



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks



## ÕPPEKAVA

### Tulemuslik mõjutamine ja loov probleemilahendus

Koolitus projektis „Arvuti-, keele ja suhtlemisoskuste koolitused vabahariduslikes koolituskeskustes“ (AKS)

#### 1. Õppekavarühm

Eneseareng

#### 2. Õppekava koostamise alus

Üldised kompetentsid (Inimeste oskuste ja tööturu vajaduste ühitamise rakkerühm. Riigikantselei 2013). Kompetentsid: Mõjutamine ja veenmine, analüüsimine ja tõlgendamine, teabe esitamine.

#### 3. Õppe kogumaht

40 tundi auditoorset tööd

#### 4. Sihtgrupp

- kõik põhi- või keskkhariduseta täiskasvanud
- kõik erialase ettevalmistuseta ja aegunud erialase ettevalmistusega täiskasvanud
- vähe tasustatud ametikohtadel töötavad madalama haridustasemega inimesed
- madala haridustasemega väikelastevanemad
- madala haridustasemega hõivatud ja majanduslikult mitteaktiivsed vanemaealised elanikud
- igas vanuses majanduslikult mitteaktiivsed täiskasvanud
- tööturul aktiivsed või tööturule naasta soovivad pensioniealised inimesed

#### 5. Õppe alustamise tingimused

Vastavus sihtgrupile.

#### 6. Õppe eesmärk

Koolituse eesmärk on arendada põhi- või keskkhariduseta ja/või erialase ettevalmistuseta täiskasvanute ja teiste elukestvas õppes vähem osalevate täiskasvanute suhtlemise ja loova probleemilahenduse oskuseid ning soodustada positiivset õpihoiakut ja elukestvat enesearengut.

#### 7. Õpiväljundid

Edukas koolituse läbinu:

- Suhtleb enesekindlamalt ja julgemalt;
- Väljendab end argumenteerides selgelt ja läbimõeldult;
- Kasutab inimeste mõjutamisel loogika abil veenmist, ühisosa leidmist, eeskujuks olemist ja väärtuste väljatoomist;
- Analüüsib end suhtlejana;
- Oskab märgata erinevaid vaatenurki tööalaste probleemide lahendamisel;
- Jagab keerukama probleemi osadeks, märgates seoseid ja suhteid;

- Julgeb loovamalt läheneda probleemide lahendamisel;
- Planeerib edasised õpitegevused.

## 8. Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu ja õppemeetodid

Õppe sisu	Õppe ülesehitus ja maht	Õppemeetodid
<p><b>1. Tööalaste probleemide analüüsimine ja tõlgendamine</b> Osalejad uurivad kriitilise mõtlemise (mitte kritiseerimise) abil põhjus - tagajärg seosed probleemilahenduses ning püüavad praktiliselt lahata erinevaid vaatenurki lahendustena ja lihtsustada keerukamat olukorda osadeks jaotamise meetodil.</p> <p><b>2. Tulemuslik mõjutamine</b> Erinevad mõjutamisviisid, nende kasutamine praktikas ja tulemuslikkus. Praktiline argumenteerimine, erinevate argumentide kasutamine: ratsionaalsed, emotsionaalsed ja väärtuspõhised.</p> <p><b>3. Mina ja suhtlemine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Enda ja teiste erinevuste tajumine</u> Osalejad uurivad praktiliselt (metronomi abil) oma loomust toetavat suhtlemisrütmi ja vaatlevad ning analüüsivad inimeste erinevust, mis võimaldab teistega soodustada sõbralikumat kontakti loomist ja heatahtlikumat suhtumist.</li> <li>• <u>Minu tugevused ja nõrkused dialoogilises suhtlemises</u> Läbi praktilise paaris harjutuse tunnetatakse enda väljakutseid ja raskusi dialoogilisel suhtlemisel. Toimub iseenda analüüsimine suhtlejana.</li> <li>• <u>Loovuse toomine suhtlusse</u> Selge eneseväljenduse arendamine ja julguse ning loovuse toetamine suhtlemisel läbi praktilise paaris töö.</li> <li>• <u>Mina õppijana.</u> Edasiõppimisvajaduste ja võimaluste kaardistamine.</li> </ul>	<p>Maht kokku 40 audit. tundi.</p> <p>Koolituse läbiv rõhuasetus on aktiivsel praktilisel läbitegemisel 50 %</p> <p>Eneseanalüüsid ja ühised arutelud hõlmavad kogukoolitusest 30 %</p> <p>Miniloengud on pikitud temaatiliselt praktilise töö vahele mahuga 20 %</p> <p>Koolitaja soodustab positiivset õhkkonda grupis, mis võimaldab osalejate julguse ning enesekindluse kasvu.</p> <p>Koolitaja lähtub mitmekesisest (heterogeensest) grupist ja innustab neid jätkama elukestvas õppes.</p>	<p>Koolitusel kasutatakse aktiivõppemeetodeid ja suunatakse inimesi oma tegevust mõtestama.</p> <p>Peamised kasutatavad õppemeetodid:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juhtumianalüüs (probleemjuhtumid)</li> <li>2. Rollimängud (mõjutamisviisid)</li> <li>3. Kaasavad miniloengud</li> <li>4. Loovuse arendamine läbi liikumise ja joonistamise-kritseldamise (loovteraapia õppemeetod).</li> </ol>

## 9. Õppematerjalide loend

Koolitajate koostatud jaotusmaterjalid.

## 10. Lõpetamise tingimused, hindamine ja väljastatav dokument

Lõpetamise tingimuseks on koolitusel osalemine vähemalt 75% ja hindamises osalemine.

Hindamismeetodid	Hindamiskriteeriumid
Rühmatöodes ja rollimängudes osalemine	Õppija on aktiivselt osalenud ülesannete lahendamises rühmatööna ja rühma liikmetele tutvustanud individuaalse töö

Eneseanalüüs (testi kasutades) individuaalse ülesandena	tulemusi. Õppija tunneb erinevad mõjutamisviise ja probleemilahendusmeetodeid, kasutab neid praktikas ja hindab erinevate tulemuslikkust eri olukordades. Õppija tutvustab oma edasiõppimise kava.
---------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Koolitusel osalejale väljastatakse tunnistus kui õppija õpiväljundite saavutamine on hinnatud. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitteläbinud õppijale väljastatakse tõend koolitusel osalemise ja läbitud teemade kohta.

### **11. Õppekeskkonna kirjeldus**

Täiskasvanute õppeks sobivalt kujundatud õpperuumid, kus on olemas kohane mööbel (toolid-lauad), õppetöökõks vajalikud tehnilised vahendid (arvuti, projektor), paber- vm tahvel ja muud vajalikud abivahendid vms.

### **12. Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni, õpi- või/ja töökogemuse kirjeldus**

Koolitajatel on psühholoogiaalaste või suhtlemise koolituste läbiviimise kogemus, kõrgharidus psühholoogias või sotsiaaltöös ja soovitatavalt täiskasvanute koolitaja kutse olemasolu.