



**Täiendkoolitus "Suhtlemine keerulistes olukordades"**  
**ÕPPEPLAAN**  
**25. - 26. oktoober 2018**

Kuupäev	Kellaeg	Loeng
<b>25.10.2018</b>	10:00-10:30	<b>Sissejuhatus</b>
	10:30-11:30	<b>Enesekindlus suhtlemiseks teise inimesega.</b> Igasugune suhtlemine hakkab sellest, et teadvustame oma suhtlemise ressursse – millises rollis me oleme, mis eesmärgil suhtlemiskontakt toimub, millised on meie volitused ja õigused mingis rollis ning treenitusest selles rollis suhelda. Kui need kategooriad on teadvustatud on baas enesekindlaks suhtlemiseks olemas.
	<b>11:30-11:35</b>	<b>Paus</b>
	11:35-13:00	<b>Raskete suhtlemisolukordade kaardistamine.</b> Mõeldes keeruliste suhtlemissituatsioonide peale jääb olukord tihti abstraktseks ja ebamääraseks, kuid sellega seotud tunded on selgelt tajutavad kui vaevavad, ebameeldivad ning ärritavad. Selleks et hinnata oma olemasolevaid ressursse raskes suhtlemisolukorras olemiseks ja raske sõnumi edastamiseks on need olukorrad vaja konkretiseerida, välja tuua ning läbi rääkida.
	<b>13:00-14:00</b>	<b>Lõuna</b>
	14:00-14:45	<b>Kontaktivalmidus raskeks vestluseks.</b> Individuaalsete ressursside ja reaalsete olukordade kõrvutamine. Millised suhtlemisressursid on mul olemas konkreetsetes olukordades toimimiseks? Osalejad avastavad, et enamus olukordades ei ole ressursipuudust vaid segajaks on oma enda mõtted ja emotsioonid – olukorra tõlgendused. Enimkasutatavate mõtete ja emotsioonide juhtimise tehnikate kordamine ning läbiproovimine.
	14:45-15:30	<b>Raske sõnumi edastamise struktuur ja edastamine.</b> Ennastkehtestava sõnumi edastamise reeglid – ennastkehtestav käitumine, udutamise võtted ja manipulatsioonide avamine.
	<b>15:30-15:35</b>	<b>Paus</b>
	15:35-17:10	<b>Videotreening - läbimängitud ja harjutatud olukordade lavastamine ja läbimängimine videotreeningu raames.</b> Läbimängitud ja harjutatud olukordade lavastamine ja läbimängimine videotreeningu raames. Igaüks saab olla ühes keerulises olukorras ning kasutades õpitud võtteid suhelda keerulise inimesega.
<b>26.10.2018</b>	10:00-11:30	<b>Videotagasiside, individuaalne tagasiside.</b> Osalejad vaatavad eelmisel päeval filmitud materjali endast ja oma kolleegidest ning toovad välja positiivseid arenguid ning nüansse, mis vajaksid veel arendamist. Saame arutada veelkord kaasuste võimalike alternatiivsete lahenduste üle.
	<b>11:30-11:35</b>	<b>Paus</b>
	11:35-13:00	<b>Videotagasiside, individuaalne tagasiside jätkub.</b>
	<b>13:00-14:00</b>	<b>Lõuna</b>
	14:00-15:30	<b>Detailide lihvimine ja kokkuvõte.</b> Seminar – praktilised juhtnöörid osalejatelt üksteisele, modereerib koolitaja. Pöörame tähelepanu osalejate vastuseta jäänud küsimustele nagu – „Kuidas ma ütlen talle, et me ei saa temaga enam koostööd jätkata, kui ma olen temaga koos töötanud 3 aastat?“, „Kuidas ma temaga edasi suhtlen, kui mina olin see, kes temale edastas sellise sõnumi ...“, „Kuidas öelda, et sa aru saaks et see ei ole minu isiklik otsus vaid see tuleb seadusest!“

\* Korraldajal on õigus teha kavas muudatusi