



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

MTÜ TK & Partnerid

Õppekava nimetus:	Kuidas saada heaks suhtlejaks?
Õppekavarühm:	0031 isikuareng (ISCED – F 2013)
Õpiväljundid:	Õppekava täismahus läbinul on järgmised kompetentsused: <ol style="list-style-type: none"> 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"> • Tutvustada ja jagada teadmisi suhtlemise põhimõtetest, • Selgitada, millised on põhilised takistused ja vead suhtlemisel, • anda ülevaade inimese enesehinnangust ja hoiakutest, • õpetada ennast analüüsima, • selgitada, kuidas inimeste huvid, oskused, võimed, kogemused ja vajadused on seotud enesehinnangu ja suhtlemisega, • tutvustada, kuidas meie mõtteviis, uskumused ja hoiakud mõjutavad mõtlemist ja käitumist, • tutvustada põhilisi igapäevase suhtlemise ja suhete loomisega seotud probleeme ja võimalusi nende probleemide lahendamiseks, • anda teavet ja õpetada praktilisi tehnikaid suhtlemis- ja kehtestamisoskuste arendamiseks, • anda ülevaade elus ette tulevatest konfliktidest, nende tekkepõhjustest ja liikidest ning konfliktikäitumisest, • sotsiaalsete oskuste arendamine,

	<ul style="list-style-type: none"> • õpetada tehnikaid konfliktidega toimetulekuks, • kehtestamisoskuste treeningu läbiviimine, <p>Käsitletavad teemad</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mis on suhtlemine ja mis seda mõjutab? 2. Millised on suhtlemisvahendid? 3. Millised on põhilised vead suhtlemisel? 3. Kehakeel 4. Suhtlemise põhireeglid 5. Mis on enesehinnang ning kuidas seda parandada? 6. Mõjutamistehnikad 7. Aktiivne kuulamine 8. Mis on konfliktid ja kuidas need tekivad? 9. Kuidas lahendada konflikte? 10. Kehtestamine ja selle liigid. 11. Kuidas arendada sotsiaalseid oskusi?
Õppemeetodid:	Loeng, grupitöö, paaritöö, arutelu, ajurünnak, loovtegevused, praktikum
Õppematerjalid:	Loengumaterjalid, mis antakse koolitajate poolt. Lisaks soovitav kirjandus: 1. Lehtsaar, T. Suhtlemiskonflikti psühholoogia. TÜ Kirjastus, 2008. 2. Berne, E. Suhtlemismängud. Tallinn, 2001 3. Kidron, A. Suhtlemine. Tallinn, 2004. 4. McKay, M., Davis, M., Fanning, P. Suhtlemisoskused. Tartu, 1998. 5. Krips, H. Suhtlemisoskustest juhtimisel ja õpetamisel. Tartu Ülikooli Kirjastus. Tartu, 2003.
Nõuded õppe lõpetamiseks sh hindamismeetodid ja -kriteeriumid	Osalemine vähemalt 75% ulatuses auditoorses õppetöös (sh praktilised harjutused, paaris- ja rühmatööd) ning lõpuarvestuse sooritamine. 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. Kursuse lõpus toimub kõiki teemasid käsitleva kirjaliku arvestuse sooritamine. Arvestuse hindamisel kasutatakse mitmeeristavat hindamist: arvestus loetakse sooritatuks, kui õigesti on vastatud vähemalt 50% testiküsimustest.
Lõpetamisel väljastatavad dokumendid:	Tunnistus on koolituse lõpetamist tõendav dokument, mis väljastatakse isikule juhul, kui koolituse lõpus sooritati lõpuarvestus ning osaleti vähemalt 75% ulatuses auditoorses õppetöös. Tõend koolituses osalemise või selle läbimise kohta väljastatakse isikule juhul, kui koolituse käigus ei sooritatud lõpuarvestust.
Koolitaja kvalifikatsioon:	Koolitajal on kõrgharidus (soovitavalt MA kraad) psühholoogias või sotsiaalteadustes, pikaajalise praktilise erialase töö- ja koolitamiskogemusega.