



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

Kaasrahasanud
Euroopa LiitEesti
tuleviku heaks

Tehniline kirjeldus

II osa - Täienduskoolituse „Kuidas mõjutavad mõttemustrid meie töövõimet ja igapäevast toimetulekut?“ väljatöötamine ja läbiviimine.

Taustainfo ja sihtrühm

Laste heaolu valdkonna spetsialistide vaimne heaolu ja töövõimekus tööl on tihedalt seotud sellega, kuidas nad tõlgendavad tööolukordi, reageerivad väljakutsetele ning teevad otsuseid igapäevases klienditöös ja meeskonnatöös. Teadvustamata mõtteviisid ja automaatsed hinnangud (nt „ma ei saa hakkama“, „see peab olema perfektne“) võivad mõjutada nii töökoormuse juhtimist, koostöö tõhusust kui ka probleemide lahendamise kiirust ja kvaliteeti. Käesoleva hanke eesmärk on koolituse väljatöötamine ja läbiviimine, et tugevdada spetsialistide tööalaseid oskusi, aidates neil märgata ja juhtida piiravaid mõtteviise, mis võivad takistada tööülesannete täitmist ning pakkuda praktilisi tööriistu tööprotsesside ja koostöö efektiivsuse suurendamiseks.

Koolituse eesmärk

Koolituse tulemusena on õppija temeesadlikum tööalaseid otsuseid ja käitumist mõjutavatest mõtteviisidest ning oskab kasutada praktilisi meetodeid nende juhtimiseks. Õppija rakendab õpitut tööolukordades, et ennetada tööalast stressi, tõsta töökvaliteeti ja säilitada tõhus koostöö kolleegidega.

Koolituse läbinud õppija:

- Mõistab, kuidas mõttemustrid ja automaatsed hinnangud mõjutavad tööotsuseid ja klienditöö kvaliteeti.
- Tuvastab tööalaseid mõtteviise, mis piiravad probleemide lahendamist või koostöö tulemuslikkust.
- Mõistab levinumaid mõtlemisvigu (nt must-valge mõtlemine, isikustamine, üldistamine) ja nende mõju tööprotsessidele.
- Rakendab lihtsaid enesevaatluse ja ümbermõtestamise tehnikaid.
- Kasutab erinevaid tehnikaid meeskonna vaimse heaolu ja töövõimekus toetamiseks.

Koolitaja võib omaltpoolt pakkuda täiendavaid teemasid.

Koolituse „Kuidas mõjutavad mõttemustrid meie töövõimet ja igapäevast toimetulekut?“ üldtingimused

1. Indikatiivselt on ühe koolitusgrupi suurus kuni 28 osalejat.
2. Koolitus on ühepäevane ja õppetöö maht on 7 akadeemilist tundi (ak/h).
3. Info koolituse kohta ning registreerimise koolitusele tagab Tellija, kinnitused koolituspäevadel osalemise kohta kogub Tellija.

4. Koolitus toimuvad kontaktkoolitusena. Lõplikud toimumiskohad ning toimumiskohtade muutmine kooskõlastatakse Tellija ja Täitja vahel lepingu täitmise käigus. Tellijal on õigus jätta koolitus ära, kui grupp ei täitu.
5. Koolituskava koostamisel ja teemade/meetodite valikul peab arvestama koolituse praktilise suunitlusega ehk see peaks andma laste heaolu valdkonna spetsialistide lisaks teoreetilistele teadmistele ka praktilisi oskusi, meetodeid ja tööriistu oma töö tegemiseks.
6. Täitja annab õppekava projektile sisendi koolituste ettevalmistuse protsessis.
7. Täitja viib koolituse läbi vastavalt koolituskavale ja kinnitatud õppekavale.
8. Täitja esitab õppematerjalid e-posti teel Tellija kontaktisikule hiljemalt viis (5) tööpäeva enne vastava koolituse algust.
9. Tellijal on õigus korraldada Täitjaga vajadusel eelkohtumine enne koolitusperioodi algust, et täpsustada koolituse korralduslikke küsimusi ning ootusi.
10. Tellija kogub koolitusel osalejatelt tagasisidet pärast koolituse toimumist ning edastab selle Täitjale.
11. Koolituse läbiviimiseks vajaliku arvuti tagab Täitja.
12. Pakkumuse maksumus peab sisaldama kõiki koolituse väljatöötamise ja läbiviimisega seotud kulusid (sh majutus, transport jms).
13. Töö üleandmine toimub pärast auditoorse koolituse läbiviimist, mille kohta koostatakse töö üleandmise-vastuvõtmise akt ning arve esitatakse iga grupi kohta eraldi.
14. Tellijal on õigus tellida kokkuleppel Täitjaga 2026. aastal lepingu raames samadel tingimustel täiendavaid koolitusi pakkumuses ja lepingus fikseeritud hindadega.
15. Arvestades teenuse iseloomu ning seotust laste heaolu valdkonnaga, tagab Täitja teenuse osutamisel koolitajaid, kes ei ole toime pannud süütegu alaealise vastu ega isikuvastast süütegu ning kelle suhtes ei ole teenuse osutamise ajal pooleli menetlust nimetatud süütegudega seoses.

Koolituselt ootame kindalasti järgnevate teemade käsitlemist:

- Mõttemustrite mõju tööalastele suhetele ja meeskonnatöö kvaliteedile.
- Tööstressi ja läbipõlemise ennetamine teadliku mõtlemise ja sisekõne juhtimise kaudu.
- Positiivsete ja lahenduskesksete mõttemustrite kujundamine ja kinnistamine tööprotsessides.
- Mõttemustrite tuvastamist, mis soodustavad tööülesannete ülekoormust ja vastutuse ebaühtlast jaotumist.
- Töökultuur ja kollektiivsed uskumused organisatsioonis.

Koolituste toimumise aeg:

Koolitusgrupp	Toimumiskoht	Võimalik toimumisaeg
1 grupp Sotsiaalkindlustusameti laste heaolu osakonna spetsialistid	Tallinn	november-detsember 2025

Nõuded koolitaja(te)le, kes viib(vad) läbi koolituse „Kuidas mõjutavad mõttemustrid meie töövõimet ja igapäevast toimetulekut?“

Täitja peab tagama koolitaja(te) arvu selliselt, et on võimeline koolitused välja töötama ja teostama vastavalt tehnilises kirjelduses välja toodud eesmärkidele ja sisule.

1. Magistrikraad õppekavagrupp psühholoogia ja õppekavarühm psühholoogia.

2. Omab täiskasvanute koolituste väljatöötamise ja läbiviimise kogemust, sh oskust kasutada aktiivõppe meetodeid (juhtumianalüüsid, rollimängud, simulatsioonid jms.) - vähemalt 3 koolitust kas mõttemustrite, positiivse psühholoogia või kognitiiv-käitumisteraapia alal viimase kolme aasta jooksul. Arvesse lähevad koolitused, mille maht on vähemalt 4 ak/h. Koolitusena arvestab Tellija vaid neid koolitusi, mis vastavad Täiskasvanute koolituse seaduse (TäKS) nõuetele (koolitusi, mis on kinnitatud õpiväljundipõhise õppekava ja õppekorralduse aluste kohaselt).

3. Koolitajal peab olema viimase 5 aasta jooksul tõendatav praktiline kogemus klientide või meeskondade toetamisel (nt töövõime toetamine, mõttemustrite juhtimine, stressi ennetamine ning koostöö- ja suhtlemisoskuste arendamine).

Täitja peab lepingu täitmisel eelistama keskkonnahoidlikke lahendusi:

- Töökoosolekud ja muud kohtumised viia läbi võimaluse korral veebi vahendusel, et vähendada eelkõige liigsest transpordikasutusest tulenevat süsiniku jalajälge.
- Vältida tarbetut dokumentide välja trükkimist ning võimalusel eelistada digitaalsel kujul olevaid materjale.
- Täitja poolt digitaalsel kujul edastatavad materjalid salvestada ja edastada optimaalse mahuga, et vältida otstarbetult suuri andmefailide ning seega vähendada digireostust.
- Lepingu täitmise järgselt kustutada üleliigsed digimaterjalid, näiteks mustandfailid, säilitamiseks mittevajalikud töödokumendid jms, kuna IT-serverites failide otstarbetu hoidmine on keskkonda kurnava mõjuga ning suurendab digireostust.

Täienduskoolituse „Kuidas mõjutavad mõttemustrid meie töövõimet ja igapäevast toimetulekut?“ väljatöötamist ja läbiviimist kaasrahastatakse 2021-2027 ühtekuuluvuspoliitika fondide meetme 21.4.7.9. „Lastele ja peredele suunatud teenused on kvaliteetsed ja vastavad perede vajadustele“ toetuse andmise tingimuste (TAT) „Laste ja perede toetamine, tegevuse 2.3. „Valdkondadeülese lastekaitse korraldusmudeli väljatöötamine“ vahenditest.