



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks

## KUIDAS SAADA HEAKS SUHTLEJAKS?

### ÕPPEKAVA

Koolitusasutuse nimi:	MTÜ TK & Partnerid
Õppekava nimetus:	Kuidas saada heaks suhtlejaks?
Õppekavarühm:	0313 Psühholoogia (ISCED – F 2013)
Õpiväljundid:	Õppekava täismahus läbinul on järgmised kompetentsused: 1. nimetab käsitletud suhtlemist puudutavaid teemasid, põhimõisteid ja olulisemaid tehnikaid, 2. analüüsib suhtlemis- ja mõjutamistehnikaid ning suhtlemise põhireegleid, 3. oskab praktiliselt kasutada kehtestava käitumise ja aktiivse kuulamise tehnikaid, 4. tunneb enesehinnangu parandamise võimalusi ja oskab neid igapäevaelus rakendada; 5. oskab paremini lahendada konflikte erinevates sotsiaalsetes olukordades.
Sihtgrupp:	madala haridustasemega hõivatud ja majanduslikult mitteaktiivsed, hõivatud ja majanduslikult mitteaktiivsed üldkeskharidusega noored, madala haridustasemega väikelastevanemad
Õppe alustamise tingimused:	Sihtgruppi kuulumine
Õppe kogumaht:	40 akadeemilist tundi
Õpikeskkond:	Täiskasvanute õppeks sobivalt kujundatud õpperuumid, kus on olemas kohane mööbel (toolid-lauad), tehnilised vahendid (arvuti, projektor), paber- vm tahvel ja muud vajalikud abivahendid.
Õppevahendid:	tehnilised vahendid (arvuti, projektor), paber- vm tahvel ja muud vajalikud abivahendid
Õppeprotsessi kirjeldus:	40 akadeemilist tundi auditoorset tööd, koolitusgrupiga kokkuleppel toimub õppetöö kas 4- või 8- tunniste õppepäevadena vastavalt esimesel kohtumisel kokkulepitud ajakavale.
Õppe sisu:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tutvustada ja jagada teadmisi suhtlemise põhimõtetest,</li><li>• Selgitada, millised on põhilised takistused ja vead suhtlemisel,</li><li>• anda ülevaade inimese enesehinnangust ja hoiakutest,</li><li>• õpetada ennast analüüsima,</li><li>• selgitada, kuidas inimeste huvid, oskused, võimed, kogemused ja vajadused on seotud enesehinnangu ja suhtlemisega,</li><li>• tutvustada, kuidas meie mõtteviis, uskumused ja hoiakud mõjutavad mõtlemist ja käitumist,</li><li>• tutvustada põhilisi igapäevase suhtlemise ja suhete loomisega seotud probleeme ja võimalusi nende probleemide lahendamiseks,</li><li>• anda teavet ja õpetada praktilisi tehnikaid suhtlemis- ja kehtestamisoskuste arendamiseks,</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• anda ülevaade elus ette tulevatest konfliktidest, nende tekkepõhjustest ja liikidest ning konfliktikäitumisest,</li> <li>• sotsiaalsete oskuste arendamine,</li> <li>• õpetada tehnikaid konfliktidega toimetulekuks,</li> <li>• kehtestamisoskuste treeningu läbiviimine,</li> </ul> <p>Käsitletavat teemad</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mis on suhtlemine ja mis seda mõjutab?</li> <li>2. Millised on suhtlemisvahendid?</li> <li>3. Millised on põhilised vead suhtlemisel?</li> <li>3. Kehakeel</li> <li>4. Suhtlemise põhireeglid</li> <li>5. Mis on enesehinnang ning kuidas seda parandada?</li> <li>6. Mõjutamistehnikad</li> <li>7. Aktiivne kuulamine</li> <li>8. Mis on konfliktid ja kuidas need tekivad?</li> <li>9. Kuidas lahendada konflikte?</li> <li>10. Kehtestamine ja selle liigid.</li> <li>11. Kuidas arendada sotsiaalseid oskusi?</li> </ol>
Õppemeetodid:	Loeng, grupitöö, paaritöö, arutelu, ajurünnak, loovtegevused, praktikum
Õppematerjalid:	<p>Loengumaterjalid, mis antakse koolitajate poolt.</p> <p>Lisaks <b>soovitav</b> kirjandus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lehtsaar, T. Suhtlemiskonflikti psühholoogia. TÜ Kirjastus, 2008.</li> <li>2. Berne, E. Suhtlemismängud. Tallinn, 2001</li> <li>3. Kidron, A. Suhtlemine. Tallinn, 2004.</li> <li>4. McKay, M., Davis, M., Fanning, P. Suhtlemisoskused. Tartu, 1998.</li> <li>5. Krips, H. Suhtlemisoskustest juhtimisel ja õpetamisel. Tartu Ülikooli Kirjastus. Tartu, 2003.</li> </ol>
Nõuded õppe lõpetamiseks sh hindamismeetodid ja -kriteeriumid	<p>Osalemine vähemalt 75% ulatuses auditoorses õppetöös (sh praktilised harjutused, paaris- ja rühmatööd) ning lõpuarvestuse sooritamine.</p> <p>Kujundav hindamine toimub kogu kursuse vältel. Grupi- ja paaritöö ning loovtegevuste käigus erinevate suhtlemis – ja konfliktsituatsioonide läbimängimine. Õpiväljundite hindamiskriteeriumiks on oskus demonstreerida koolitaja poolt ette antud suhtlemissituatsiooni ja analüüsida kaasõppijate suhtlemissituatsioonide lahendusi.</p> <p>Kursuse lõpus toimub kõiki teemasid käsitleva kirjaliku arvestuse sooritamine. Arvestuse hindamisel kasutatakse mitteeristavat hindamist: arvestus loetakse sooritatuks, kui õigesti on vastatud vähemalt 50% testiküsimustest.</p>
Lõpetamisel väljastatavad dokumendid:	<p>Tunnistus on koolituse lõpetamist tõendav dokument, mis väljastatakse isikule juhul, kui koolituse lõpus sooritati lõpuarvestus ning osaleti vähemalt 75% ulatuses auditoorses õppetöös.</p> <p>Tõend koolituses osalemise või selle läbimise kohta väljastatakse isikule juhul, kui koolituse käigus ei sooritatud lõpuarvestust.</p>

Koolitaja kvalifikatsioon:	Koolitajal on kõrgharidus (soovitavalt MA kraad) psühholoogias või sotsiaalteadustes, pikaajalise praktilise erialase töö- ja koolitamiskogemusega.
-------------------------------	---