

## KOOLITUSPROGRAMM „MIDA MA TEGELIKULT TAHAN?“

Enesejuhtimise koolitus (2-päevane)

Õpingute kogukestus on 24 tundi (auditoorne õppetöö 16 tundi; eel- ja järeltöö 8 tundi).

### Sihtgrupp

Koolitus on mõeldud kõigile, kes soovivad:

- ennast paremini tundma õppida;
- nii ennast kui teisi paremini mõista ning aktsepteerida;
- muutuda spontaansemaks, julgemaks, rõõmsamaks;
- paremini motiveerida, kiiremini otsustada, stressiga toime tulla;
- suurendada oma sisemist heaolu, keskendumisvõimet ja aju võimekust;
- soovid paremini mõista oma erinevaid rolle ja need enda jaoks sobivamateks kujundada;
- saada julgust püstitada uusi väljakutsuvaid eesmärke ning neid (teiste abil) ellu viia;
- tasakaalustatumalt ja terviklikumalt oma aega ja tegevusi planeerida;
- paremini mõista oma käitumise mõju teistele ning vajadusel muuta oma käitumise ja harjumuste mustreid, et koostöösuhted oleksid viljakamad ja jätkusuutlikud;
- jõuda lähemale tundele, et nende elu on nende kontrolli all ja meeldib neile.

Koolitusprogrammi **eesmärk** - selleks, et saada heaks enesejuhiks on oluline õppida ennast tundma ehk avastada, mida ma tegelikult tahan. Peale seda saab alustada planeerimise ja tegutsemisega. Enesejuhtimise arendamisel peame lõpptulemusena silmas terve harjumuste tsükli (*habbit loop*) muutumist. Selleks arendame enesekindluse ja enesekontrolli kompetentsi ja analüüsimis/harjutamise situatsioone, kus enesekindel käitumine ja enesekontrolli säilitamine on enam pingutust nõudev.

### Õpiväljundid:

- Kasvab osalejate enesejuhtimisoskuste ja eneseanalüüsioskuste tase ja harjumus.
- Osalejad jõuavad lähemale tundele, et nende elu on nende kontrolli all ja meeldib neile.
- Osalejad mõistavad paremini oma erinevaid rolle ja suudavad need enda jaoks sobivamateks kujundada.
- Osalejad suudavad tasakaalustatumalt ja terviklikumalt oma aega ja tegevusi planeerida
- Osalejad mõistavad paremini oma käitumise mõju teistele ja tahavad ning oskavad muuta oma käitumise ja harjumuste mustreid, et koostöösuhted oleksid viljakamad ja jätkusuutlikud.

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

Enne koolitust saavad osalejad saavad **eeltööna** eneseanalüüsiks ja enesehindamiseks:

- *Burnout measure (short version)* testi
- Positiivsuse küsimustiku
- Ajavaraste kaardistamise küsimustiku

## Esimene koolituspäev

### Teemad:

- Mis on enesejuhtimine? Milleks seda vaja on ja millest see koosneb?
- Enesekindluse ja enesekontrolli kompetents – missugune on enesekindel ja kohaselt käituv inimene?
- Kuidas enesejuhtimine käib – avasta, planeeri, tegutse!
- Aja – ja energiajuhtimine, et rahulolu oma eluga oleks suurem.
- Millised on minu ajakasutuse harjumused? “Segajate” leidmine ja ületamine.
- Kuidas lõpetada edasilükkamine? „EI“ ütlemine.
- Ajamaatriks
- Stressijuhtimine ja läbipõlemise ennetamine.
- Millised on minu stressi allikad ja sümptomid?
- Läbipõlemise ja depressiooni erinevused ja tundemärgid.
- Harjutused
- Tööstressi ja läbipõlemise ohumärkide kaardistamine
- Positiivsete kogemuste leidmine
- Teadveloleku rakendamine ebameeldivuste ja raskuste korral
- Kuidas stressi juhtida?
- Kuidas aitab sotsiaalse toetuse võrgustik läbipõlemist vältida ja missugune on minu võrgustik?

## Teine koolituspäev

### Teemad:

- Millised on enesejuhtimisele väljakutseid esitavad situatsioonid? (nt kui keegi läheb endast välja, ebameeldivate teadete esitamine).
- Mis on enesekehtestamine ja kuidas kehtestavust oma ellu juurde saada?
- Kuidas juhtida enda (ja teiste) tundeid, selle asemel, et nemad juhivad mind?
- Millised on minu rollid ja kas ma olen nendega rahul? Rollimaatriksi koostamine ja analüüs. Nn audit minu rollides ehk milliseid muutusi ma tahan ja kuidas neid algatada.

Peale koolitust saavad osalejad **järeltööna** nelja nädala jooksul koolitusel käsitletud teemasid ja muutuste esilekutsumist toetava e-materjali, mis sisaldab:

- Enesanalüüsi küsimustikku
- Inspireerivat videotervitust
- Lugemismaterjali
- Lisaviiteid enesejuhtimisteemadele

#### **Õppemeetodid:**

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

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 ISCED 2013 õppekavarühmade klassifikatsioonile):

0031 Isikuarengu õppekavarühm

#### **Õppekava kinnitamise aeg:**

04.01.2021

EHISE ID 13797