

## KOOLITUSPROGRAMM „KUIDAS KONFLIKTIS TERVEKS JÄÄDA?“

Konfliktijuhtimise koolitus (1-päevane)

Õpingute kogukestus on 8 tundi (auditoorne õppetöö 8 tundi).

### **Sihtgrupp**

Koolitus on mõeldud kõigile, kes tahavad õppida paremini juhtima enda ja teiste tundeid ning tunda end mugavamalt ja efektiivsemalt konfliktis osaledes, seda juhtides või vahendades.

Koolituse **eesmärk** on õppida mõistma konfliktide dünaamikat ja seeläbi ennast sarnastes olukordades paremini juhtima ning vastuolusid kvaliteetsemalt lahendama.

### **Õpiväljundid:**

- Osalejad oskavad konflikte ja vastuolusid paremini lahendada/vahendada, tunnevad end mugavamalt konfliktide ja erimeelsuste tingimustes
- Osalejad valdavad konflikti lahendamise 6-astmelist mudelit
- Osalejad mõistavad paremini osapoolte reaktsioone konfliktisituatsioonis ning suudavad paremini juhtida nii konflikti sisu kui osapoolte emotsioone
- Osalejad saavad täiendavaid teadmisi konfliktide lahendamise meetoditest, õpivad konfliktsetes olukordades eesmärgipärasemalt tegutsema ja enese ning partnerite tundeid paremini juhtima
- Osalejad on teadlikumad tunnete dünaamikast ja tekkemehhanismidest

Osalejad saavad **infomaterjalid** (isiklikud töövihikud koolitusel), mis sisaldavad lühiülevaadet teooriast ja olulisemate meetodite kirjeldusi.

### **Teemad:**

- Mis on konflikt ja mis ei ole, mille poolest konfliktid ja nende lahenduskäigud erinevad?
- Millised on konflikti osapoolte kalduvused? Kas ise olen pigem peale-käija või eemale-tõmbuja?
- Miks on konfliktid samade inimeste vahel alati samasugused ja miks seda on raske muuta?
- Kuidas ma ise konfliktsituatsioonis käitun ja kuidas seda muuta?
- Millised on peamised vajadus- ja väärtuskonfliktide lahendamise tehnikad?
- Mida on oluline silmas pidada, kui pead kolmanda osapoolena konflikti vahendama?
- Kuidas reguleerida enda ja teiste tundeid ärevates ja konfliktsetes olukordades ja peale neid?

**Õppemeetodid:**

- lühiloengud + töö infomaterjalidega
- grupiarutelud
- praktilised harjutused (konflikti juhtimine ja konflikti vahendamine)
- demonstratsioonid
- simulatsioonid
- eneseanalüüsi ja refleksiooni harjutused

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine vähemalt **8 tunni** ulatuses auditoorses töös.

**Kursuse läbiviimisel väljastatav dokument:**

Tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud.

Tõend, kui õpitulemusi ei saavutatud, kuid õppija võttis osa õppetööst. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontaktundide arvule.

**Täienduskoolitusasutuse nimetus:**

OÜ Change Consulting

**Õppekavarühm (vastavalt ISCED 2013 õppekavarühmade klassifikatsioonile):**

0031 Isikuarengu õppekavarühm

**Õppekava kinnitamise aeg:**

04.01.2021

EHIS ID 13797