

ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

1. Üldandmed

Õppeasutus:	Võrumaa Kutsehariduskeskus
Õppekava nimetus: (venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles):	Enesejuhtimine ja kohanemine muutustega
Õppekavarühm: (täiendus- koolituse standardi järgi)	Isikuareng
Õppekeel:	Eesti keel

2. Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid

Sihtrühm ja selle kirjeldus ning õppe alustamise nõuded. Ära märkida milliste erialaoskuste, haridustaseme või vanusegrupi inimestele koolitus on mõeldud ning milline on optimaalne grupi suurus; ära tuua kas ja millised on nõuded õpingute alustamiseks.

Sihtrühm:

Koolitus on mõeldud kõigile neile, kelle töö eeldab head aja planeerimise, enesemotiveerimise ning pingetega toimetuleku oskusi, et keerulistes töösituatsioonides tegutseda eesmärgipäraselt ning tulemuslikult.

Õppe alustamise nõuded:

Eraldi nõudeid pole. Koolitus on mõeldud kõigile neile, kelle sooviks on paremini olla valmis nii tööalasteks kui isiklikeks muudatusteks, tulla toime muudatustega seonduva ärevuse ja stressiga ning osata teadlikult suunata enda arengut.

Grupi suurus: 12 osalejat.

Õpiväljundid. Õpiväljundid kirjeldatakse kompetentsidena, mis täpsustavad, millised teadmised, oskused ja hoiakud peab õppija omandama õppeprotsessi lõpuks.

Koolituse lõpuks õppija:

- mõistab enesejuhtimise tähendust, teab peamisi enesejuhtimise valdkondi, teadvustab enda tugevusi ja arenguruumi enesejuhtimisel;
- teadvustab muudatuste mõõdapääsmatust ning mõistab enda rolli ja võimalusi muudatustega kohanemisel;
- analüüsinud enda senist tegevust muudatustega kohanemisel, leidnud võimalusi toimetuleku parandamiseks, stressi ja ärevuse vähendamiseks ja kontrolli tunde suurendamiseks;
- rakendab teadlikult stressi ennetamiseks ja vähendamiseks sobivaid meetodeid; mõistab enesearengu vajalikkust, on analüüsinud enda vajadusi, ressursse ning koostanud enesearenguplaani.

Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga. Tuua ära vastav kutsestandard ning numbriline viide konkreetsetele kompetentsidele, mida saavutatakse.

Koolitus on suunatud kõikide valdkondade töötajate vastavate üldpädevuste arendamisele, nn võtmeoskustena oskuste profiilis.

Kutsestandardid: abikokk (tase 3) kompetents: B.2.6. kutset läbiv kompetents; tisler (tase 3) kompetents: B.2.6.kutset läbiv kompetents; Keevitaja, kokk (tase 4) kompetents: B.2.10.

enesejuhtimine; ärikorralduse spetsialist (tase 5) kompetents: B.2.10. enesejuhtimine - väikeettevõtja (tase 5) kompetents: B.2.11. enesejuhtimine; jpt. kutsestandardite (tase 2- 5) kutset läbiv kompetents

ja/või enesejuhtimise kompetents.

Põhjendus. *Tuua põhjendus koolituse sihtrühma ja õpiväljundite valiku osas.*

Väga erinevatel elualadel sõltub tegevuse edukus töötajate headest enesejuhtimise oskustest – võimest seada ning saavutada eesmärged, ületada takistusi, tulla toime pingetega, ning motiveerida ennast. Tänapäevane töökeskkond ning ühiskonnas asetleidvad kriisid põhjustavad pikaajalist stressi ning nendega toimetulek eeldab häid muutustega kohanemise oskusi ja valmisolekut pidevaks enesearenguks. Koolitus on suunatud vastavate üldpädevuste arendamisele.

3. Koolituse maht

Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides:	26
Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	
sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (<i>õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis</i>)	12
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (<i>õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas</i>)	14
Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides:	0

4. Koolituse sisu ja õppekeskkonna kirjeldus ning lõpetamise nõuded

Õppe sisu ja õppekeskkonna kirjeldus. *Tuua peamised teemad ja alateemad sh eristada auditoorne ja praktiline osa. Esitada õppekeskkonna lühikirjeldus, mis on õpiväljundite saavutamiseks olemas. Loetleda kursuse kohustuslikud õppematerjalid (nt õpikud vmt) kui need on olemas. Kui õppijalt nõutakse mingeid isiklikke õppevahendeid, tuua ka need välja.*

Õppe sisu

Auditoorne töö: 12 tundi

- Enesejuhtimise olemus. Enesejuhtimiseoskused ja enesejuhtimist toetavad hoiakud. Proaktiivsus enesejuhtimisel.
- Muudatused ja ülemineku protsess ja selle etapid. Planeeritud ja ootamatud muudatused.
- Muudatuste mõju, psühholoogiline vastupanu muudatustele. Emotsionaalsed reaktsioonid ja emotsioonide juhtimine muudatuste protsessis.
- Muudatustega kohanemist hõlbustavad tegurid. Psühholoogiline paindlikkus (säilienõtkus) ja selle arendamise võimalused.
- Muudatustega kaasnev stress, selle avaldumise viisid. Uuema aja tööstressorid ning nende mõju isiklikule efektiivsusele ja enesejuhtimisele.
- Stressijuhtimise tasandid – individuaalne, võrgustik ja organisatsioon.
- Peamised stressijuhtimise võtted individuaalsel tasandil – stressi ennetamine, stressorite mõju vähendamine ja stressi järgne lõõgastumine.
- Sotsiaalse toetusvõrgustiku roll muudatustega kaasneva ärevuse maandamisel ja stressijuhtimisel.

Praktiline töö: 16 tundi

- Praktilised ülesanded (situatsiooniülesanded, rollimängud, videoülesanded) koos tagasisidega:
Enesejuhtimise oskused ja enesejuhtimist toetavad hoiakud. Proaktiivsus enesejuhtimisel.
Muudatused ja ülemineku protsess ja selle etapid.
Emotsionaalsed reaktsioonid ja emotsioonide juhtimine muudatuste protsessis.
Pühholoogiline paindlikkus (säilenõtkus).
Stressijuhtimise võtted.
- Enesearengu plaani koostamine.

Õppekeskkonna kirjeldus:

Koolitus toimub täiskasvanute koolituseks sobivas keskkonnas, kus on olemas ruumid laudade, toolidega, mis on ruumis liigutatavad. Samuti kaasaegne arvuti, projektor, videotehnika.

Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid. *Nõutud on vähemalt 70% kontakttundides osalemise. Kirjeldada, kuidas hinnatakse õpiväljundite saavutamist.*

Hindamiskriteerium: ülesande tähtajaline sooritamine. Tulemus: arvestatud.

Osalemine vähemalt 70% õppetöös ja kõik praktilised ülesanded on sooritatud.

Hindamine on mitteeristav: arvestatud/mittearvestatud.

Kõikide õpiväljundite saavutamisel väljastatakse tunnistus.

Hindamismeetod	Hindamiskriteerium
Praktiline ülesanne: enesehindamine koos grupi ja koolitaja tagasisidega	Praktiline ülesanne on esitletud nõuetele vastatavalt, tulemus: arvestatud.

5. Koolitaja andmed

Koolitaja andmed. *Tuua ära koolitaja(te) ees- ja perenimi ning kursuse läbiviimiseks vajalikku kompetentsust näitav kvalifikatsioon või vastav õpi- või töökogemuse kirjeldus.*

Kadri Kõiv, kadri@developdesing.eu; EKR täiskasvanute koolitaja-suhtlemistreener, tase 7, pikaajaline kogemus täiskasvanutele mõeldud enesejuhtimise koolituste läbiviimisel.

Elulookirjeldus <https://www.developdesign.eu/meie/kadri-koiv/>

Õppekava koostaja:

Kadri Kõiv, suhtlemistreener, kadri@develodesign.eu, Merle Vilson, projektijuht, merle.vilson@vkhk.ee