

KOOLITUSPROGRAMM „KUIDAS SAADA, MIDA MA TAHAN?“

Enesekehtestamise ja -motiveerimise koolitus (2-päevane videotreening)

Õpingute kogukestus on 18 tundi (auditoorne õppetöö 16 tundi, eeltöö 2 tundi)

Sihtgrupp

Koolitus on mõeldud kõigile, kes:

- tahavad julgemalt ja enesekindlamalt väljendada oma vajadusi ja seada piire
- leida kohaseid lahendusi pingutust nõudvatele suhtlemissituatsioonidele
- tunda ennast mõjusama ja veenvamana
- öelda „ei“ nii, et ei tunneks ennast süüdi
- mõista paremini keerulisi suhtlemispartnereid ja -situatsioone
- tahavad järjepidevalt osata ennast motiveerida ja tunda tunnet, et teevad asju, mida nad tahavad teha, mitte ei pea tegema.

Koolituse **eesmärk** on leida uusi ja erinevaid viise, kuidas saada oma tahtmist suhteid rikkumata ja enda vajadustega kooskõlas elada.

Õpiväljundid:

- Suureneb osalejate spontaansus, et leida uusi ja mõjusamaid lahendusi keerulistes (suhtlemis)situatsioonides.
- Osalejad omandavad enesekehtestamise põhitehnikad ja saavad teada mõned võtted, kuidas end manipuleeriva partneriga suheldes kindlamalt ja mugavamalt tunda.
- Paraneb osalejate suhtlemisoskus ja keeruliste suhtlemissituatsioonide lahendamise tulemuslikkus.
- Osalejad suudavad täpsemalt märgata ja analüüsida enese ja oma suhtluspartnerite käitumise detaile ning valida mõjusamaid suhtlemisviise.
- Osalejad omandavad tehnikad, kuidas ennast motiveerida ja saada oma elus enam seda, mida nad vajavad.

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

Eeltööna saavad osalejad enne koolitust ülesande, mis aitab koolituse teemadele häälestuda ja kaardistada personaalseid situatsioone, kus tundub, et enda tahtmist on keeruline saada või see nõuab suurt pingutust.

Esimene koolituspäev

Teemad:

- Millised on olukorrad ja situatsioonid, kus tundub, et head lahendust on keeruline saada või enda vajaduste eest on pingutav seista?
- Mis on enesekehtestamine ja kuidas vastutus suhtlemisel jaotub?
- Peamised enesekehtestamistehnikad.
- Psühholoogilise kontakti loomine partneriga, sh mitteverbaalse arvestamine
- Selge eneseväljendus, sh „ei“ ütlemine ja piiride seadmine
- Aktiivne kuulamine, sh vestluse juhtimine
- Praktiliste situatsioonide lahendamine videotagasiside meetodil
- Kuidas hoida end motiveerituna ja tegusana? Mida peab silmas pidama ja millel minna laskma?
- Isikliku arenguplaani koostamine

Õppemeetodid:

- lühiloengud + töö infomaterjalidega
- grupiarutelud
- praktilised harjutused videotagasisidega
- sotsiomeetrilised jm soojendusharjutused
- simulatsioonid
- eneseanalüüsi ja refleksiooni harjutused

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine vähemalt **16 tunni** ulatuses auditoorse töö tunnis.

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 kontakttundide arvule.

Täienduskoolitusasutuse nimetus: OÜ Change Consulting

Õppekavarühm (vastavalt ISCDE 2013 õppekavarühmade klassifikatsioonile):

0031 Isikuarengu õppekavarühm

Õppekava kinnitamise aeg:

04.01.2021

EHIS ID 13797