

ÕPPEKAVA NIMETUS

SÜSTEEMNE MÕTLEMINE JA PRAKILINE SUHTLEMINE

Kõik me teame Väikse Prints'i ütlust: Kõige tähtsam on silmale nähtamatu. Kuivõrd aga oskame seda arvestada igapäevaelus?

Lapse minapilt kujuneb läbi sotsiaalsete suhete. Inimestel, kes oskavad süsteemselt mõelda ning teadlikult suhelda, õnnestub paljusid probleeme ennetada ja tekkinud probleeme tulemuslikumalt lahendada viisil, mis toetab laste/noorte enesehinnangut ning sotsiaalsete oskuste arengut.

Koolitusel arendatakse õpetajate, tugispetsialistide, noorsootöötajate jt kutsepädevust vastavalt kehtiva kutsestandardi kompetentsusnõuetele ja omandatakse meetodid laste/noorte kaasamiseks ning nende arutlemisoskuse, enesemõistmise, vastutustunde ja empaatiavõime arendamiseks. Koolituse lisandväärtuseks on osalejate eneseareng ning koostööoskuste paranemine mistahes eluvaldkonnas.

Õppekavarühm:

Õpetajakoolitus ja kasvatusteadus; sotsiaal- ja käitumisteadused; sotsiaaltöö ja nõustamine; lastehooldus ja noorsootöö; personaalsed pädevused

Osalejad: õpetajad, sotsiaal- ja kasvatuspäedagoogid, haridustöötajad ja -juhid, noorsootöötajad, kollektiivid, meeskonnad jt huvilised; grupis 16 -24 inimest

Õpiväljundid:

Koolitusel osalenu:

- oskab süsteemselt mõelda ning oma tegevust reflekteerida;
- mõistab suhtlemisprotsesside seaduspärasusi ning oskab rakendada positiivse kasvatusel põhimõtteid lapse/noore arengu toetamisel ja soodsa kasvukeskkonna kujundamisel;
- oskab lapsi/noori aktiivselt kuulata ja peegeldada ning nendevahelisi probleeme vahendada;
- oskab käsitleda väärtusvastuolusid ning vahendada grupis esilekerkivaid probleeme;
- oskab konflikte lahendada erinevate osapoolte vajadusi arvestades.

Käsitletavad teemad:

- Süsteemse mõtlemise olulisus lapse/noore minapildi ja sotsiaalsete oskuste kujundamisel.
 - Süsteemse mõtlemise ja kommunikatsiooniprotsesside loogilised seaduspärasused.
 - Väärtused ja hoiakud.
 - Positiivse kasvatusel põhimõtted.
 - Identiteedi- ja rollikäsitus.

- Kasulikud ja piiravad uskumused.
 - Eneserefleksioon kui kutsepädevus.
- Igapäevased suhtlemisoskused – aktiivne kuulamine ja selge eneseväljendus.
- Lasteaed ja kool kui arengukeskkond ning õpetaja/täiskasvanu kui suhtlemismudel.
 - Ebaefektiivne ja efektiivne suhtlemine ning selle mõju lapse/noore eneseusalduse, minapildi ja sotsiaalsete oskuste kujunemisele.
 - Suhtlemistõketest hoidumine. Eesmärgipärane suhtlemisoskuse valik.
 - Positiivse kasvatuses põhimõtete rakendamine efektiivse suhtlemise meetodikaid rakendades.
 - Aktiivse kuulamise põhioskuste praktiseerimine.
 - Erinevad võimalused selgeks eneseväljenduseks.
- Suhtlemine probleemolukordades.
- Lapse/noore vastutustunnet arendav kehtestamine lapse/noore vastuvõetamatu käitumise puhul.
 - Eesmärgipärane käitumine lapse/õpilase vastupanu ja trotsliku käitumise korral.
 - Erinevate konfliktilahendusmudelite mõju laste/noorte enesehinnangule, käitumisele ning sotsiaalsete oskuste kujunemisele.
 - Koostööoskuste arendamine võidan-võidan probleemilahendusmudeli abil.
 - Laste/noorte sotsiaalsete oskuste arendamine lastevaheliste probleemide vahendamise läbi.
 - Erinevad võimalused väärtusprobleemide käsitlemisel.
- Suhtlemisoskuste kinnistamine, täiendavad oskused laste/noorte käitumise mõistmiseks ja õpetaja/täiskasvanu eneseregulatsiooni oskused.
- Probleemi jäämägi ning laste/noorte ülekompanseeriv käitumine.
 - Õpitud oskuste kasutamine suhtlemisel täiskasvanutega.
 - Meelesüsteemide ja eristusstiilide arvestamine.
 - Tagasiside andmine ja vastuvõtmine ning kriitikaga toimetulek.
 - Tajupositsioonide teadlik vahetamine.
 - Eneseregulatsiooni vajadus ja tehnikad.
 - Igapäevaelus esinevate probleemide käsitlemine erinevate supervisiooni meetoditega.

- **Maht:**

4 EAP (104 akadeemilist tundi, millest 64 on kontakttunnid ja 40 t iseseisev töö)

Koolitus toimub nelja kahepäevase moodulina kokku 8 päeval.

Soovi korral on võimalik tellida ühepäevane süsteemset mõtlemist tutvustav kursus ja/või kavandada koolitus tellija vajadustest ja võimalustest lähtuvalt.

ÕPPEKAVA NIMETUS

LÄBIPÕLEMISE ENNETAMINE

Läbipõlemine on seisund, mis ohustab eelkõige tundlikke ja pühendunud inimesi. Seda eriti olukorras, kui nõudmised, kohustused ja töö intensiivsus aina kasvavad. Ohumärkide tundmine ning oma mõtlemis- ja käitumismustrite teadvustamine aitab teha teadlikke tervise ja töövõime püsimist toetavaid valikuid.

Õppekavarühm:

personaalsed pädevused; õpetajakoolitus ja kasvatusteadused; sotsiaal- ja käitumisteadused

Osalejad: õpetajad, haridus- ja sotsiaaltöötajad, meedikud jt huvilised

Õpiväljundid:

Koolitusel osalenu:

- oskab märgata läbipõlemise ohumärke enda ja teiste juures
- oskab kasutada eneseregulatsioonitehnikaid stressi ja pinget vähendamiseks
- on teadlik läbipõlemiseni viivatest mõtlemis- ja käitumismustritest ning tervise ja töövõime püsimist toetavatest valikutest

Käsitletavat teemat:

- Läbipõlemise märgid; kujunemine, faasid.
- Läbipõlemise ohumärkide ning läbipõlemist soodustavate mõttemustrite teadvustamine.
- Muutuste süsteemne juhtimine ning oma elu- ja töövõime teadlik säilitamine.
- Oma seisundi juhtimine eneseregulatsioonioskuste abil.

Maht:

8 akadeemilist tundi

.....

ÕPPEKAVA NIMETUS

ENESEGA SÕBRAKSSAAMINE

Õppekavarühm: huvilised

Osalejad

Õpiväljundid

Käsitletavad teemad

Maht

.....

ÕPPEKAVA NIMETUS

Õppekavarühm

Osalejad

Õpiväljundid

Käsitletavad teemad

Maht

Tagasiside ja hindamine