

## Õppekordade päevakava

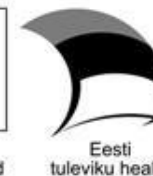
„Prioriteetsete võtmepädevuste arendamine 2018-2020“ (nr 2014-2020.1.06.16-0062)

Alu Rahvaõpistu **Mina kui õppija**

Koht: Hariduse 3, Rapla

Koolituse algus: **07.03.2020**

Koolituse lõpp: **12.09.2020**



	Kuupäev	Teema	Tundi (ak tunnid)	Koolitaja allkiri
1	<b>07.03.2020</b>	<p><b>1. Kursuse sissejuhatus</b> Koolituskeskuse tutvustus, tutvumine grupi liikmetega läbi mängude ja harjutuste.</p> <p><b>2. Õpime õppima</b> Täiskasvanud õppija eripärad, mis on õpioskus Arutelu, millised kogemused ja võimalused on grupi liikmetel seoses õppimisega. Enesehindamise testi tegemine</p> <p><b>3. Motivatsioon</b> Mis on motivatsioon ja kuidas saame seda rakendada.</p>	10.00-16.25 6 + 2 tundi praktilised harjutused	
2	<b>15.08.2020</b>	<p><b>1. Enesejuhtimise põhimõtted</b> Pilg enesesse, kes ma olen? Minu tugevad ja arendamist vajavad küljed. Paaristööd kuidas kaaslased mind näevad.</p> <p><b>2. Väärtushinnangud.</b> Väärtushinnangute ja hoiakute teke ja kujunemine, kuidas need peavad olema? Kuidas eesmärki sõnastada? Kuidas eesmarke saavutada? Milliseid tehnikaid saame kasutada? Praktiline tegevuskava koostamine, eneseanalüüsi oskuse ülesäratamine läbi loovuse.</p> <p><b>3. Eesmärgistamine</b> Kuidas seada eesmarke? Mis on eesmärk ja kui suured need peavad olema? Kuidas eesmärki sõnastada? Kuidas eesmarke saavutada? Milliseid tehnikaid saame kasutada? Praktiline tegevuskava koostamine, eneseanalüüsi oskuse ülesäratamine läbi loovuse.</p>	10.00-16.25 6 + 2 tundi praktilised harjutused	

3	29.08.2020	<p><b>1. Sotsiaalsed oskused</b> Suhtlemistõkkes, empaatiline suhtlemine, kehakeel, praktilised harjutused, filmimine ja olukordade analüüs.</p> <p><b>2. Suhtlemisoskus</b> Positiivse suhtlemise võimed. Sõnal on tugev jõud, märkame kuidas ja mida me räägime.</p> <p><b>3. Konflikt</b> Mis on konflikt? Millised võimalused on seda vältida, ennetada? Kehtestav mina sõnum. Toimetulek stressi ja keeruliste olukordadega. Praktilised harjutused ja juhtumite analüüs.</p>	10.00-16.25 6 + 2 tundi praktilised harjutused	
4	05.09.2020	<p><b>1. Võrgustikutöö</b></p> <p><b>2. Meeskonnatöö</b> Grupis töötamise oskus. Ajaplaneerimine ja tegevuskava, koostatud tegevuskava üle vaatamine uute teadmiste valguses.</p> <p><b>3. Eneseanalüüs.</b> Tagasiside süsteemi loomine oma tegemistele ja kursusele.</p>	10.00-16.25 6 + 2 tundi grupidöö	
5	12.09.2020	<p><b>1. Õppimine täiskasvanueas</b> Võtmepädevuste tutvustamine, mis on täiskasvanud õppija eripärad ja kuidas grupi liikmed on seda ise kogunud.</p> <p><b>2. Õpistiilid ja strateegiad</b> Õpioskuse 5 osaoskust: 1) oskus kavandada oma tegevust 2) motivatsioon 3) õpitava vastuvõtmine ja kodeerimine 4) õpitu meenutamine ja kasutamine 5) eneseteadvus ehk teadlikkus õppimisest ja iseendast.</p>	10.00-16.25 6 + 2 tundi grupidöö	
Koolitusjuhi nimi ja allkiri			40 ak tundi	