



KINNITAN

.....  
Tanel Linnus  
Direktor

## TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

### 1. Üldandmed

Õppeasutus:	Võrumaa Kutsehariduskeskus
Õppekava nimetus:	Eneseväljendus ja esinemisnupid
Õppekavarühm:	Isikuareng
Õppekeel:	Eesti keel

### 2. Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid

#### Sihtrühm ja selle kirjeldus ning õppe alustamise nõuded

**Sihtrühm:** Koolitus on mõeldud inimestele, kelle tööülesanneteks on avalik esinemine, koosolekute pidamine ja esitluste või ettekannete tegemine.

**Grupi suurus:** Grupikoolitus (grupis 10 inimest).

**Õpingute alustamise tingimused:** Puuduvad

#### Õpiväljundid

Koolituse lõpuks õppija:

- oskab väljendada end arusaadavalt;
- oskab koostada esinemiskava;
- esineb enesekindlalt.

#### Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga

Võrumaa Kutsehariduskeskuse toitlustusteeninduse ja majutuskorralduse õppekava osa.

#### Eesmärk:

Koolituse eesmärgiks on anda juhiseid, kuidas end mõjusamalt väljendada, et sõnumid kõige paremini kuulajate/vaatajateni jõuaksid.

### 3. Koolituse maht

Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides:	6
Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	6
sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)	4
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)	2
Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides:	0

### 4. Koolituse sisu ja õppekeskkonna kirjeldus ning lõpetamise nõuded

#### Õppe sisu ja õppekeskkonna kirjeldus

##### Õppe sisu:

##### Teooria: 4 tundi

- avalik esinemine ja psühholoogilised ning füüsilised pinged - kuidas neist vabaneda;
- kõnetehnika ja selle olulisus;
- kehakeel kui hea vestluse salanipp;
- motivatsiooni leidmine igapäevaelus ja -töös.

##### Praktiline töö: 2 tundi

- kava koostamine esinemiseks;
- avalik esinemine.

**Õppekeskkonna kirjeldus** Koolitus toimub Võrumaa Kutsehariduskeskuse õppeklassides.

#### Õppematerjalide loend

Õppematerjalid on koostanud koolitaja Inga Lunge.

#### Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid, väljastatavad dokumendid

Nõutav on osalemine kõikides tundides, kõikide praktiliste ülesannete sooritamine ja õpiväljundite saavutamine.

Hindamine on mitmeeristav: arvestatud/ mittearvestatud.

Hindamismeetodid	Hindamiskriteeriumid
Praktiline ülesanne: <ul style="list-style-type: none"><li>• Esinemiskava koostamine ja esinemine.</li></ul>	Esinemiskava on koostatud ja esinemine on koolitaja poolt hinnatud sooritatuks.

Õpiväljundite saavutamisel väljastatakse tunnistus.

**5. Koolitaja andmed (koolituse läbiviimiseks vajaliku kvalifikatsiooni, õpi- või töökogemuse kirjeldus)**

Inga Lunge -näitleja, koolitaja ja kõnetehnika pedagoog

Õppekava registrinumber: 15.01.2021, 3.1.-1/5 Õ

Õppekava koostaja: Merle Vilson

Kooskõlastatud:

Siret Lillemäe  
arendusjuht