

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: **25.04.2020**



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

	Kuupäev	Teema	Tundi (ak tunnid)	Koolitaja allkiri
1	07.03.2020	<p>1. Kursuse sissejuhatus Koolituskeskuse tutvustus, tutvumine grupi liikmetega läbi mängude ja harjutuste.</p> <p>2. Õpime õppima Täiskasvanud õppija eripärad, mis on õpioskus Arutelu, millised kogemused ja võimalused on grupi liikmetel seoses õppimisega. Enesehindamise testi tegemine.</p> <p>3. Motivatsioon Mis on motivatsioon ja kuidas saame seda rakendada.</p>	9.30-16.00 6 + 2 tundi praktilised harjutused	
2	28.03.2020	<p>1. Enesejuhtimise põhimõtted Pilk enesesse, kes ma olen? Minu tugevad ja arendamist vajavad küljed. Paaristööd kuidas kaaslased mind näevad.</p> <p>2. Väärtushinnangud. Väärtushinnangute ja hoiakute teke ja kujunemine, kuidas need mõjutavad meie käitumist, isiklike kogemuste jagamine meeskonnatöös.</p> <p>3. Eesmärgistamine Kuidas seada eesmäärke? Mis on eesmärk ja kui suured need preavad olema? Kuidas eesmärki sõnastada? Kuidas eesmäärke saavutada? Milliseid tehnikaid saame kasutada? Praktiline tegevuskava koostamine, eneseanalüüsi oskuse ülesäratamine läbi loovuse.</p>	9.30-16.00 6 + 2 tundi praktilised harjutused	

3	04.04.2020	<p>1. Sotsiaalsed oskused Suhtlemistõkkes, empaatiline suhtlemine, kehakeel, praktilised harjutused, filmimine ja olukordade analüüs.</p> <p>2. Suhtlemisoskus Positiivse suhtlemise võimed. Sõnal on tugev jõud, märkame kuidas ja mida me räägime.</p> <p>3. Konflikt Mis on konflikt? Millised võimalused on seda vältida, ennetada? Kehtestav mina sõnum. Toimetulek stressi ja keeruliste olukordadega. Praktilised harjutused ja juhtumite analüüs.</p>	9.30-16.00 6 + 2 tundi praktilised harjutused	
4	18.04.2020	<p>1. Võrgustikutöö</p> <p>2. Meeskonnatöö Grupis töötamise oskus. Ajaplaneerimine ja tegevuskava, koostatud tegevuskava ülevaatamine uute teadmiste valguses.</p> <p>3. Eneseanalüüs. Tagasiside süsteemi loomine oma tegemistele ja kursusele.</p>	9.30-16.00 6 + 2 tundi grupitöö	
5	25.04.2020	<p>1. Õppimine täiskasvanueas Võtmepädevuste tutvustamine, mis on täiskasvanud õppija eripärad ja kuidas grupi liikmed on seda ise kogunud.</p> <p>2. Õpistiilid ja strateegiad 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>	9.30-16.00 6 + 2 tundi grupitöö	
Koolitusjuhi nimi ja allkiri			40 ak tundi	