

NAME	LIFESTYLE COUNSELLING
Course volume ECTS	5
Assessment form	Exam
Methods of learning	Face-to-face theory lectures + (group) discussions and case studies; independent work
Approximate amount of contact lessons	24 h contact lessons (lectures, discussions, group work) 106 h independent and web-based work
Lecturer	-
Pre-requirements	Basics of Health Promotion
Course aims (Learning outcomes of the course)	To give an overview of the principles, models and theories used in counselling and coaching. Practice using counselling techniques and lifestyle coaching skills in health promotion.
Brief description of the course	<p>The course covers the following themes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nature and purpose of counselling - Counselling, consultation, psychotherapy, supervision, co-vision – similarities and differences - Basic skills of the counsellor - Counselling process - Overview of different schools of counselling - Overview of counselling services and their availability in Estonia - Individual and group counselling - Web-based counselling - Crisis counselling ABC - Coaching <p>The course includes different role plays and practical assignments. Students must write a paper by the end of the course providing in-depth analysis of the counselling process of one case and of themselves as counsellors.</p>
Learning outcomes	<p>By the end of the course, students:</p> <ul style="list-style-type: none"> - have an understanding of the skills and knowledge necessary for first-level counsellors; - recognise themselves as counsellors, analyse their strengths and weaknesses as counsellors and acknowledge the need for further training and supervision; - know the most important schools of counselling and their suitability for different risk behaviours; - know the counselling services available in Estonia and can recommend the appropriate service to the client if necessary; - are able to analyse different counselling cases based on a specific analysis form.
Evaluation scale	pass/fail
Assessment methods and criteria	Active attendance, lifestyle coaching assignment and theory exam
Study literature and materials	<p>MANDATORY:</p> <p>Course materials, relevant articles, texts and pages recommended by the lecturer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1985 Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York. Plenum. • Deci, E.L. & Ryan, R.M. 2002a Handbook of self-determination research. Rochester: The University of Rochester Press. • Miller, W.R. & Rollnick, S. 2002. Motivational Interviewing. Preparing People to Change. New York. Guilford Press • McLeod, J. (2007) Nõustamisoskus • Corey, G. (2001) Juhtumi analüüs nõustamises ja psühhoteeraapias. Tallinn, lk. 17 - 56 • Nõustamise alused Abimaterjal nõustamiskeskustele (Tartu, 2010). http://www.eatl.ee/wp/wp-content/uploads/Noustamise_alused.pdf • Tall, K. (2015) Nõustamise alused veebipõhisele nõustajale https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Norra_toetused/Rahvatervise_programm/vpn_juhend_appsterv_17072015.pdf <p>OPTIONAL:</p> <p>Woolfe, R. (Ed.). (2010). Handbook of counselling psychology. Los Angeles: Sage.</p> <p>Nystul, M.S. (2006). Introduction to counseling. Allyn & Bacon.</p> <p>Nelson-Jones, R. (2000). Introduction to Counselling Skills: Text and Activities. SAGE Publications.</p> <p>Peavy, 1999 Supervision.</p> <p>Kidron: http://dSPACE.ut.ee/bitstream/handle/10062/25980/kidron_noustamisp.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>

NIMI	ELUVIISI NÕUSTAMINE
Kursuse maht (EAP)	5
Hindamisvorm	Eksam
Õppemeetodid	Teoreetilised loengud kontaktõppes + (grupi)arutelud ja juhtumianalüüsid; iseseisev töö
Hinnanguline kontakttundide maht	24 h kontaktunde (loeng, diskussioon, grupitöö) 106 h iseseisvat ja veebipõhist tööd
Lektor	
Eeldused	Tervisedenduse alused
Kursuse eesmärk	Kursuse eesmärgiks on anda ülevaade nõustamise põhimõtetest, mudelitest ja teooriatest. Harjutatakse nõustamistehnikaid ja (elustiili) nõustamisoskusi tervisedenduses.
Lühikirjeldus	<p>Kursusel käsitletakse järgmisi teemasid:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nõustamise olemus, otstarve - Nõustamine, konsulteerimine, psühhoteeraapia, supervisioon, kovisioon - sarnasused ja erinevused - Nõustaja põhioskused - Nõustamisprotsess - Ülevaade erinevatest nõustamiskoolkondadest - Ülevaade nõustamisteenuste olemasolust ja kättesaadavusest Eesti. - Individuaalne ja grupinõustamine - Veebipõhine nõustamine - Kriisiabi ABC - Coaching <p>Kursuse raames toimuvad erinevad rollimängud ja praktilised harjutused. Kursuse lõpuks peavad üliõpilased kirjutama lõputöö, milles analüüsivad põhjalikumalt ühe juhtumi nõustamisprotsessi ja ennast nõustajana</p>
Õpiväljundid	<p>Kursuse läbinud üliõpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> - omab ülevaadet vajalikest oskustest ja teadmistest, et olla esmaseks nõuandjaks - oskab ennast nõustajana teadvustada, analüüsida oma tugevaid ja nõrgemaid külgi nõustajana, teadvustab edasise väljaõppe ja supervisiooni vajadust - omab teadmisi põhilistest nõustamiskoolkondadest, nende sobivusest erinevate riskikäitumiste puhul - on kursis Eestis olemasolevate nõustamisteenustega ja oskab vajadusel abivajajat suunata sobiva teenuseni -oskab analüüsida erinevaid nõustamisjuhtumeid, lähtudes kindlast analüüsivormist
Hindamiskaala	arvestatud/mittearvestatud
Hindamismeetodid ja kriteeriumid	Loengutes osalemine, elustiili nõustamisega seonduvad ülesanded, teooriaeksam.
Õppekirjandus	<p>KOHUSTUSLIK: Kursusematerjalid, ajakohased artiklid/tekstid/lehed, mida õppejõud soovitab.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deci,E.L.& Ryan,R.M. 1985 Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. new York. Plenum. • Deci,E.L.& Ryan,R.M.2002a Handbook of self-determination research.Rochester: The University of Rochester Press. • Miller,W.R. & Rollnick,S 2002. Motivational Interviewing. Preparing People to Change. New York. Guilford Press • McLeod,J.(2007)Nõustamisoskus • Corey, G. (2001) Juhtumi analüüs nõustamises ja psühhoteerapias. Tallinn, lk. 17 - 56 • Nõustamise alused Abimaterjal nõustamiskeskustele (Tartu, 2010). http://www.eatl.ee/wp/wp-content/uploads/Noustamise_alused.pdf • Tall, K. (2015) Nõustamise alused veebipõhisele nõustajale https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Norra_toetused/Rahvatervise_programm/vpn_juhend_appsterv_17072015.pdf <p>VALIKULINE: Woolfe, R. (Ed.). (2010). Handbook of counselling psychology. Los Angeles: Sage. Nystul, M.S. (2006). Introduction to counseling. Allyn & Bacon. Nelson-Jones, R. (2000). Introduction to Counselling Skills: Text and Activities. SAGE Publications. Peavy, 1999 Supervision. Kidron: http://dSPACE.ut.ee/bitstream/handle/10062/25980/kidron_noustamisp.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>

NIMI	ELINTAPOOHJAUS JA -VALMENNUS
Kurssin laajuus	5
Arviointilomake	Tentti
Oppimismenetelmät	Teorialuennot lähiopetuksena + (ryhmä)keskustelut ja tapauskohtaiset tutkimukset, itsenäinen työ
Arvioitu lähiopetuksen määrä	24 tuntia lähiopetusta (luennot, keskustelut, ryhmätyöt), 106 tuntia itsenäistä ja verkossa tehtävää työskentelyä
Lehtori	
vaadittavat edeltävät opinnot	Terveysten edistämisen perusteet
Kurssin tavoitteet	Kurssin tavoitteena on antaa käsitys ohjauksen periaatteista, malleista ja teorioista. Harjoitellaan ohjaustekniikoita ja (elintapojen) ohjaustaitoja terveyden edistämisessä.
Lyhyt kuvaus kurssista	<p>Kurssilla käsiteltävät aiheet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ohjauksen olemus ja tarve - Ohjaus, konsultointi, psykoterapia, seuranta, yhteinen visio – samankaltaisuudet ja erilaisuudet - Ohjaajan perustaidot - Ohjausprosessi - Katsaus erilaisiin ohjauskoulukuntiin - Katsaus olemassa oleviin ja saatavilla oleviin ohjauspalveluihin Virossa. - Yksilö- ja ryhmäohjaus - Sähköinen ohjaus - Kriisiavun ABC - Valmennus (Coaching) <p>Kurssin puitteissa on roolipelejä ja käytännön harjoituksia. Kurssin lopuksi tulee opiskelijoiden kirjoittaa kurssityö, jossa analysoivat perusteellisemmin yksittäisen tapauksen ohjausprosessia ja itseään ohjaajina.</p>
Oppimistulokset	<p>Opintojakson suoritettuaan opiskelija:</p> <ul style="list-style-type: none"> - omaa yleiskäsityksen ensisijaisena ohjaajana tarvittavista taidoista ja tiedoista - on tietoinen itsestään ohjaajana, osaa analysoida omia vahvuuksiaan heikkouksiaan ohjaajana, tiedostaa jatkokoulutuksen ja ohjauksen tarpeen - omaa tiedot tärkeimmistä ohjauskoulukunnista ja niiden sopivuudesta erilaisiin riskikäyttäytymisiin - on tietoinen Virossa tarjottavista ohjauspalveluista ja osaa tarvittaessa ohjeistaa avuntarvitsijaa hakeutumaan oikeaan palvelun piiriin - osaa analysoida erilaisia ohjaustapauksia perustuen vankkaan analyysiin.
Arviointiasteikko	hyväksytyt/hylätyt
Arviointimenetelmät ja -kriteerit	luentoihin osallistuminen, elintapaohjaukseen liittyvät tehtävät, teoriakoe.
Kurssikirjallisuus ja -materiaalit	<p>PAKOLLINEN: Kurssimateriaalit, ajankohtaiset artikkelit/tekstit/lehdet, joita opetushenkilökunta suosittaa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1985 Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York. Plenum. • Deci, E.L. & Ryan, R.M. 2002a Handbook of self-determination research. Rochester: The University of Rochester Press. • Miller, W.R. & Rollnick, S. 2002. Motivational Interviewing. Preparing People to Change. New York. Guilford Press • McLeod, J. (2007) Nõustamisoskus • Corey, G. (2001) Juhtumid analüüs nõustamises ja psühhoterapias. Tallinn, ss. 17 - 56 • Nõustamise alused Abimaterjal nõustamiskeskustele (Tartu, 2010). http://www.eatl.ee/wp/wp-content/uploads/Noustamise_alused.pdf • Tall, K. (2015) Nõustamise alused veebipõhisele nõustajale https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Norra_toetused/Rahvatervise_programm/vpn_juhend_appsterv_17072015.pdf <p>VAPAAVALINTAINEN: Woolfe, R. (Ed.). (2010). Handbook of counselling psychology. Los Angeles: Sage. Nystul, M.S. (2006). Introduction to counseling. Allyn & Bacon. Nelson-Jones, R. (2000). Introduction to Counselling Skills: Text and Activities. SAGE Publications. Peavy, 1999 Supervision. Kidron: http://dSPACE.ut.ee/bitstream/handle/10062/25980/kidron_noustamisp.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>