

## Kaire Vanaveski

---

**From:** Kaire Vanaveski  
**Sent:** kolmapäev, 13. mai 2026 14:55  
**Subject:** Psühholoogia koolitus/loeng 04.06.26 (ONUI-12181)

**Follow Up Flag:** Follow up  
**Flag Status:** Completed

Tere

Soovime motivatsiooniürituse raames pakkumist praktilise emotsioonide psühholoogia koolitusele, mis aitab mõista inimtunnete sügavamal loogikal ja õppida nendega teadlikult töötama. Koolitus võiks olla vabas loengu-vestluse-praktiliste harjutuste vormis, mis ei vaja materjali seinale kuvamist.

Motivatsiooniüritus toimub 04.06.26 Sämi Siili puhkekeskuses, Jõekalda, Sämi küla, Lääne-Virumaa. Osalejaid umbes 13 inimest.

Koolitusele oleme arvestanud 3h, algusega kell 09:00. Koolitus peab sisaldama järgmisi teemasid:

- Kuidas toime tulla emotsioonide ja keeruliste tunnetega- enesehinnangu ja keeruliste tunneteni, nagu viha, häbi, süütunne, kibedus, läbipõlemine?
- Kuidas tunded väljenduvad kehas, kuidas neid reguleerida ning kuidas taastada emotsionaalset tasakaalu, kui elu on toonud kriise, kaotusi või läbipõlemise?
- Kuidas tunded mõjutavad meie suhteid, identiteeti ja otsuseid?
- Kuidas töömuresid mitte koju kaasa võtta?
- Tööriistad ja harjutused eneseregulatsiooni, empaatia ja teadlikkuse arendamiseks.

Hinnapakkumine palume esitada hiljemalt **18.05.26 kell 15:00 e-posti teel**

[kaire.vanaveski@politsei.ee](mailto:kaire.vanaveski@politsei.ee). Edukaimaks tunnistatakse pakkumus soodsaima hinna alusel.

Arve palume esitada hankijale pärast teenuse osutamist e-arvena (Politsei- ja Piirivalveamet, Pärnu mnt 139, 15060 Tallinn ning kontaktisik Kaire Vanaveski). Hankija tasub arve 21 kalendripäeva jooksul arvates nõuetekohase arve kättesaamisest.

Heade soovidega

Kaire Vanaveski  
ostujuht  
ostude grupp  
logistikabüroo  
Politsei- ja Piirivalveamet

Tel. (+372) 53235970

[kaire.vanaveski@politsei.ee](mailto:kaire.vanaveski@politsei.ee)

#PÄRIM

VIISION:  
MAAILMA  
PARIM  
POLITSEI

