



## Koolitus “Vaimse tervise toetamine”

**Kestvus:** 3-8 ak tundi (kokkuleppeline)

### **Eesmärk ja õpiväljundid:**

Vaimse tervise toetamine - ülevaade põhimõtetest ja strateegiatest eesmärgiga suurendada enda vaimset heaolu ja ennetada vaimse tervise probleeme. Teadlikkus, kuidas märgata ja toetada teisi inimesi vaimse tervise probleemide korral.

### **Töötoas antakse ülevaade teemadest:**

- Vaimne tervis kui heaoluseisund.
- Vaimse tervise esmaabi (teiste inimeste vaimse tervise toetamine).
- Põhimõtted enda vaimse tervise toetamiseks.
- Vaimse heaolu toetamine ja läbipõlemise ennetamine: strateegiad ja praktilised harjutused stressi leevendamiseks, lõdvestamiseks ja teadliku kohalolu suurendamiseks.
- Vaimse heaolu suurendamine töökohal.

### **Töötoa läbiviija:**

Minni Aia-Utsal - Võru Kesklinna Kooli sotsiaalpedagoog. Lõpetanud Tartu Ülikooli kasvatusteadused (MA) ja põhikooli mitme aine õpetaja (MA) (inimeseõpetus ja sotsiaalpedagoogika) eriala. TÜ haridusteaduste doktorant. Varasemalt koolitanud sotsiaalpedagooge, õpetajaid, VEPA Käitumisoskuste Mängu (koostöös Tervise Arengu Instituudiga), turvalisuse tagamisest haridusasutuses (koostöös Viking Securityga).