



/allkirjastatud digitaalselt/
Tanel Linnus
Direktor

TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

1. Üldandmed

Õppeasutus:	Võrumaa Kutsehariduskeskus
Õppekava nimetus:	Meeskonnatöö koolitus ühiseks taastumiseks eriolukorrast väljumise järgselt.
Õppekavarühm:	Isikuareng
Õppekeel:	Eesti keel

2. Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid

Sihtrühm ja selle kirjeldus ning õppe alustamise nõuded

Sihtrühm: Koolitus on mõeldud kõigile töökollektiividele, kes tunnevad, et soovivad täiendada enda teadmisi ja oskusi, mis aitavad määramatuse ja stressiga toime tulla. Grupi suurus 12 inimest.

Õpingute alustamise tingimused: Nõuded puuduvad.

Õpiväljundid

Koolituse lõpuks õppija:

- analüüsib enda seniste stressiga toimetuleku viiside kohasust püsiva stressiga hakkama saamiseks meeskonnas;
- väheneb määramatusest tulenev ebakindlus ning suureneb toimetulek meeskonnas.

Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga

Võrumaa Kutsehariduskeskuse ärikorralduse õppekava osa.

Eesmärk:

Koolitus annab teadmised töökollektiividele ja meeskondadele eriolukorrast väljumise järgseks ühiseks taastumiseks.

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)	3
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)	3
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:

- Inimeste tavapärased reaktsioonid määramatus olukorras. Ülemäärase stressi märgid ja selle mõju töövõimele ja üldisemale heaolule.
- Levinud käitumisviisid kriisi olukorras, tavapärased võtted määramatusega toimetulekuks.
- Enesejuhtimine pingelistes olukordades, põhimõtted ja meetodid ärevuse vähendamiseks.
- Tähelepanu teadlik suunamine ja enesemotiveerimine töövõime hoidmisel.
- Toetavate rutiinide ja päevakava roll stressiga toimetulekul meeskonnatöös.
- Põhimõtted, mille rakendamine võimaldab pakkuda toetust kolleegidele või lähedastele üle pingega toimetulekul,

Õppekeskkonna kirjeldus: Võrumaa Kutsehariduskeskuse ärikorralduse eriala õpperuumid koos tehniliste vahendite ja õppematerjalidega.

Õppematerjalide loend

Õppematerjalid on koostanud koolitaja Kadri Kõiv.

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

Nõutav on osalemine kõikide praktiliste ülesannete sooritamise ja õpiväljundite saavutamise. Hindamine on mitmeeristav: arvestatud/ mittearvestatud.

Hindamismeetodid	Hindamiskriteeriumid
Praktiline ülesanne: Eneseanalüüs ja toimetulek meeskonnatöös eriolukorrast väljumise järgselt.	Analüüsinud enda seniste stressiga toimetuleku viiside kohasust püsiva stressiga hakkama saamiseks ning tutvunud põhimõtetega, mille rakendamine aitab vähendada määramatusest tulenevat ebakindlust ning suurendada toimetulekut meeskonnatöös.

Õpiväljundite saavutamisel väljastatakse tunnistus.

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

Kadri Kõiv- täiskasvanute koolitaja - tase 7, suhtlemistreener - tase 7, DevelopDesign koolitaja ja konsultant.

Õppekava registrinumber: Õ

Õppekava koostaja: Merle Vilson

Kooskõlastatud:

Siret Lillemäe
arendusjuht