



**HR Consulting**  
Reg. nr. 10331873  
Kentmanni 21 - 2  
10116 Tallinn  
tel +372 6 417 117  
GSM +372 50 11438

27.juuni 2025

## Sotsiaalkindlustusameti taastava õiguse teenust pakkuvate vabatahtlike suvekooli paksumus koolitusele

Lähtudes Liisi Truumets'a, SKA ohvriabi osakonna taastava õiguse teenuse omaniku, 23.mai kirjas esitatud ootustest SKA vabatahtlike suvekoolile, pakun järgmist programmi :

Koolituse põhiteema -

**Emotsionaalselt täpne (!) kontakt arengutegurina abistavates elukutsetes -**

**Kuidas toetada vaimset vastupidavust tõsiste kriiside puhul?**

### 1. Koolituse eesmärgid on täidetud kui osaleja .. :

1. .. on tajunud negatiivsete tunnetega nakatumisest kiireid väljatuleku võimalusi
2. .. oskab jälgida nii iseenda kui abistatava seisundi muutusi tunnete ülekannete kaudu
3. .. teadvustab vajadust teha konstruktiivseid ümberlülitusi, pause, kontakti eripära arvestades
4. .. oskab väärtustada ja kasutada hääletooni ja sõnatu suhtlemise tehnikaid toetava õhkkonna kujundamisel
5. .. oskab hinnata abistatava seisundi raskusastet sõltuvalt toimunust
6. .. on veetnud koolitustunnid heas õhkkonnas kvaliteetajana

Õnnestunud koolitusel kogetu võib oluliselt mõjutada hoiakuid konstruktiivse positiivse pingetaluvama maailmapildi suunas

**2. Sihtgrupp :** SKA vabatahtlike suvekooli (ca 60 inimest)

### 3. Koolituse meetodid :

Koolitus kujutab endast intensiivset kogemusõpet, koosnedes individuaalsetest harjutustest, lühi-infoesitustest, mis on samal ajal nii kogemuse mõtestajad kui ka energetiseerijad/motiveerijad tulevikukäitumiste suhtes.

**4. Koolituse kestus :** Planeeritud on 3 astron. tundi (4 akad) + paus + puhveraeg 30 min

**6. Toimumise aeg:** 22.aug. 2025      **7. Toimumiskoht:**

**8. Koolituse maksumus :** 2850 €+km

Koolitusel käsitletust jääb osalejatele elektrooniline materjal, mida nad võivad kasutada oma inimeste harimiseks sh samateemalisteks koolitusteks.

Lugupidamisega

Mare Pork Ph.D., HRD konsultant,  
+3725011438 [mare@joa.ee](mailto:mare@joa.ee)