

MTÜ Hingerahu Töölane motivatsioonikoolitus täiendkoolituse kava	
Sihtrühm	<ul style="list-style-type: none"> • Isikud, kes soovivad avardada oma teadmisi tööalasest motivatsioonist ning organisatsiooni meeskonnatöö ja koostöö efektiivsemaks muutmiseks; • Organisatsioonid, kes soovivad parandada meeskonna sisekliimat meeskonnaliikmete ressursside tundmaõppimiseks • Sotsiaalvaldkonna spetsialistidele erialaseks täiendkoolituseks - nt sotsiaaltöötajad, pedagoogid, sotsiaalvaldkonna ametnikud
Õppevorm	Mittestatsionaarne õpe
Õppekava maht	72 akadeemilist tundi - 9 päeva (8 akadeemilist tundi päev) Õppegrupi suurus maksimaalselt 15 inimest
Õppekava õppeväljundid	<p>Õppija omandab esmased teadmised ja oskused, kuidas tööd leida, tööl püsida või tööstressi vähendada. Õpitav aitab kaas ümbritsevate inimeste käitumisajendite mõistmisele ja nende juhtimisele-mõjutamisele.</p> <p>Õpingute läbimisel õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> • õpib ennast ja teisi inimesi analüüsima, • tunneb enda ja teiste tugevusi ja nõrkusi ning neid teadmisi reaalse elus kasutama • mõistab selgemini oma tööalaseid soove ja sihte • omandab efektiivse suhtlemise tehnikaid.
Nõuded ja eeldused õpingute alustamiseks:	Eelnevaid nõudeid kursusele ei ole.
Nõuded õpingute lõpetamiseks	Õpingud loetakse lõpetatuks, kui õppija: <ul style="list-style-type: none"> • Osalemine 90% auditoorses töös
Lõpetanule väljastatavad dokumendid	Tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud. Tõend, kui õpitulemusi ei saavutatud, kuid õppija võttis osa õppetööst. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontakttundide arvule.
Õppemeetodid	Loeng, seminar, grupitöö
Õppekava struktuur	
Õpingute moodulid (nimetus, maht ja õpiväljundid):	
<p>1. Sissejuhatus - organisatsioonid ja nende tervis - 8 akadeemilist tundi, meeskonna ja organisatsiooni ülesehitus, riskitegurid, rahulolu, pühendumine, rollikonfliktid, juhtimine, edenemine, toetus ja keerukad situatsioonid. Vajaduste ja motivatsiooni ning hetkeolukorra kaardistamine sotsiaalse aatomi kaudu.</p> <p>Mooduli läbinu teab:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organisatsiooni tervisest • Organisatsioonis valitsevatest riskiteguritest • Rollikonfliktidest • Oskab ennast ja teisi analüüsida <p>Käsitletavad teemad: Eneseanalüüs ja enesejuhtimine (sh huvid, oskused, võimed, kogemused, vajadused, väärtused); Mõtteviis ja hoiakud (sh edule viivad uskumused, piiravad uskumused ja nende muutmise);</p>	

2. Võimete, oskuste ja väärtuste uurimine, tervisekäitumine - 8 akadeemilist tundi.

Mooduli läbinu teab:

- Teadvustab enda piiride olemasolu;
- On uurinud väärtusi töökeskkonnas;
- On uurinud väärtusi lähtuvalt endast;
- Oskab kohaneda ootustele ja kasutada enda ressursse.

Käsitletavad teemad: Sotsiaalsete oskuste arendamine (sh meeskonnatöö, suhtlemisoskused, suhtlustasandid, eneseesitlus, esmamulje, kehakeel, etikett, probleemide lahendamise oskuse arendamine, enesekehtestamine).

3. Meeskonnatöö alused, rollid meeskonnas, meeskonna stereotüübid - 8 akadeemilist tundi

Mooduli läbinu teab:

- Mis on rollivahetus
- Tunda ära enda rolle töökeskkonnas
- Hinnata enda võimeid ja oskuseid rollides
- Teab, mis on meeskond
- Tunneb ära meeskonna motivatsiooni etapid

Käsitletavad teemad: Minu positsioon meeskonnas, oma rolli uurimine meeskonna liikmena. Milline juht ma meeskonnale oleksin. Millisena näeb meeskonna juht mind, Rollivahetus, meeskonna stereotüübid.

4. Suhtlemine tööl ja kodus - 8 akadeemilist tundi

Mooduli läbinu:

- On tutvunud sotsiomeetriliste paigutustega
- On teadlik enda paiknemisega töökollektiivis
- On teadvustanud mustreid mis tulevad kodust töö juurde

Käsitletavad teemad: Erinevad suhtlemisstiilid, suhtlemismustrid, enesekehtestamine, manipuleerimine, suhtlemine meeskonnas.

5. Suhtlemine ja kehakeel - 8 akadeemilist tundi

Mooduli läbinu teab:

- Tunneb ära suhtlemistasandid
- Oskab suhtlemistasandeid kasutada
- Teab enda vastutuse ulatust

Käsitletavad teemad: Kehakeel, milliseid signaale ma kollektiivis edastan? Enesekehtestamise mustrid, kas kasutan enesekehtestamist adekvaatselt ja õigetel kohtadel. Kas jätan enesekehtestamise kasutamata. Rollikoolitus. Probleemide lahendamise oskus, millised minu suhtlemismustrid aitavad mul probleeme lahendada ja millised takistavad.

6. Tervisekäitumine - stress ja ennasthävitatavad käitumismustrid - 8 akadeemilist tundi

Mooduli läbinu teab:

- Teab stressi ilminguid
- Oskab tunda ära stressi positiivseid omadusi

Käsitletavad teemad: Tervisekäitumise uurimine, millised mustrid aitavad mul ennast hoida. Ennasthävitatavad käitumismustrid, stressitaseme uurimine. Hea ja halb stress ja oskus nende vahel vahet teha. Stressi tekkepõhjused. Oskuste rakendamine, situatsioonikoolitus.

7. Loovus ja eneseteostus – 8 akadeemilist tundi

Moodul läbinu teab:

- Oskab defineerida loovust
- Saab aru loovuse vajalikkust
- Oskab kasutada loovust enese arenguks

Käsitletavad teemad: loovus töökohal, millistes piirides saan kasutada loovust. Kui tihti tunnen, et loovus on piiratud. Millal lasen käest võimaluse olla loov. Eneseteostus töörollis ja selle seos loovusega. Loovusharjutused, impulss, töö sümbolitega

8. Eesmärgid ja aja planeerimine - 8 akadeemilist tundi

Mooduli läbinu teab:

- Oskab hinnata oma eesmärkide adekvaatsust
- Oskab näha aega kui ressursi ja seda kasutada
- Teadvustab enda ressursside ja aja suhet

Käsitletavad teemad: Eesmärkide püstitamine. Millised eesmärgid on töörollides vajalikud? Eesmärkide liigendamine. Selged eesmärgid ja nende püstitamine. Aja planeerimine. Millisest ajast päev koosneb. Millises suhtes on tööaeg ja vaba aeg. Eesmärkide seadmise ja aja planeerimise ühildamine. Harjutused.

9. Sotsiaalne aatom - 8 akadeemilist tundi

Mooduli läbinu teab:

- On teinud enda tööalase sotsiaalset aatomi
- Teadvustab enda rolli endaga seotud muutustes

Käsitletavad teemad: Minu tööroll, sotsiaalne aatom. Sotsiaalse aatomi analüüs, muutused ja erinevused esimesel kohtumisel tehtud sotsiaalse aatomiga.