

**1. Õppekava nimetus****ENESEVÄLJENDUSE ARENDAMINE****2. Õppekavarühm:** Isikuareng**3. Eesmärk ja õpiväljundid**

Koolituse eesmärk on anda teadmisi ja praktilisi oskusi tööintervjuudes, avalikes esinemistes ja suhtluses töökollektiivides, aga ka igapäevaelus.

Koolituse lõpuks õppija oskab:

- Kuidas tõusta esile väljendades oma mõtteid selgelt, lühidalt ja veendunult
- Kuidas tööotsija saab tuua esile oma konkurentsieeliseid, illustreerides neid vastavate lugudega
- Kuidas rahu säilitada ja oma mõtet komistamata edasi anda ning tööintervjuu käigus endast hea mulje jätta
- Kuidas öelda õigeid asju õigel ajal ning öelda midagi meeldejäävat
- Kuidas korraldada asju suurema otsustavuse ja enesekindlusega
- Kuidas tunnistada oma vigu teiste usaldust kaotamata
- Kuidas innustada teisi endast parimat andma
- Kuidas küsida seda, mida ma väärin, veenvalt ja enesekindlalt
- Mida teha rääkimise ajal oma kätega
- Kuidas anda oma häälele rohkem kandvust
- Kuidas lahti saada esinemishirmust

**4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused**

Sihtgrupp: täiskasvanud ja noored, kes soovivad omandada head esinemisoskust ja teadmisi selle omandamisel.

**5. Õppe maht**

Koolituse kogumaht on 24 auditoorset õppetundi, sh 4 tundi praktikat ja 4 tundi meeskonnatööd.

**6. Õppe sisu**

Teemad	Õppetundide arv	Sisu lühikirjeldus
Intervjuude andmine, töövestluse arendamine	8	Ettevalmistus rasketeks küsimusteks
Enesejuhtimine ja enesekindluse arendamine	8	Eneseanalüüs läbi miks küsimuste
Avaliku esinemise oskused	8	Kuidas selleks valmistuda. Esinemine kui protsess

**7. Õppekeskkonna kirjeldus**

Õppeklass on sisustatud laua- ja istekohaga. Kasutada saab tahvlit, datapojektorit, arvuteid (interneti kasutamise võimalus). Puhkepausidel kohv, tee, lõunasöök.

**8. Õpingute lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid**

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine auditoorses õppes vähemalt 90% ulatuses. Kursuse lõpetanutele väljastatakse õppeasutuse tunnistus.

**9. Koolitaja kvalifikatsioon**

Kõrgharidus, praktilise õpetamise kogemus.