

Õppekava nimetus	Keskendumine ja tähelepanu
Õppekava rühm	Psühholoogia
Õppe maht ja ülesehitus	6 akadeemilist tundi
Õppekava koostamise alused	-
Õppe alustamise tingimused	-
Sihtgrupp	Täiskasvanud õppijad
Eesmärk	praktiseerida erinevaid keskendumis- ja tähelepanuvõimet suurendavaid tehnikaid ning arendada selgemaid eneseväljendus ja positiivse keskkonna loomise oskuseid.
Õpiväljundid	<p><u>Koolituse läbinu:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ oskab keskenduda kõige olulisemale tegevusele ○ väljendab ennast selgemalt ja täpsemalt, et ka teised teaksid tema eesmärgi ○ oskab luua positiivset emotsiooni nii endale kui teistele ○ suudab analüüsida oma ajakasutust ja arengut ○ teadvustab teiste inimeste vajadusi ja oskad nendega arvestada
Õppesisu	<p><u>Koolitusel käsitletavat teemat:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ mida teha, et keskenduda alati olulistele mõtetele ja tegevustele; ○ kuidas sinu aju töötab ja missugused tegurid tähelepanu soodustavad; ○ millised 7 töövahendit aitavad sul keskendumist parandada ja arendada; ○ kuidas igapäevaselt kontrollida oma ajakasutust ja arvestada kolleegide/pereliikmete vajadustega; ○ kuidas pidada tulemuslikke koosolekuid ja kohtumisi; ○ mismoodi olla alati 100% kohal ja saavutada iga päev natuke paremaid tulemusi kui eile?
Õppemeetodid	Koolitus toimub praktilise seminarina, kus teoreetiline osa vaheldub harjutuste, kogemuste vahetamise ja diskussiooniga. Koolituse raames praktiseeritakse lihtsamaid nippe keskendumis- ja tähelepanuvõime parandamiseks; proovitakse simulatsioonimeetodil lahendada igapäevaolukordi ning leida lahendusi samm-sammult soovitud tulemuseni jõudmisel.
Õppematerjalid	Tallermaa, T. (2019). Ajulugu. Helios Kirjastus.
Iseseisev töö	-
Õppe lõpetamise tingimused	Osavõtt vähemalt 100% auditoorsetest tundidest;
Väljastatavad dokumendid	Koolitusel osalejale väljastatakse tõend läbitud teemade ja osaletud kontakt-tundide kohta.
Koolitajate kvalifikatsioon	Koolitajal on vähemalt 5 a. õppekava teemast lähtuv erialane ja täiskasvanute õpetamise kogemus.
Õppemaksu tasumise kord	Õppemaks tasutakse enne kursuse algust esitatud arve alusel. Eesti Töötukassa koolituskaardiga osalevate õppijate puhul vastavalt kokkuleppele.
Õppekeskkond	https://jako.ee/oppekorraldus/oppetoo-kvaliteet/
Kvaliteedi tagamise tingimused ja kord	https://jako.ee/oppekorraldus/oppetoo-kvaliteet/ https://jako.ee/oppekorraldus/oppekorralduse-alused/
Vaidluste lahendaise kord	https://jako.ee/oppekorraldus/oppekorralduse-alused/
Õppekava kinnitamise aeg	23.01.2020