

Õppekava nimetus	Motivatsiooni leidmine läbi suhtlemise
Õppekavarühm	Eneseareng
Täiendkoolitusasutus	MTÜ Võluvõru
Sihtrühm	Madalama haridustaseme ja/või erialase ettevalmistuseta täiskasvanud ja teised elukestvas õppes vähem osalevad grupid. <i>Piirkondade lõikes võib esineda sihtrühmade erinevusi.</i>
Õppe kogumaht	48 AK tundi
Õppe alustamise tingimused	Vastavus sihtrühmale
Õppe eesmärk	Eesmärk on suurendada sihtrühma motivatsiooni emotsionaalse tasakaalu leidmiseks, täiendada suhtlemis- ja konfliktides käitumise oskusi, aidata parandada õpihoiakuid ja suurendada huvi elukestva õppe võimalustest.
Õpiväljundid	<p>Koolituse läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eristab erinevaid suhtlemistökkeid ja oskab neid välistada igapäevases elus; • Teab, kuidas olla hea kuulaja ja saavutada usalduslik side kaasinimestega; • Oskab hinnata iseenda motivatsiooni ning planeerida tegevusi enesemotivatsiooni suurendamiseks ja motivatsioonilanguse ennetamiseks; • Oskab analüüsida enda ja teiste kehakeelt; • Teab, kuidas arendada enesekindlust • Mõistab kehtestamise olemust ja oskab seda kasutada; • On võimeline lahendama probleeme läbi koostöö; • Oskab väljendada oma vajadusi ja väärtustab iseennast; • Oskab püstitada endale jõukohaseid lühi- ja pikaajalisi eesmärke; • Oskab kasutada efektiivseid õpistrateegiaid ja meetodeid ning on teadlik oma õpistiilist; • Teab, kuidas ennetada konfliktseid olukordi ja neid oskuslikult lahendada; • Oskab analüüsida nii oma tegevuste õnnestumisi kui ka ebaõnnestumisi; • Oskab teadvustada õppimisega seotud takistavaid ja soodustavaid uskumusi ja hoiakuid; • Oskab juhtida teadlikumalt protsesse tööturule sisenemiseks ja oma tööalase karjääri kujundamiseks;
Õppesisu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suhtlemistökked; 2. Kuulamisoskused; 3. Kehakeel. Enesekindlus; 4. Motivatsioon eneses; 5. Kehtestamisoskus;

	<p>6. Oskus lahendada probleeme läbi koostöö;</p> <p>7. Tõhusa suhtlemise imelised nähtamatud küljed</p>
Õppemeetodid	<p>Vestlusring, loeng, paaris- ja grupitööd, grupiarutelud, lõdvestusharjutused, praktilised harjutused, individuaalsed eneseanalüüsi harjutused.</p> <p>Pearõhk kogemusõppel. Teadmisi omandatakse isiklike kogemuste ja avastamise teel.</p>
Õppematerjalid	Koolitajate poolt koostatud õpimaterjalid
Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid	<p>Õpingud loetakse lõppenuks, kui õpilane on osalenud õppetöös vähemalt 75 %, sh grupitöodes osalemine ja praktiliste ülesannete lahendamine.</p> <p>Teema loetakse arvestatuks, kui õppija on harjutuse sooritanud vastavalt teoreetilises osas antud juhiste. Hindamismeetoditena kasutatakse eneseanalüüsi, grupiliikmete tagasisidet ja koolitaja tagasisidet.</p>
Kursuse läbimisel väljastatav dokument (tunnistus või tõend)	<p>Koolituse läbimisel väljastatakse osalejatele tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud.</p> <p>Tõend kui õppija võttis osa õppetööst, kuid õpiväljundid jäid omandamata. Või kui õppija osales õppetööl osaliselt- tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontakttundide arvule.</p>
Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus	Koolitajatel on psühholoogiaalaste või suhtlemise koolituste läbiviimise kogemus, kõrgharidus psühholoogias või sotsiaaltöös ja soovitatavalt täiskasvanute koolitaja kutse olemasolu.
Õppekeskkonna kirjeldus	Täiskasvanute õppeks sobiv õpperuum, mis on varustatud vajaliku tehnika, vahendite, interneti ja sisustusega.