

**ULATA KÄSI MTÜ MOTIVATSIOONIKOOLITUSE JA ENESEARENGU
ÕPPEKAVA**

Õppekava nimetus	Motivatsioon ja eneseareng
Õppekavarühm	Isikuareng
Õppekava kinnitatud	Kinnitatud 5.07.2018 MTÜ Ulata Käsi Juhatuses esimees Lea Kuik
Õppekava maht	30 akadeemilist tundi, millest 24 tundi on auditoorset tööd ja 6 tundi on iseseisvat tööd.
Sihtgrupp	Kõik, kes soovivad omandada või täiendada teadmisi isiksuslikust arengust, motivatsioonist ja vastutustundlikust koostööst ning saada praktilisi oskusi/kogemusi probleemilahenduseks ja isiklike seisundite ning muutuste juhtimiseks täiendõppe teel.
Õppekava rakendamine, õppekeskkonna kirjeldus	Õpe toimub mittestatsionaarse õppe vormis. Õpe toimub auditoorse ja iseseisva töö õppena tunniplaani alusel kindlaksmääratud nädalapäevadel päevaõppena ja/või kindlaksmääratud nädalapäevadel õhtuõppena loengute, seminaride ja praktiliste tööde vormis. Õppekava alusel viiakse läbi a) motivatsioonikoolitust ja b) enesearengu koolitust ja c) muutuste juhtimise koolitust.. Õppetöö toimub 26 m ² õppeklassis mis asub Tallinnas, Suur- Paala 2, II korrusel. Klassis on kaks avatavat akent. Õppeklass on sisustatud 12 laua ja 12 tooliga. Õppetöö läbiviimiseks on lektoril kasutada arvuti, printer, projektor ja tahvel. Ruumis on sundventilatsioon. Klassist umbes 10m kaugusel on tualettruum. Õppeklassi kõrval on koolitatavatele sisustatud 40m ² suurune ruum, kus õpilased saavad endale teha kohvi ja teed, soojendada mikrolaineahjus toitu ja einestada.
Õppekava eesmärk	Õppurite enesearengualaste teadmiste igakülgne täiendamine; motivatsiooni haldamiseks, enesearengu suunamiseks ja muutuste juhtimiseks vajalike hoiakute ja tehnikate mõtestamine; juhendatud teadmiste, oskuste ja praktiliste kogemuste saamine iseenda kui isiksuse ja meeskonnaliikme kohta.
Õppekava õpiväljundid	Õppekava läbinud õppur on teadlik: <ul style="list-style-type: none"> • kuidas hinnata iseenda motivatsiooni ning planeerida tegevusi enesemotivatsiooni suurendamiseks ja motivatsioonilanguse ennetamiseks; • motivatsiooniteguritest ja nende juhtimisest; • kuidas mõtestada erinevaid suhtlemisstiile; mõista oma suhtlemisstiili, juhtida oma emotsioone, mõtteid ja käitumist; • kuidas paremini hakkama saada keerulistes, raskeid tundeid tekitavates olukordades; • kuidas mõista probleemolukordi ja neid oskuslikult lahendada; • kuidas kasutada eduka meeskonnatöö põhimõtteid ja analüüsida enda käitumist meeskonnaliikmena; • kuidas kasutada erinevaid arengustiile ja on teadlikud oma arenguvajadustest;

	<ul style="list-style-type: none"> kuidas teadvustada endale arenguga ja isiklike muutustega seotud takistavaid ja soodustavaid harjumusi, uskumusi ja hoiakuid.
Nõuded õpingute alustamiseks	Vähemalt põhihariduse olemasolu; vanus vähemalt 18 aastat
Nõuded õpingute lõpetamiseks	<p>Õppur on osa võtnud vähemalt 75% auditoorsetest tundidest ning on sooritanud praktilised harjutused.</p> <p>Hindamismeetod:</p> <p>1. Koostab ja esitab etteantud juhiste põhjal eneseanalüüsi. Etteantud juhised on seotud õpiväljundites välja toodud eneseanalüüsimise osaoskustega.</p> <p>Õppekava läbimist hinnatakse mitteeristavalt.</p>
Õppekava struktuur(õppekava sisu)	<p>1. Eneseanalüüsi ja enesejuhtimise moodul</p> <ul style="list-style-type: none"> Eneseanalüüs ja enesejuhtimine (enesekindlus, motiveeritus, konfliktikäitumine ning huvid, oskused, võimed, kogemused, vajadused, väärtused) Enesekindluse test ja motivatsioonitest koos tagasisidega Emotsionaalse intelligentsuse arendamise testharjutus koos tagasisidega <p>2. Suhtlemiskompetentsuse moodul</p> <ul style="list-style-type: none"> Mõtteviis ja hoiakud (võimaluste terminates mõtlemine, edule viivad harjumused, uskumused ja sotsiaalsed oskused, edu piiravad asjaolud ja nende muutmine) Erinevad mõtlemisharjutused(võimaluste terminates mõtlemine) koos tagasisidega Sotsiaalsete oskuste arendamine (meeskonnatöö- ja suhtlemisoskused, suhtlustasandid, suhtlemisvahendid, eneseesitlus ja esmamulje, etikett, probleemide lahendamise strateegiad ja nende arendamine, erinevad käitumisviisid, nende tagamaad, enesekehtestamine, argumenteerimine) Suhtlusstiili test koos tagasisidega Rühmatöö: Erinevate suhtlusolukordade analüüs, mis sisaldab ka suhtlemisstiili määratlemist koos tagasisidega Oma käitumisreaktsioonide hindamise testharjutus koos tagasisidega Argumenteerimisharjutus koos tagasisidega <p>3. Emotsioonide juhtimise moodul</p> <ul style="list-style-type: none"> Positiivsed ja negatiivsed emotsioonid (positiivsete emotsioonide tähtsus, vabanemine negatiivsetest emotsioonidest) Pingetega toimetulek ja stressi juhtimine (stressi tekkepõhjused, stressitaseme hindamine, tasakaalu leidmine) Depressioonitest koos tagasisidega <p>4. Arengu esilekutsumise ja juhtimise moodul</p> <ul style="list-style-type: none"> Eesmärkide püstitamine ja eesmärkide saavutamine (motivatsioon ja loovus, teostatavus, ajajuhtimine, konfliktikäitumisviisid) Konfliktikäitumise test koos tagasisidega Rühmatöö: Erinevate konfliktolukordade analüüs

	<ul style="list-style-type: none"> • Salakarid harjumuste muutmisel, isiklike muutuste ebaõnnestumiste tagamaad <p>5. Kokkuvõttev moodul</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koolitajapoolne kokkuvõte käsitletud teemadest koos praktiliste näpunäidetega • Iga koolitusel osaleja peab tegema 3 valdkonnaotsust: millised tegevused lõpetan, milliseid tegevusi jätkan, millised uued harjumused loon(eneseanalüüs testide põhjal). • Koolitusel osaleja eneseanalüüsi esitamine
Õppemeetodid	Loeng, seminar, rühmatöö, situatsioonülesannete lahendamine, testide sooritamine ja mõtestamine, eneseanalüüs ja selle mõtestamine, iseseisev töö.
Iseseisev töö	Eneseanalüüsi koostamine etteantud juhiste põhjal. Lektorite poolt antud koduülesannete täitmine, seminariks ettevalmistumine, isiksustestide tulemuste mõtestamine.
Õppematerjalide loend	Lektorite poolt koostatud detailne konspekt ja soovitatud lugemisvara.
Õppekava läbimisel väljastatav dokument	<p>Tunnistus õppekava läbimise kohta, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud.</p> <p>Tõend, kui kõiki õpitulemusi ei saavutatud(eneseanalüüs esitamata), kuid õppija võttis osa õppetööst.</p> <p>Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontakttundide arvule, kuid mitte juhul, kui õppija osales vähem kui 75% loengutest.</p>
Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus.	Lektorid peavad omama kõrgemat erialast või muud kõrgemat haridust ning omama vastavasisulist(isikuareng) õpetamiskogemust, mida nad on võimelised tõendama.
Õppemaksu tasumise kord ja tähtaeg	Õppemaks tuleb tasuda enne kursuse algust esitatud arve alusel või maksegraafiku alusel.
Õppekorralduse alused	http://media.voog.com/0000/0037/6972/files/%C3%95ppekorralduse%20alused%202.pdf
Kvaliteedi tagamise tingimused ja kord	http://media.voog.com/0000/0037/6972/files/Kvaliteedi%20tagamise%20alused.pdf