

ENESEKEHTESTAMISE VÕLU JA VALU

Kinnitatud 20.10.2021

Õppekava rühm	Juhtimine ja haldus
Õppe kogumaht	14 akadeemilist tundi
Õppekava koostamise alus	Väikeettevõtja, tase 5 kompetents B.2.8: <ul style="list-style-type: none">• Suhtleb edukalt erineva positsiooni, kultuuritausta ja maailmavaatega partneritega, arvestades sihtgrupi vajaduste ja mõistmisvõimega ning esitades teabe selgelt, loogiliselt ja sihtgrupile mõistetavalt (1)• Loob ja hoiab suhteid, väljendades oma seisukohti kindlalt ja hinnanguvabalt, aktsepteerides enese ja teiste vajadusi (4).
Sihtgrupp	Ettevõtjad, personalitöötajad, juhiabid, avaliku ja erasektori töötajad, kes vajavad efektiivsemaks enesekehtestamiseks täiendavaid teadmisi ja oskusi.
Eesmärk	Kaardistada personaalsed enesekehtestamise takistused ja praktiseerida edukama enesekehtestamise tehnikaid.
Õpiväljundid	<ul style="list-style-type: none">• teab iseenda personaalseid enesekehtestamise takistusi;• teab erinevaid enesekehtestamise viise ja nende lühi- ja pikaajalisi tagajärgi tööefektiivsusele;• analüüsib erinevaid situatsioone ja valib sobivama enesekehtestamistehnika;• teab enesekehtestamise rakendamise võimalusi erijuhtudel;• praktiseerib enesekehtestamise tehnikaid;• planeerib alternatiivseid valikuid olukorras, kus kehtestamine ei toimi.
Õppe sisu	<ul style="list-style-type: none">• enesekehtestamist raskendavad tegurid (nt. isiksuse-, temperamenditüüp, kogemused, hirmud, negatiivsed emotsioonid jne.) ja nende personaalne kaardistamine;• psühholoogilised ja käitumuslikud sekkumistehnikad, mis aitavad vähendada enesekehtestamise takistusi;• enesekehtestamiseks vajaliku julguse ja sisemise motivatsiooni suurendamine;• enesekehtestamise liigid; nende lühi- ja pikaajalised mõjud vaimsele ja füüsilisele tervisele;• "Ei" ütlemine: erinevad viisid ja toimetulek võimalike tagasilöökidega;• kehtestamise eelduseks olevad suhtlemistehnikad. Praktika.• 3-osaline "mina"- sõnum ja "käiguvahetus" töösituatsioonides;• kehtestamine keerukate isiksuste puhul (manipulaatorid, agressorid, rahulolematud jne.)• emotsionaalne toimetulek, kui kehtestamine siiski ei õnnestu. Tagasilöökide põhjused ja sellest tulenevad võimalikud edasised valikud.
Õppemeetodid	Suhtluspõhised lühiloengud, testid, arutelud ja situatsioonianalüüsid, individuaal- ja grupitööd.



Õppematerjalide loend	Koolitaja poolt koostatud materjalid. Törnblom, M. (2009) Enesehinnang. Kirjastus Varrak. McKay, M., Davies, M., Fanning, P. (2004). Suhtlemisoskused. Kirjastus Väike Vanker
Iseseisev töö	Enesekehtestamissituatsiooni analüüs
Õpitulemuste hindamise viis	Õpilane on osalenud vähemalt 80% õppetööst Hindamismeetod: enesekehtestamissituatsiooni analüüs Hindamiskriteerium: etteantud juhiste järgi enesekehtestamissituatsiooni analüüsi esitamine.
Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid	Õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud koolitavale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitteläbinud koolitavale väljastatakse tõend koolitusel osaletud mahu ja läbitud teemade kohta.
