**ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA**

1. **Üldandmed**

|  |  |
| --- | --- |
| Õppeasutus: | Kuressaare Ametikool |
| Õppekava nimetus: *(venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles)*: | Motiveerimine ja eesmärkide seadmine |
| Õppekavarühm: *(täiendus- koolituse standardi järgi)* | Isikuareng |
| Õppekeel: | Eesti keel |

1. **Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid**

|  |
| --- |
| **Sihtrühm ja selle kirjeldus ning õppe alustamise nõuded.** *Ära märkida milliste erialaoskuste, haridustaseme või vanusegrupi inimestele koolitus on mõeldud ning milline on optimaalne grupi suurus; ära tuua kas ja millised on nõuded õpingute alustamiseks.* **Sihtrühm:** Koolitus on mõeldud neile, 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.Grupi suurus:14**Õppe alustamise nõuded:** Kuulumine sihtrühma |
| **Õpiväljundid.** *Õpiväljundid kirjeldatakse kompetentsidena, mis täpsustavad, millised teadmised, oskused ja hoiakud peab õppija omandama õppeprotsessi lõpuks.* Õpiväljundid:* 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.
 |
| **Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga.** *Tuua ära vastav kutsestandard ning* ***numbriline viide konkreetsetele kompetentsidele****, mida saavutatakse.*OSKA raportis läbivalt ametikohtade lõikes:\*enesejuhtimine, ajaplaneerimine, pingetaluvus |
| **Põhjendus.** *Tuua põhjendus* *koolituse sihtrühma ja õpiväljundite valiku osas.* Kriis on põhjustanud muutusi ka oskuste profiilis, mida tööandjad näevad tuleviku võtmeoskustena. Kui olulisemate oskustena järgmise viie aasta vaates tuuakse WEF -i raportis välja kriitiline mõtlemine, analüüsioskus, probleemilahendusoskus, siis uuena on esile tõusmas sellised oskused nagu enesejuhtimine, aktiivne õppimine, vastupidavus või nn säilenõtkus, stressitaluvus ja paindlikkus.Koolitus on suunatud osalejate enesejuhtimisoskuste arendamisele. Arendatakse oskust oma elu paremini juhtida ja teha teadlikke valikuid, mis pakuvad rahulolu ning positiivset eneseavastamist |

1. **Koolituse maht**

|  |  |
| --- | --- |
| **Koolituse kogumaht** akadeemilistes tundides:  |  |
| Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides: | **26** |
|  sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: *(õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)* | **26** |
|  sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides:  (*õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas*)  |  |
| Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides: |  |

1. **Koolituse sisu ja õppekeskkonna kirjeldus ning lõpetamise nõuded**

|  |
| --- |
| **Õppe sisu ja õppekeskkonna kirjeldus.** *Tuua peamised teemad ja alateemad* ***sh eristada auditoorne ja praktiline osa.*** *Esitada õppekeskkonna lühikirjeldus, mis on*  *õpiväljundite saavutamiseks olemas. Loetleda kursuse kohustuslikud õppematerjalid (nt õpikud vmt) kui need on olemas. Kui õppijalt nõutakse mingeid isiklikke õppevahendeid, tuua ka need välja.* **Õppe sisu:** **1. Motiiv ja motivatsioon – 12 tundi**Vajadused ja motiivid.Positiivne ja negatiivne motivatsioon.Motiveerimine organisatsioonis.Enesemotivatsioon.**2. Eesmärkide seadmine – 14 tundi**Eesmärkide tähtsus.Lühi- ja pikaajalised eesmärgid. Eesmärkide püstitamine. Prioriteedid. Eesmärkide teostatavus ja täitmise hindamine.**Õppekeskkonna kirjeldus:** Koolitus viiakse läbi loenguruumis, kus on õppetööks vajalik õppetehnika. |
| **Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid.** *Nõutud on vähemalt 70% kontakttundides osalemine. Kirjeldada,* ***kuidas hinnatakse******õpiväljundite saavutamist****.* Õpingute lõpetamise eelduseks on kontakttundides osalemine vähemalt 70% ulatuses ning auditoorsete praktiliste ülesannete sooritamine lähtudes hindamiskriteeriumitest.Hindamiskriteeriumid: 1. kasutab enese motiveerimiseks kõige paremini sobivaid viise2. tunneb erinevaid teiste inimeste mõjutamise võimalusi3. püstitab endale realistlikke lühi- ja pikaajalisi eesmärke4. reflekteerib eesmärkide täitmistHindamismeetodid: praktilised ülesanded ja situatsioonid. |

1. **Koolitaja andmed**

|  |
| --- |
| **Koolitaja andmed.** *Tuua ära koolitaja(te) ees- ja perenimi ning kursuse läbiviimiseks vajalikku kompetentsust näitav kvalifikatsioon või vastav õpi- või töökogemuse kirjeldus.*HELI MAAJÄRVPedagoogikamagister, Tallinna Pedagoogikaülikool, 14.12.2000 a.27.11.2017 omistatud täiskasvanute koolitaja kutse, tase 7Nõustaja, koolitaja.Psühholoogiline nõustamine ja täiskasvanute vabahariduslikud koolitused. |

**Õppekava koostaja:**
Heli Maajärv, nõustaja, koolitaja, heli.maajarv@gmail.com