

Õppekava nimetus:	Motivatsiooni koolitus		
Õppekava rühm	Personaalsed pädevused		
Koolituse tulemused	oskab koolitusel osaleja analüüsida individuaalsetest erinevustest lähtuvalt iseennast ja oma käitumist, planeerida vajalikke käitumismuutusi ning leida motivatsiooni nii emotsionaalse tasakaalu säilitamiseks ja suurendamiseks kui ka uute tööalaste eesmärkide püstitamiseks.		
Õpiväljundid	Koolituse läbinu oskab: <ul style="list-style-type: none"> • hinnata iseenda motivatsiooni ning planeerida tegevusi enesemotivatsiooni suurendamiseks ja motivatsioonilanguse ennetamiseks; • juhtida teadlikumalt protsesse tööturule sisenemiseks ja oma tööalase karjääri kujundamiseks; • mõista erinevaid suhtlemisstiile; • saada paremini hakkama keerulistes ja negatiivseid tundeid tekitavates olukordades; • ennetada konfliktseid olukordi ja neid oskuslikult lahendada; • kasutada eduka meeskonnatöö põhimõtteid ja analüüsida enda käitumist meeskonnaliikmena; • kasutada efektiivseid õpistrateegiaid ja meetodeid ning on teadlik oma õpistiilist; • teadvustada endale õppimisega seotud takistavaid ja soodustavaid uskumusi ja hoiakuid. 		
Mooduli ja teema nimetus	Maht	Õpiväljundid	
1. Eneseanalüüs ja enesejuhtimine 1.1. Enesejuhtimise põhimõtted – tea, kes Sa oled, kuhu Sa tahad jõuda ja mida selleks teha. 1.2. Eneseteadlikkus ja enesehinnang. 1.3. Isiksuseomadused. 1.4. Võimed ja oskused. Multiintelligentsus. 1.5. Motiveerivad sisemised vajadused. 1.6. Väärtushinnangute ja hoiakute mõju valikutele. Proaktiivsus.	14	Kursuslane: <ul style="list-style-type: none"> • on teadvustanud oma huvisid, oskusi, tugevamaid ja nõrgemaid külgi, • on teadvustanud enda sisemised motiveerivad vajadused, oskab enda motivatsiooni juhtida, • on teadvustanud enese väärtushinnangud ja nende mõju enda valikutele. 	
2. Mõtteviis ja hoiakud 2.1. Edule viivad uskumused ja piiravad uskumused. 2.2. Uskumuste ja negatiivsete mõtete positiivseks muutmise võimalused.	6	Kursuslane: <ul style="list-style-type: none"> • on teadvustanud enda piiravate uskumuste ja negatiivsete mõtete mõju käitumisele; • teab kuidas piiravaid uskumusi ja negatiivseid mõtteid muuta edule viivateks uskumusteks ja positiivseteks mõteteks. 	

<p>3.Sotsiaalsete oskuste arendamine</p> <p>3.1. Suhtlemiskompetentsus ja peamised verbaalsed ja mitteverbaalsed suhtlemisoskused.</p> <p>3.2. Erinevates suhtlemissituatsioonides toimetulek, sobiva suhtlusviisi ja tasandi valik, soodsa esmamulje loomine.</p> <p>3.3. Kontakti loomine erinevate suhtlemispartneritega, eneseesitlemine.</p> <p>3.4. Etikett ja hea tava suhtlemisel.</p> <p>3.5. Enesekehtestamine ja probleemide lahendamise võtted.</p> <p>3.6. Meeskonna- ja koostöö oskused.</p>	32	<p>Kursuslane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tunneb ennast kindlamalt erinevates suhtlemissituatsioonides; • oskab luua meeldiva esmamulje ning ennast sobival viisil esitleda; • teab vestluse algatamise ning juhtimise põhimõtteid ning oskab väljendada enda mõtteid ning kuulata partnerit; • teab, millised viisakusreeglid kehtivad igapäevaelus ja ametlikus suhtlemises; • tunneb mitteagressiivse enesekehtestamise võtteid, on omandanud uusi võtteid probleemide lahendamiseks ja konfliktide ennetamiseks; • oskab hinnata meeskonnatöö tähtsust.
<p>4. Pingetega toimetulek ja stressi juhtimine</p> <p>4.1. Stressi tekkepõhjused ja stressi allikad.</p> <p>4.2. Stressi märgid ja tressitaseme hindamine.</p> <p>4.3. Stressi ennetamise ja juhtimise viisid.</p>	6	<p>Kursuslane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teadvustab stressi tekkepõhjuseid ning sümptomeid; • tunneb stressi maandamise võtteid ning väärtustab enda tervise ja heaolu eest hoolitsemist.
<p>5. Eesmärkide püstitamine ja saavutamine</p> <p>5.1. Lühi- ja pikaajaliste eesmärkide roll enesejuhtimisel.</p> <p>5.2. Eesmärkide seadmise erinevad viisid, loovuse ärgitamine ideede kogumiseks.</p> <p>5.3. Planeerimise põhimõtted ja meetodid.</p> <p>5.4. Eesmärkide elluviimise tagamine, ajajuhtimise põhimõtted.</p>	8	<p>Kursuslane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab kavandada ideede elluviimiseks vajalikke samme; • oskab sõnastada enda jaoks lühi- ja pikaajalisi eesmärke; • suudab planeerida oma tegevusi, eristada olulist ebaolulisest.
<p>6. Õpioskuste arendamine (käsitletakse erinevate moodulite raames)</p> <p>6.1. Täiskasvanute õppimise põhimõtted, ennast juhtiva õppija mõiste.</p> <p>6.2. Õppimise ja arengu takistused ning nende ületamise võimalused.</p> <p>6.3. Õppimiseks soodsa keskkonna loomine.</p> <p>6.2. Enesemotiveerimine ja erinevad õppimisvõtted õppimise tõhustajatena.</p>	14	<p>Kursuslane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tunneb erinevaid õppimisvõtteid ja enda vajadusi õppijana; • tunneb ära õppimise saboteerimise viisid ja oskab nende mõju vähendada; • oskab luua enesele sobiva õpikeskkonna.
Kokku tunde: 80 akadeemilist tundi		
<p>Õpitulemuste hindamise viis</p>	<p>Koolituse moodulid lõpevad grupi- või individuaalharjutustega. Koolituse sooritama iga mooduli harjutused. Teema loetakse arvestatuks, kui kursuslane on harjutuse sooritanud vastavalt teoreetilises osas antud juhiste. Hindamismeetoditena kasutatakse eneseanalüüsi, grupiliikmete tagasisidet ja koolitaja tagasisidet.</p>	