

<b>Õppekava nimetus</b>	Töölane enesekehtestamistreening
<b>Õppekava rühm</b>	Psühholoogia
<b>Õppe maht ja ülesehitus</b>	14 akadeemilist tundi
<b>Õppekava koostamise alused</b>	-
<b>Õppe alustamise tingimused</b>	-
<b>Sihtgrupp</b>	Täiskasvanud õppijad
<b>Eesmärk</b>	Kaardistada personaalseid enesekehtestamise takistusi ja praktiseerida eduka tööalase enesekehtestamise tehnikaid.
<b>Õpiväljundid</b>	<p><u>Koolituse läbinu:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ teab iseenda personaalseid enesekehtestamise takistusi;</li> <li>○ teab erinevaid enesekehtestamise viise ja nende lühi- ja pikaajalisi tagajärgi tööefektiivsusele;</li> <li>○ analüüsib erinevaid töösituatsioonide ja valib sobivama enesekehtestamistehnika;</li> <li>○ teab enesekehtestamise rakendamise võimalusi erijuhtudel;</li> <li>○ praktiseerib enesekehtestamise tehnikaid;</li> <li>○ planeerib alternatiivseid valikuid olukorras, kus kehtestamine ei toimi.</li> </ul>
<b>Õppesisu</b>	<p><u>Koolitusel käsitletavat teemat:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ enesekehtestamist raskendavad tegurid (nt. isiksuse-, temperamenditüüp, kogemused, hirmud, negatiivsed emotsioonid jne.) ja nende personaalne kaardistamine;</li> <li>○ psühholoogilised ja käitumuslikud sekkumistehnikad, mis aitavad vähendada enesekehtestamise takistusi;</li> <li>○ enesekehtestamiseks vajaliku julguse ja sisemise motivatsiooni suurendamine;</li> <li>○ enesekehtestamise liigid; nende lühi- ja pikaajalised mõjud vaimsele ja füüsilisele tervisele;</li> <li>○ "Ei" ütlemine: erinevad viisid ja toimetulek võimalike tagasilöökidega;</li> <li>○ kehtestamise eelduseks olevad suhtlemistehnikad. Praktika.</li> <li>○ 3-osaline "mina"- sõnum ja "käiguvahetus" töösituatsioonides;</li> <li>○ kehtestamine keerukate isiksuste puhul (manipulaatorid, agressorid, rahulolematud jne.)</li> <li>○ emotsionaalne toimetulek, kui kehtestamine siiski ei õnnestu. Tagasilöökkide põhjused ja sellest tulenevad võimalikud edasised valikud.</li> </ul>
<b>Õppemeetodid</b>	Lühiloeng, grupitööd, rollimängud, situatsioonianalüüsid ja teised aktiivõppe meetodid vastavalt koolitaja valikule.
<b>Õppematerjalid</b>	Koolitaja koostatud materjalid.
<b>Iseseisev töö</b>	Kehtestamissituatsiooni analüüs.
<b>Õppe lõpetamise tingimused</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Osavõtt vähemalt 80% auditoorsetest tundidest;</li> <li>○ Hindamismeetod: erinevad praktilised ülesanded</li> </ul>
<b>Väljastatavad dokumendid</b>	Koolitusel osalejale väljastatakse tõend läbitud teemade ja osaletud kontakt-tundide kohta.
<b>Koolitajate kvalifikatsioon</b>	Koolitajatel on kõrgharidus, vähemalt 5 a. õppekava teemast lähtuv erialane ja täiskasvanute õpetamise kogemus.
<b>Õppemaksu tasumise kord</b>	Õppemaks tasutakse enne kursuse algust esitatud arve alusel. Eesti Töötukassa koolituskaardiga osalevate õppijate puhul vastavalt kokkuleppele.
<b>Õppekeskkond</b>	<a href="https://jako.ee/oppekorraldus/oppetoo-kvaliteet/">https://jako.ee/oppekorraldus/oppetoo-kvaliteet/</a>
<b>Kvaliteedi tagamise tingimused ja kord</b>	<a href="https://jako.ee/oppekorraldus/oppetoo-kvaliteet/">https://jako.ee/oppekorraldus/oppetoo-kvaliteet/</a> <a href="https://jako.ee/oppekorraldus/oppekorralduse-alused/">https://jako.ee/oppekorraldus/oppekorralduse-alused/</a>
<b>Vaidluste lahendamine</b>	<a href="https://jako.ee/oppekorraldus/oppekorralduse-alused/">https://jako.ee/oppekorraldus/oppekorralduse-alused/</a>