

## Pakkumuse esitamise vorm

Väikeost: „Koolituse „Laste ja perede kiindumussuhte toetamine lastekaitsetöös“ läbiviimine 2024 aastal“

<b>Pakkuja andmed</b>	
Pakkuja ärinimi	OÜ Terviseteraapia
Registrikood	12902110
Aadress	Kallaku tee 8, Viimsi vald
Telefon	+372 56684289
E-posti aadress	<a href="mailto:info@terviseteraapia.com">info@terviseteraapia.com</a>
Pakkuja on käibemaksukohustuslane	Ei ole
Kodulehekülje aadress (olemasolu korral)	<a href="http://www.terviseteraapia.com">www.terviseteraapia.com</a>
Kontaktisik, tema kontaktandmed (e-posti aadress, telefon)	Kristel Päll, <a href="mailto:kristel@terviseteraapia.com">kristel@terviseteraapia.com</a> , +372 56684289

### 1. Pakkuja lühitutvustus:

OÜ Terviseteraapia on 2015. aastast tegustev psühholoogilist nõustamist ja koolitusi pakkuv ettevõtte. Peaaegu 10 aasta jooksul on psühholoogilist nõustamist pakutud nii eraisikutele kui ka Psühholoogi teenust erinevatele organisatsioonidele. Koostööd on tehtud MTÜ Vaiter'ga, Ohvriabiga, Sotsiaalkindlustusametiga, Salva kindlustus, Itella, Eesti Fenüülketornuuria Ühing, erinevad koolid üle Eesti, Töötukassa ja paljud teised.

Koolituse läbiviija Kristel Päll on Tallinna Ülikooli magistrikraadiga psühholoog-nõustaja (kutse 7) ning kutseline pereterapeut (kutse 7). Kristel on läbinud perekonna psühhoteraapia väljaõppe ning töötab igapäevaselt pereterapeudina ning viib läbi ka psühholoogilisi nõustamisi. Lisaks psühholoogitööle on Kristel ka koolitaja, sh ametlik Lipusüsteemi koolitaja Eestis. Hetkel on Kristel koolitamas asendushoolduse töötajaid, lugedes mooduleid "Lapse areng ja kiindumus" ning "Konflikti juhtimine", koostöös Sotsiaalkindlustusametiga. Lisaks erialasele tööle on Kristel alates 2024a aprillist Eesti Pereteraapia Ühingu juhatuse esinaine.

### 2. Koolituskava visioon ja koolituskava koostamise vorm.

#### Koolituskava visioon:

Koolituspäev on jaotatud mõtteliselt neljaks osaks. Iga osa puhul on silmas peetud ülesehitust: sissejuhatus, teemaarendus, kinnistus. See tähendab, et iga teemabloki alguses on lühike teoreetilise informatsiooni edasiandmine loengu vormis ning selle seostamine juba eelnevate teemadega ning seejärel toimub praktiline tegevus, et antud teemad saaks õppija siduda oma varasema teadmise, isikliku kogemusega ning seeläbi toimiks uue materjali kinnistumine. Õppimine saab toimuda vaid siis, kui uus informatsioon ei ole liiga tuttavlik ega liiga võõras ning kui seda saab seostada oma varasemase kogemusega.

Koolituskava ülesehitus lähtub eelkõige süsteemsest mõtlemisest/lähenemisest ning selle toel on koostatud kõik teemablokid. Antud koolitus keskendub perekondadele, kus on lapsed

ning lühiülevaate teeme ka kärgperedest. Koolituspäeva esimeses osas saavad õppijad lühikese sissejuhatuse süsteemsesse pereteraapia temaatikasse, omandades olulised mõisted ja pidepunktid, mis neid töös peredega kõige enam võiksid toetada. Seejärel tegelevad õppijad perekonna arengufaasidega. Koolituspäeva kolmandas blokis tuleb tähelepanu alla kiindumussuhe, selle kujunemine, isiklik analüüs ning praktilised juhised, kuidas luua muutust. Antud koolituse viimane osa on praktiline ettevalmistus esmakohtumiseks perekonnaga, kus õppija saab endale praktilise tööriista esmakohtumise läbiviimiseks.

8 akadeemilist tundi kõikide etteantud teemade süvitsi käsitlemiseks on liiga lühike aeg, kuid õppijad saavad esmased baasoskused ning -teadmised. Koolituse eesmärk on maksimaalselt toetada õppijate süsteemset mõtlemist, rõhutada neutraalsuse olulisust ning pakkuda praktilisi oskusi ja tuge lastekaitsetöötajale töös lastega peredega. Lapse toetamiseks tuleb maksimaalselt mõista last ümbritsevat süsteemi, selle seaduspärasusi, mustreid ja kinnistunud reegleid. Seda kõike märgates, teadvustades, nähtavale tuues, on võimalik luua muutust.

#### Koolituskava vorm:

Kellaaeg	Peateema nimetus	Mooduli tulemusena omandatavad pädevused ja õpiväljundid	Koolitaja(d)
10.00-11.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Peateema-</b> Perekond kui süsteem</li> <li>• <b>Alateemad-</b> genogramm, pereliikmete hierarhia/allsüsteemid, perekonna struktuur, võrdvõimalikkus-samatulemuslikkus</li> <li>• Koolitus algab sissejuhatusega ja soojendusharjutustega</li> <li>• Osalejate kogemuste, oskuste ja ootuste kaardistamine "Puu" meetodiga</li> <li>• Süsteemse lähenemise (pereteraapia) põhiprintsiipide tutvustus loengu vormis</li> <li>• Genogrammi koostamise õpetus isikliku perekonna näitel - praktiline iseseisev töö (pereliikmete märkimine, peamiste suhete märkimine)</li> <li>• Piirid ja nende vajalikkus perekonnas- loeng ja praktilise ülesandena piiride märgistamine genogrammil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õppija...</li> <li>• mõistab perekonda kui süsteemi;</li> <li>• oskab moodustada perekonna genogrammi (vähemalt 3 generatsiooni);</li> <li>• mõistab perekonna struktuuri ja hiarerahiat;</li> <li>• mõistab piiride tähendust ning oskab neid märgistada</li> </ul>	Kristel Päll
11.30-11.45	<b>Kohvipaus</b>		

11.45-13.15	<p><b>Peateema-</b> Perekonna arengufaasid</p> <p><b>Alateemad-</b> pereliikmete vajadused ja ülesanded, pereliikmete positsioon, arengukriisid, kärgpered</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perekonna arengufaasid B.Carter ja M.McGoldrick käsitlese järgi loengu vormis</li> <li>• Järgnevad tegevused on praktilised ülesanded rühmatööna etteantud juhtumitega:</li> <li>• Arengufaasides pereliikmete positsiooni ja vajaduste kaardistus</li> <li>• Perekonna arengufaasides pereliikmete ülesannete kaardistamine</li> <li>• Võimalike lahenduste / tulemuste leidmine</li> <li>• Kärgperede võlud ja valud- praktilised juhised, mida pidada silmas töötades kärgperedega</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õppija...</li> <li>• teab ja tunneb ära perekonna arengufaasid;</li> <li>• teab peamisi emotsionaalseid protsesse ja nende avaldumist perekonnas</li> </ul>	Kristel Päll
13.15-13.45	<b>Lõuna</b>		
13.45-15.15	<p><b>Peateema-</b> Kiindumussuhe</p> <p><b>Alateemad-</b> kiindumussuhte areng, täiskasvanu kiindumusstiilid, kiindumussuhte häire, kiindumussuhte parandamine, lapse juhitud mäng</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiindumussuhte kujunemise protsess; kiindumussuhete häired J.Bowlby järgi - loenguna ja näidisvideod</li> <li>• Erinevad kiindumusstiilid täiskasvanul- enda kiindumusstiili testimine ning isikliku kogemuse analüüs-individuaaltöö</li> <li>• Kiindumussuhete märkamine perekonnas- töö näidisjuhtumitega- rühmatöö</li> <li>• Kiindumussuhte parandamise võimalused perekonnas (lapse juhitud mäng, läheduse pakkumise võimalused jne) loenguna ning jätkub rühmatöö etteantud näidisjuhtumitega</li> </ul>	<p>Õppija...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teab, millised on erinevad kiindumusstiilid ning oskab perekonnas märgata kiindumussuhte mustreid</li> <li>• soodustab turvalise kiindumussuhte kujunemist lastega perekonnas läbi erinevate tegevuste oma pädevuste piires;</li> </ul>	Kristel Päll

15.15-15.30	<b>Kohvipaus</b>		
15.30-17.00	<p><b>Peateema-</b> perekohtumise läbiviimine</p> <p><b>Alateemad-</b> esmakohatumise struktuur, neutraalsus, süsteemse töö planeerimine</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neutraalsuse mõiste lahti mõtestamine- võtmetähtsusega element töös perekondadega; Perekonna ressursside ja tugivõrgustiku kaardistamine; Perekonna eesmärgi sõnastamine; Jätkuva töö kaardistamine koos perekonnaga - loenguna</li> <li>• Peretöö esmakohatumise struktuuri õpetamine- rollimäng</li> <li>• Koolituspäeva kokkuvõtte tegemine "3-2-1" meetodil</li> </ul>	<p>Õppija...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab etteantud struktuuriga läbi viia esmakohatumist perekonnaga</li> <li>• Oskab kaardistada perekonnas peamised probleemkohad;</li> <li>• Planeerib süsteemset peretööd lähtuvalt perekonna ning laste vajadustest;</li> <li>• Oskab kaardistada pere ressursid</li> </ul>	Kristel Päll

#### 4. Pakkumuse maksumus

Hanke ese	Maksumus (EUR ilma KM)	Käibemaks*	Maksumus (koos KM-ga)
Koolitus „Laste ja perede kiindumussuhte toetamine lastekaitsetöös“ ettevalmistamine ja läbiviimine <b>Tallinnas - maksumus ühe koolitusgrupi kohta</b> (sisaldab koolituse õppematerjali loomist, vajadusel transpordi- ja majutuskulusid)	€900	0%	€900
Koolitus „Laste ja perede kiindumussuhte toetamine lastekaitsetöös“ ettevalmistamine ja läbiviimine <b>Tartus - maksumus ühe koolitusgrupi kohta</b> (sisaldab koolituse õppematerjali loomist, vajadusel transpordi- ja majutuskulusid)	€1000	0%	€1000
Koolitus „Laste ja perede kiindumussuhte toetamine lastekaitsetöös“ ettevalmistamine ja läbiviimine - <b>kogumaksumus kolme koolitusgrupi kohta</b> (2 koolitust Tallinnas, üks Tartus, sisaldab vajadusel transpordi- ja majutuskulusid)	€2800	0%	€2800

\*Juhul, kui pakkuja pakkumuse esitamise kuupäeva seisuga ei ole käibemaksukohustuslane, märkida käibemaks 0%.

## Kinnitused

1. Kinnitame, et meil on valmidus osutada teenust vastavalt kõikidele pakkumuskutses toodud tingimustele ja oleme pakkumuse maksumuses arvestanud kõikide hanke alusdokumentides nõutud teenuste ja töömahtudega.
2. Käesolevaga esitame teabe selle kohta, milline pakkumuses esitatud teave on meie ärisaladus ning põhjendame teabe ärisaladuseks määramist. Oleme teadlikud, et kui me ei ole pakkumuses esitanud teavet selle kohta, kas ja milline osa meie pakkumusest on ärisaladus, ei ole hankijal kohustust pakkumuses sisalduvat teavet ärisaladusena käsitleda.

Andmed, milline osa pakkumusest on ärisaladus koos põhjendusega:

Ärisaladuse alla kuulub pakkumuse koolituskava, selle sisu ja metoodikaga. Selle põhjuseks on OÜ Terviseteraapia spetsialistide loodud ja väljatöötatud koolitusprogramm, mis kuulub intellektuaalomandi alla ning on seotud spetsialistide spetsiifilise pädevusega.

Ärisaladuse alla kuuluvad spetsialistidega seotud dokumendid (CV, diplom, kinnitused). Tegemist on töötaja isikuandmetega, mis ei kuulu avalikkusele avaldamiseks.

Ärisaladuse alla kuulub hanke maksumus, va osas mida ei saa pakkuja tulenevalt seadusest ärisaladuseks määrata. Antud dokument sisaldab täpseid andmeid pakkuja koolitusprogrammist ning läbiviidavatest tehnikatest, mis võib anda teatud turueelise teistele pakkujatele.

---

*Kristel Päll  
OÜ Terviseteraapia  
Juhatuse liige*