

Helen Lükepak

From: Helen Lükepak
Sent: neljapäev, 20. juuni 2024 16:03
To: 'Professor Mare Teichmann'
Subject: Koolituspäring: Vaimse tervise hoidmine

Tere!

Kutsume teid esitama omapoolset koolituspakkumust loengu **Vaimse tervise hoidmine** läbiviimiseks.

Loengu fookus:

Vaimse tervise hoidmine meeskonnas ja kuidas juhid saavad oma inimesi toetada.

Taustainfo:

Politseitöös puutuvad meie töötajad tihti kokku kriiside ja traumadega, mis mõjutavad tugevalt vaimset tervist. Lisaks tavapärastele töökeskkonna ohuteguritele tuleb politseitöös ette „raskeid kliente“, vägivalla sündmuste lahendamisi/nägemisi, sh tapmine, vägivald, lastega seotud kuriteod jne ning töötajad protsessivad neid sündmusi erinevalt. Staažikamad töötajad on kasvatanud nõ paksu naha ja tulevad taolistes olukordades üldjuhul paremini toime kui värsked töötajad ja seega võib mõni juht alahinnata kriisi/trauma või sündmuse mõju oma meeskonna töötajatele ja seega ka nende vaimsele tervisele. Oluline on, et juht oleks teadlik, et iga inimene tajub olukordi erinevalt ja et iga inimene vajab ka erinevaid traumast/kriisist taastamise tehnikaid.

Vaja oleks juhtidele rääkida (meelde tuletada), mida traumasündmuste kogemine põhjustada võib, mis võib inimesega peale traumasid juhtuda, kuidas see võib tema käitumist mõjutada nii tööl kui kodus ja et sellest tulenev stress, kui sellest taastumisega ei tegele, võib avalduda veel ka pikka aega hiljem ja sellest võib alguse saada ka mõne inimese nõ allakäigutrepp, kus emotsioonid üritatakse alla suruda kas alkoholi, narkootikumide, hasartmängude, vaimse terrorina teiste peal vms. (ei saa rääkida ainult töö situatsioonidest, sest inimene on tervik- tööelu mõjutab kodust elu ja vastupidi).

Loengu eesmärk peaks olema teadlikkuse tõstmine ja mõne tehnika /tööriista andmine, et kurbi tagajärgi ennetada. Nt kuidas juht taolisest teemast rääkima peaks oma töötajaga üldse, et töötaja avaneks ning end psühholoogiliselt turvaliselt tunneks ja ei kardaks, et taolisest sündmusest mõjutatud olemine teda nõrgaks teeb.

Ootused teemade osas:

- post-traumaatilise stressi tunnused (kuidas need inimesi mõjutavad, kuidas võivad avalduda ehk juhi teadlikkuse tõstmine jne)
- post-traumaatilise stressi erinevad toimetuleku võimalused sh. tehnikad (kuidas juht saab meeskonnas oma töötajatele peale trauma/kriisi sündmusi toeks olla, millist abi ja miks peaks pakkuma, konkreetsed ja toimivad tehnikad jne)
- psühholoogiliselt turvalise keskkonna loomise tehnikad (et töötaja oleks valmis sündmusest rääkima, ei tunneks end „nõrgana“, kui tunnistab, et sündmus on teda mõjutanud ja on valmis vastu võtma abi, kui see on vajalik, kuidas juht peaks taolist vestlust alustama ja miks jne)

Koolituse sihtrühm: Põhja prefektuuri (esmatasandi- keskastme- ja tipp-) juhid (ca 140 juhti)

Loeng/koolitus on üks päevakorra punkt juhtide arengupäevast.

Loengu läbiviijalt ootame kaasahaaravat (või kaasavat) ettekannet, põimituna eluliste näidetega.

Toimumise aeg: 17.10.2024

Koolituse/loengu maht: 3 tundi (4 akadeemilist tundi)

Koolituse toimumise koht: Tallinn (täpsem koht selgub pakkumuse tulemusel, tõenäoliselt Tallinna kesklinna hotell)

Hinnapakkumus palume esitada hiljemalt **28.06.2024** e-posti teel helen.lykepak@politsei.ee
Edukaimaks tunnistatakse pakkumus, mis on majanduslikult soodsaim, arvestades vastavust päringus välja toodud ootustega.

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

Hankija tasub arve 21 kalendripäeva jooksul arvates nõuetekohase arve kättesaamisest.

Kui te ei saa või ei soovi pakkumist teha, andke ka sellest palun teada.
Samuti võtke julgelt ühendust lisaküsimuste korral.

Heade soovidega
Helen Lükepak
personalispetsialist
Põhja personalitalitus
Tel: 5331 7478

