

From: Jana Kaar
Sent: neljapäev, 30. jaanuar 2025 11:51
Subject: Koolituspäring: Stressijuhtimine

Tere

Kutsume teid esitama omapoolset koolituspakkumust PPA keskastmejuhtide arenguprogrammi koolitusteema **Stressijuhtimine** läbiviimiseks.

Koolituse sihtrühm: keskastmejuhid

Osalejate arv grupis: 20 inimest

Koolituse toimumise aeg: 24.04.2025 kell 9:00-16:00

Koolituse kestvus: 8 ak/h (koos lõuna ja pausidega)

Ajakava:

09:00-10:30	Koolitus I
10:30-10:45	Paus
10:45-12:00	Koolitus II
12:00-13:00	Lõuna
13:00-14:30	Koolitus III
14:30-14:45	Paus
14:45-16:00	Koolitus IV

Koolituse toimumise koht: Mokko maahotell (Mokko, Änkküla, 49225 Palamuse, Jõgevamaa)

Koolituse oodatav sisu:

1. Stressi mõistmine ja eneseanalüüs

- Mis on stress ja kuidas see avaldub?
- Hea ja halva stressi erinevus
- Eneseanalüüs: millised on minu peamised stressiallikad?

2. Stressijuhtimise tehnikad ja praktilised harjutused

- Aeg ja prioriteetide juhtimine
- Lühikesed ja tõhusad lõdvestusharjutused (hingamistehnikad, mindfulness)
- Füüsilise aktiivsuse ja toitumise roll stressi vähendamisel

3. Emotsionaalne intelligentsus ja eneseregulatsioon

- Emotsioonide juhtimine keerulistes olukordades
- Enesekindlus ja tasakaalukus pingelistes olukordades
- Kuidas vältida läbipõlemist?

4. Suhtlemisoskus ja keerulised vestlused

- Kuidas suhelda pingelistes olukordades?
- Kuidas öelda "ei" ja seada piire?
- Tagasiside andmine ja vastuvõtmine

5. Meeskonna stressijuhtimine ja toetamine

- Kuidas märgata stressis töötajaid ja neid toetada?
- Toetava töökultuuri loomine
- Konfliktide lahendamine ja koostöö parandamine

6. Juhi isiklik heaolu ja tasakaalu leidmine

- Kuidas tasakaalustada töö- ja eraelu?
- Taastumine ja teadlik puhkamine
- Juhi enda motivatsiooni ja vastupidavuse hoidmine

Koolituspakkumus palume esitada hiljemalt **10.02.2025** e-posti teel jana.kaar@politsei.ee.

Edukaimaks tunnistatakse majanduslikult soodsaim pakkumus, mis vastab päringus välja toodud sisuliste ootustega.

Pakkuja kohustub esitama hankijale pärast teenuse osutamist arve läbi e-arvete keskkonna (Politsei- ja Piirivalveamet, Pärnu mnt 139, Tallinn ning kontaktisik Jana Kaar).

Hankija tasub arve 21 kalendripäeva jooksul arvates nõuetekohase arve kättesaamisest.

Küsimuste tekkimisel olen meeleldi valmis vastama.

Parimate soovidega

Jana Kaar
personalispetsialist
koolitus- ja arendustalitus
Politsei- ja Piirivalveamet
Tel: 51 985 510
e-post: jana.kaar@politsei.ee