tööelus

ARENGUPROGRAMMI HIND (EURODES):

	Arenguprogramm koos ühe töötaja väljaõppega	Üldine arenguprogramm
Eesti keeles	6560 €	4940 €
Inglise keeles	8200 €	6175 €
	hinnaile lisandub käibemaks	
Kohtumine organisatsiooni juhtkonnaga fookusteemade määratlemiseks	✓	✓
Organisatsiooni vaimse tervise toetamise hetkeolukorra kaardistus	✓	✓
Organisatsiooni vaimse tervise toetamise tegevuskava koostamine	✓	✓
6 koolituskohtumist ettevõttega soovitud teemadel	✓	✓
Otsekontaktis tööd organisatsiooni töötajaga	✓ (32 h)	✓ (23 h)
Vaimse tervise esmaabi koolitus kolmele töötajale	✓	✓
Grupiarutelude meetodi õpetamine, millega iseseisvalt organisatsioonis jätkata	✓	✓
Grupiarutelude läbiviimine sihtgrupiga	✓	✓
Ühe töötaja väljaõpe vaimse tervise tegevuste juhendamiseks	✓	—
Ühe töötaja kaasamine kohtumiste ettevalmistus- ja analüüsiprotsessi	✓	—
Koolituskohtumine väljaõpet saava töötaja poolt koos koolitajaga	✓	—
Fookusgrupiga intervjuu, järeldused ja kokkuvõte	✓	✓
Järelkohtumine organisatsiooni põhiesindajatega	✓	✓
Järelkohtumine organisatsiooni sihtgrupiga	✓	✓

Kontaktisik:

Signe Sillasoo – signe@peaasi.ee

**Peaasi.ee organisatsioonide vaimse tervise
arenguprogrammi juht**