

Täienduskoolitusasutus: ALU RAHVAÕPISTU



## 1. Õppekava: MOTIVATSIOON JA ÕPIOSKUSED

2. Õppekavarühm: 0058 Isikuareng (ISCED – F 2013)

### 3. Eesmärk ja õpiväljundid:

Eesmärk: Koolituse lõpuks on õppija omandanud oskuse püstitada isiklikke õpieesmärke ja nendest kinni pidada, planeerida selleks aega, analüüsida iseennast ja ennast sõnaliselt väljendada. On teadlik enese õpioskusest ja suudab leida erinevaid motivatsiooni võimalusi.

Koolituse lõpuks õppija

- Analüüsib ennast kui õppijat, teadvustab enda kui õppija tugevaid ja nõrku külgi;
- Seab endale õppimisega seotud eesmärke ja peab nendest kinni,
- Tunneb erinevaid õpistiile, valib endale sobiva;
- Oskab planeerib enese arengut ja edasisi õppimisvõimalusi;
- Oskab töötada grupis, osaleda meeskonnatöös;
- Oskab kasutada verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist;
- Oskab uut teavet mõista ja mõtestada, luua seoseid, oskab analüüsida infot.

### 4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

Sihtgrupp: Üldkeskharidusega või sellest madalama haridusega töötavad või töötud erialase ettevalmistuseta täiskasvanud ja teised elukestvas õppes vähem osalevad grupid. Madalapalgalistel töökohtadel töötavad inimesed, töötasu on kuni 75% eelmise kalendriaasta keskmisest brutopalgast.

### 5. Õppe maht, selle ülesehitus, õppekeskkond ja õppevahendid

**Maht:** Koolituse kogumaht on 16 auditoorset õppetundi, mis sisaldab auditoorset õpet, grupitöid, praktilisi harjutusi.

**Õppekeskkond ja -vahendid:** Õppeklass on 10-kohaline. Kasutada saab pabertahvli, dataprojektorit, koopiamasinat, arvuteid (interneti kasutamise võimalus).

### 6. Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja -materjalid

**Õppeprotsess:** Auditoorne õpe, mis sisaldab ka grupitöid, praktilisi harjutusi.

## Õppe sisu

- Õppimine täiskasvanueas.
- Õpioskused.
- Õpimotivatsioon ja tegevuskava.
- Kust hankida õppimisvõimaluste kohta infot ja seda töödelda?
- Enesejuhtimise põhimõtted. Minu tugevused ja piirangud.
- Sotsiaalsed oskused. Suhtlemisoskused. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Konfliktid ja nende lahendamine. Mida on oluline arvestada, et paremini kuulda ja näha?
- Liftikõne. Mida tahan endast teada anda ja kuidas seda teha?
- Meeskonnatöö: grupis töötamise ja koosõppimise oskus.
- Eesmärk, kui motivatsiooni allikas. Eesmärkide formuleerimine ja saavutamise erinevad tehnikad.

**Õppemeetodid:** loeng, rollimäng, diskussioon, probleemide püstitamine ja praktiliste harjutuste lahendamine grupidöna, grupiarutelu, tagasisidestus.

**Õppematerjalid:** Õppematerjalid on paberkandjal ja saidikava esitlusena koolitusel kohapeal. Materjalid edastatakse elektrooniliselt õppijatele ka koolituse järgselt.

### 7. Hindamise alused ja õpingute lõpetamise tingimused

Kursusel hinnatakse praktilist kokkuvõtvat ülesannet grupidöna skaalal sooritatud/mittesooritatud.

Kursuse lõpetamise eelduseks on osalemine auditoorses õppes vähemalt 75% ulatuses.

### 8. Väljastatavad dokumendid

Kursuse lõpetanutele väljastatakse **tunnistus**. Kui auditoorses õppes osaleti alla 75%, väljastatakse õppijale **töend** koolitusel osalemise ja läbitud tundide kohta.

### 9. Koolitaja klassifikatsioon

Täiskasvanute koolitaja ja/või sotsiaaltöö haridus või praktilise õpetamise kogemus.