

MTÜ TK & Partnerid

Õppekava nimetus:	Eneseleidmise kunst
Õppekavasuu:	Põhiõppekavad
Õppekavarühm:	0031 isikuareng (ISCED – F 2013)
Õpiväljundid:	<p>Õppekava täismahus läbinul on järgmised kompetentsused:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Oskab iseennast ja oma tegevusi analüüsida ning mõtestada ning oma teadmisi ja oskusi igapäevaelus paremini rakendada. 2. Teab (enese)motivatsioonitegureid ning oskab ennast motiveerida. 3. Oskab efektiivsemalt planeerida oma aega, seada eesmärke. 4. Oskab efektiivsemalt lahendada nii sisemisi kui väliseid konflikte. 5. Tunneb enesehinnangu tõstmise võimalusi. 6. Oskab mõelda positiivselt.
Sihtgrupp:	Kõik täiskasvanud huvilised
Õppe alustamise tingimused:	Töökeele (eesti keele) valdamine
Õppe kogumaht:	16 akadeemilist tundi auditoorset tööd
Õpikeskkond:	Täiskasvanute õppeks sobivalt kujundatud õpperuumid, kus on olemas kohane mööbel (toolid-lauad), tehnilised vahendid (arvuti, projektor), paber- vm tahvel ja muud vajalikud abivahendid.
Õppevahendid:	Tehnilised vahendid (arvuti, projektor), paber- vm tahvel ja muud vajalikud abivahendid
Õppeprotsessi kirjeldus:	koolitusgrupiga kokkuleppel toimub õppetöö 4 kuni 8-tunniste õppepäevadena vastavalt esimesel kohtumisel kokkulepitud ajakavale.
Õppe sisu:	<p>Selleks et edukalt oma eluga toime tulla, vajab inimene teadmisi, oskusi ja toetust. Sageli on meil olemas nii oskused kui teadmised, kuid me ei oska neid oma elus rakendada. Antud kursus on suunatud sellele, et aidata inimestel paremini mõista ennast, leida oma sisemisi ressursse ja olla edukas. Enese paremaks tundmaõppimiseks uuritakse, mis on enesehinnang, hoiakud ja motivatsioon. Õpitakse, kuidas seada eesmärke, paremini planeerida oma aega ja lahendada elus ettetulevaid probleeme ja konflikte.</p> <p>Käsitletavat teemad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eneseanalüüs – teadmised, oskused, hoiakud ja võimed. 2. Enesehinnang 3. Kuidas seada eesmärke ning neid täita? 4. Mis on motivatsioon ja kust seda leida? 5. Kust leida aega ja mis sellega peale hakata? 6. Mõistus juhib tundeid! 7. Kust tulevad konfliktid ja probleemid ning kuidas neid lahendada?

Õppemeetodid:	Loeng, grupitöö, paaritöö, arutelu, ajurünnak, praktilised harjutused
Õppematerjalid:	Loengumaterjalid, mis antakse koolitajate poolt.
Nõuded õppe lõpetamiseks sh hindamise meetodid ja -kriteeriumid	Osalemine 100% ulatuses auditoorses õppetöös (sh praktilised harjutused, paaris- ja rühmatööd) ning lõpuarutelul osalemine. Kujundav hindamine toimub kogu kursuse vältel grupi- ja paaritöö, ajurünnaku ning praktiliste harjutuste käigus. Kursuse lõpus toimub kõiki teemasid käsitlev kursuse lõpuarutelu.
Lõpetamisel väljastatavad dokumendid:	Tunnistus on koolituse lõpetamist tõendav dokument, mis väljastatakse osalejale, kes täitis õppe lõpetamise tingimused. Osalejale, kes ei täitnud õppe lõpetamise tingimusi, kuid osales vähemalt 50% ulatuses auditoorses õppetöös, väljastatakse tõend vastavalt osaletud tundide arvule.
Koolitaja kvalifikatsioon:	Koolitajatel on kõrgharidus - MA kraad psühholoogias, pikaajaline praktilise erialase töö- ja koolitamiskogemus.