

## **1. Õppekava: TÖÖKS JA ÕPPIMISEKS VAJALIKUD SOTSIAALSED OSKUSED**

**2. Õppekavarühm:** 0031 Isikuareng (ISCED – F 2013)

**3. Õpiväljundid:** koolituse lõpuks õppija

- oskab püstitada õppimise eesmärged ja koostada edasist tegevuskava;
- kasutab erinevaid eneseanalüüsi vahendeid;
- teab stressi põhjuseid, oskab toime tulla pingetega;
- tunneb erinevaid õpistiile, oskab valida endale sobivaima;
- oskab end väljendada igapäevases elus ja erinevates tööalastes situatsioonides.

## **4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused**

Sihtgrupp: mittetöötavad, keskkariduseta ja/või erialase ettevalmistuseta täiskasvanud

Õppe alustamise tingimused puuduvad.

## **5. Õppe maht**

Koolituse kogumaht on 40 auditoorset õppetundi.

## **6. Õppe sisu**

1. Kursuse tutvustus. Õpime õppima, motivatsioon ja tegevuskava.
2. Kriisid ja muutused elus; Enesejuhtimise põhimõtted; Minu tugevused ja piirangud; Isikliku vastutuse võtmine.
3. Sotsiaalsed oskused; Empaatiline kuulamine; Kindel käitumisviis suhetes ja suhtlemisel; Konfliktid ja nende lahendamine.
4. Toimetulek stressi ja keeruliste olukordadega; Keha ja vaimu seosed; Stressi mõiste ja mõju tervisele; Hea ja halb stress.
5. Eesmärk, kui sisemotivatsiooni allikas; Eesmärkide formuleerimine ja saavutamise erinevad tehnikad.
6. Õppimine täiskasvanueas; Õpioskused.
7. Avaldus asutuses, eraisiku avaldus (kaaskiri) vastamisel töökuulutusele, avalduste koostamine ja vormistamine arvutil; CV kirjutamine arvutil, e-kirjale vastamine, internetist info leidmine, e-riigi teenused, sotsiaalmeediaga suhtlemine.
8. Levinumad küsimused tööintervjuul; tööle kandideerija tüüpvead; Kuidas end töötajana paremini müüa.
9. Milline on tõhus tagasiside; Kuidas vältida ebaõnnestumist kriitilises vestluses; Kuidas parandada isiklike suhtlemisharjumusi pingelistes olukordades.

## **7. Õppekeskkonna kirjeldus**

Õppeklass on 10-kohaline. Kasutada saab tahvlit, datapojektorit, koopiamasinat, arvuteid (interneti kasutamise võimalus). Kõrvalruumis on olemas puhkenurk, kus saab kasutada veekeetjat ja kohvimasinat.

## **8. Õpingute lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid**

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine auditoorses õppes vähemalt 75% ulatuses. Kursus lõpeb teemasid kokkuvõtva seminariga.

Kursuse lõpetanutele väljastatakse õppeasutuse tunnistus. Hindamist mitteläbinud õppijale väljastatakse tõend koolitusel osalemise ja läbitud tundide kohta.

## **9. Koolitaja klassifikatsioon**

Täiskasvanute koolitaja või sotsiaaltöö haridus või praktilise õpetamise kogemus.