

Õppekava nimetus	Muutuste algatamine tööotsingutel
Õppekava rühm	Isikuareng
Õppe maht ja ülesehitus	14 akadeemilist tundi
Õppekava koostamise alused	DiSC sertifitseerimise manuaal. Koostanud IPB Partners (DiSC-mudeli ametlik maaletooja)
Õppe alustamise tingimused	-
Sihtgrupp	Töötotsijad, kes soovivad peale töökaotust leida uut motivatsiooni ning eesmäärke tööalaseks eneseteostuseks.
Eesmärk	Koolitusel osaleja analüüsib iseenda takistusi ja potentsiaali vajalikke muutuste algatamiseks tööotsingutel; samuti kaardistab konkreetseid eesmärgid ja sammud edasilikumiseks ning leiab ressursid võimalike tagasilangustega toimetulekuks.
Õpiväljundid	<u>Koolituse läbinu:</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ analüüsib isikuslikke ja käitumuslikke takistusi ja potentsiaali tööalaste muutuste algatamiseks; ○ seab konkreetseid eesmärgid ja tegevussammud tulevikuks; ○ kaardistab ressursid võimalike tagasilangustega toimetulekuks.
Õppesisu	<u>Koolitusel käsitletavat teemat:</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ isiksuslikud ja käitumuslikud takistused muutuste algatamiseks (nt. madal enesekindlus ja -hinnang; motivatsioonilangus, kehtestamis – ja konfliktilahendamisoskused, pingetaluvus ja läbipõlemine jne.); ○ käitumusliku potentsiaali avardamine DiSC-mudeli abil. Personaalse käitumistüübi määramine, mõju muutuste algatamisele ja edasise tegevusplaani koostamisele; ○ enese “nähtavaks tegemine” tööandjale läbi CV ja motivatsioonikirja e. kuidas luua kandideerimisdokumente, mis tööandjat kõnetavad. Praktilised näited tööandja(te) ja töötotsijate perspektiivist. ○ sisemist motivatsiooni käivitavad peamised prioriteedid ja kuidas neid üles leida ehk enesemotivatsiooni psühholoogilised nipid; ○ konkreetsema tegevuskava koostamine paremaks eesmärkideni jõudmiseks; ○ personaalsed stressorid ja nendega toimetulek töö DiSC-mudeli põhjal; ○ “mugavustsoon” ja sellest samm-sammult väljatulek; ○ suhtlemis-, meeskonna- ja eneseregulatsiooni oskused tagasilangustega toimetulekuks; ○ lihtsamad suhtlustehnikad efektiivsema koostöö saavutamiseks;
Õppemeetodid	Lühiloeng, grupitööd, iseseisvad ülesanded, testid ja praktilised ülesanded ning teised aktiivõppe meetodid vastavalt koolitaja valikule.
Õppematerjalid	Koolitaja koostatud materjalid.
Iseseisev töö	Enne koolitust täidavad osalejad osalejad interneti keskkonnas EPIC (<i>Electronic Profile Information Centre</i>) eestikeelse DiSC käitumisprofili . Selle põhjal antakse koolitusel osalejatele personaalne tagasiside ja soovitusel vajalike muutuste algatamiseks.
Õppe lõpetamise tingimused	<ul style="list-style-type: none"> ○ Osavõtt vähemalt 80% auditoorsetest tundidest; ○ Hindamise meetod: DiSC käitumisprofili analüüs
Väljastatavad dokumendid	Koolitusel osalejale väljastatakse tõend läbitud teemade ja osaletud kontakttundide kohta.
Koolitajate kvalifikatsioon	Koolitajatel on kõrgharidus, vähemalt 5 a. õppekava teemast lähtuv erialane ja täiskasvanute õpetamise kogemus. Koolitaja on sertifitseeritud DiSC consultant.

Õppemaksu tasumise kord	Õppemaks tasutakse enne kursuse algust esitatud arve alusel.
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	20.01.2021