

From: Janne Laus
Sent: teisipäev, 18. november 2025 16:20
To: Janne Laus
Subject: Pakkumuskutse: Enesejuhtimine ja teadlik enesearendamine

Tere

Ootame Teid esitama pakkumuskutset „Enesejuhtimine ja teadlik enesearendamine“

Sihtgrupp: piirkonnapolitseinikud, veebipolitseinikud

Grupp: kuni 30

Aeg: aprill 2026

Maht: 2 päeva

Koolitus aitab politseiametnikel teadlikult arendada oma professionaalset ja vaimset vastupidavust, tulla toime pingeliste olukordade ja ebaõnnestumistega ning seada isiklikke arengueesmärke. Fookuses on eneseanalüüsi oskuse, psühholoogilise vastupanuvõime ja vaimse tervise hoidmise teadlik kasvatamine, et säilitada töomotivatsioon ja enesetõhusus ka keerulistes olukordades. Eesmärk on suurendada ametnike võimet näha ebaõnnestumisi õppimise võimalusena, kujundada realistlikke arengueesmärke ning hoida järjepidevalt oma vaimset ja füüsilist tasakaalu.

Koolituse sisu:

- enesearendamise põhimõtted ja teadlik eesmärgistamine, aja planeerimine;
- ebaõnnestumistest õppimine;
- eneseanalüüsi ja refleksiooni praktilised meetodid;
- stressi ja läbipõlemise varajased märgid, enesehoiu tehnikad;
- emotsioonide juhtimine pingelistes olukordades;
- igapäevased mikroharjumused töö- ja eraelu tasakaalu hoidmiseks;
- enesejuhtimise ja vastupidavuse seos professionaalse käitumise ja otsustusvõimega."

Koolituse läbinu:

- Mõistab teadliku enesearendamise ja vaimse vastupidavuse olulisust politseitöös.
- Oskab analüüsida oma kogemusi, teha järeldusi ja rakendada õpitut tulevikus.
- Suudab seada realistlikke arengueesmärke ja kavandada samme nende saavutamiseks.
- Tunneb läbipõlemise ja stressi varajasi tunnuseid ning rakendab sobivaid enesehoiu võtteid.
- Oskab käsitleda ebaõnnestumisi kui õppimise ja kasvu osa, mitte kui isiklikku läbikukkumist.
- Rakendab töö- ja eraelu tasakaalu hoidmise võtteid, et tagada püsiv töövõime ja motivatsioon.
- Tunneb ja kasutab eneseanalüüsi ja refleksiooni tööriistu igapäevases praktikas.

Pakkumuses palun välja tuua:

1. Koolituse maksumus 1 grupi kohta käibemaksuta
2. Koolitaja poolset ettepanekut koolitusel kasutatavate meetodite kohta

Riigiasutusena võtame võrdlevaid pakkumisi.

Hinnapakkumus palume esitada hiljemalt 21.10.2025 e-posti teel janne.laus@politsei.ee

Tervitades

Janne Laus
Koolitusspetsialist
Koolitus - ja arendustalitus
Politsei - ja Piirivalveamet
+372 5477 0597; 73451
+372 612 3451
janne.laus@politsei.ee

#PPA2020

visioon
MAAILMA
PARIM
POLITSEI

