***KINNITATUD***

***direktori 09.01.2019***

***käskkirjaga nr 1-9/3***

**ÕPPEKAVA**

**1. ÕPPEKAVA NIMETUS**

**MOTIVEERIMINE JA EESMÄRKIDE SEADMINE**

**2. ÕPPEKAVA RÜHM**

Isikuareng

**3. ÕPPEKAVA KOOSTAMISE ALUS**

Õppekava koostamise aluseks on erinevate valdkondade kutsestandardite kutset läbiv või kohustusli kompetent: enesejuhtimine.

**4. KOOLITUSE MAHT JA ÕPPEVORMID**

Maht: 20 akadeemilist tundi, millest 20 tundi on auditoorne töö.

**5. ÕPIKESKKOND**

Õppeklassid ja õppetööks vajalikud ruumid võimaldavad õppekava täitmise ettenähtud tasemel.

**6. SIHTGRUPP JA ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED**

Erialase hariduseta ja/või keskhariduseta inimesed ja/või 50+ töötavad inimesed ja/või

50 + erineva tasemega juhid ja spetsialistid, kes soovivad omandada või täiendada teadmisi isiksuslikust arengust, motivatsioonist ja suhtlemisest ning saada praktilisi oskusi/kogemusi probleemilahenduseks ja isiklike seisundite ning muutuste juhtimiseks täiendõppe teel.

**7. EESMÄRK**

Koolitus on suunatud osalejate enesejuhtimisoskuste arendamisele. Arendatakse oskust oma elu paremini juhtida ja teha teadlikke valikuid, mis pakuvad rahulolu ning positiivset eneseavastamist.

**8. ÕPIVÄLJUNDID**

Koolitusel osalenu:

• tunneb motivatsiooni põhimõisteid ja sisu;

• tunneb erinevaid viise teiste mõjutamiseks

• mõistab, kuidas ta ennast motiveerib ja kasutab seda teadmist enesemotivatsiooniks;

• eesmärgistab oma tegevusi;

• seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke;

• hindab eesmärkide realistlikkust ja nende saavutamist.

**9. ÕPPE SISU**

1. **Motiiv ja motivatsioon – 10 tundi**

Vajadused ja motiivid.

Positiivne ja negatiivne motivatsioon.

Motiveerimine organisatsioonis.

Enesemotivatsioon.

1. **Eesmärkide seadmine – 10 tundi**

Eesmärkide tähtsus.

Lühi- ja pikaajalised eesmärgid.

Eesmärkide püstitamine.

Prioriteedid.

Eesmärkide teostatavus ja täitmise hindamine.

**10. ÕPPEMEETODID**

Aktiivne loeng, rühmatööd, praktilised situatsioonülesanded.

11. ÕPPEMATERJALID

Jaotusmaterjal kõikide teemade kohta

**12. NÕUDED ÕPINGUTE LÕPETAMISEKS, HINDAMISMEETODID JA –KRITEERIUMID**

Õpingute lõpetamise eelduseks on kontakttundides osalemine vähemalt 70% ulatuses ning auditoorsete praktiliste ülesannete sooritamine lähtudes hindamiskriteeriumitest.

Hindamiskriteeriumid:

1. kasutab enese motiveerimiseks kõige paremini sobivaid viise

2. tunneb erinevaid teiste inimeste mõjutamise võimalusi

3. püstitab endale realistlikke lühi- ja pikaajalisi eesmärke

4. reflekteerib eesmärkide täitmist

**14. KOOLITUSE LÄBIMISEL VÄLJASTATAV DOKUMENT**

Tunnistus – õpiväljundid on saavutatud.

Tõend – õpiväljundid on saavutamata, ei täitnud hindamiskriteeriume.

**15. KOOLITAJA KOMPETENTSUST TAGAVA KVALIFIKATSIOONI VÕI ÕPI- VÕI TÖÖKOGEMUSE KIRJELDUS**

HELI MAAJÄRV

Pedagoogikamagister, Tallinna Pedagoogikaülikool, 14.12.2000 a.

27.11.2017 omistatud täiskasvanute koolitaja kutse, tase 7

Nõustaja, koolitaja.

Psühholoogiline nõustamine ja täiskasvanute vabahariduslikud koolitused.