

### 1. Õppekava: Mina kui õppija

### 2. Õppekavarühm: 0031 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 toime tulla pingetega, ennast sõnaliselt väljendada

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;
- Planeerib õppimiseks aega ja koostab edasise tegevuskava;
- Oskab töötada grupis, osaleda meeskonnatöös;
- Tuleb toime pingetega, teab stressi põhjuseid.

### 4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

Sihtgrupp: põhi- või keskhariduseta või erialase ettevalmistuseta täiskasvanud ja teised elukestvas õppes vähem osalevad grupid.\*

Õppe alustamise tingimused: puuduvad.

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

**Maht:** Koolituse kogumaht on 40 auditoorset õppetundi, mis sisaldab 30 õppetundi auditoorset õpet, 4 õppetundi grupitöid, 6 õppetundi praktilisi harjutusi.

**Õppekeskkond ja -vahendid:** Õppeklass on 10-kohaline. Kasutada saab tahvlit, datapojektorit, 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

- Õpime õppima, motivatsioon ja tegevuskava.
- Kriisid ja muutused elus; Enesejuhtimise põhimõtted; Minu tugevused ja piirangud.
- Sotsiaalsed oskused; Empaatiline kuulamine; Kindel käitumisviis suhetes ja suhtlemisel; Konfliktid ja nende lahendamine.
- Toimetulek stressi ja keeruliste olukordadega; Stressi mõiste ja mõju tervisele; Hea ja halb stress.
- Meeskonnatöö, grupis töötamise oskus.

- Eesmärk, kui motivatsiooni allikas; Eesmärkide formuleerimine ja saavutamise erinevad tehnikad.
- Õppimine täiskasvanueas; Õpioskused.
- Õppematerjalide süstematiseerimine, õpimapi koostamine.

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

### **7. Hindamise alused ja pingute lõpetamise tingimused**

Kursusel hinnatakse praktilist kokkuvõtvat ülesannet grupitööna 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 **tõend** koolitusel osalemise ja läbitud tundide kohta.

### **9. Koolitaja klassifikatsioon**

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

\* Elukestvas õppes vähem osalenud inimesed, kes viimasel kolmel aastal ei ole täienduskoolitustel osalenud