

Täienduskoolitusasutuse nimetus:
MTÜ Eesti NLP Instituut

2. Õppekava nimetus:

NLP Meisterpraktiku taseme väljaõppekursus

3. Õppekavarühm (Vastavalt ISCED 97 õppekavarühmade klassifikatsioonile):
090 Isikuareng; 31 Sotsiaal- ja käitumisteadused

4. Õppe kogumaht (akadeemilistes tundides):
174 tundi, millest 144 tundi on kontaktõpet ja 30 tundi iseseisvat tööd; jaguneb kuueks kolmepäevaseks mooduliks.

5. Õppekava koostamise alus :
International Neuro-Linguistic Programming Association poolt kehtestatud standardid ja põhimõtted; MTÜ Eesti NLP Instituudi asutajate ja treenerite pikaajaline NLP koolitusala kogemus ning arendustegevus.

6. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused :
Täiskasvanud õppijad, kes on lõpetanud edukalt NLP praktiku väljaõppekursuse ja on vähemalt keskharidusega.

7. Õppe eesmärk:
Koolituse tulemusel süvendab õppija oma NLP-alast pädevust; arendab eneserefleksioonivõimet; suurendab eesmärgipärase kommunikatsiooni oskusi; süvendab süsteemse mõtlemise ja metakognitsiooni vilumusi; arendab teadmiste ja oskuste eesmärgipärast edasiandmist ning õpetamisoskusi NLP praktiku teooria ja metoodika tasemel.

8. Õpiväljundid:
Koolituse läbinu:

1. mõistab ja kasutab NLP-alast pädevust igapäevases era- ja tööelus;
2. analüüsib teadlikult ja sihipäraselt iseenda mõtlemis-, reageerimis- ning käitumisviise;
3. muudab kasutuid või piiravaid mõtlemis- ja käitumisharjumusi;
4. laiendab eesmärgipäraselt teiste inimeste mõtlemisraamistikku ning mõjutab käitumisviise;
5. kasutab teadlikult ja eesmärgipäraselt erinevaid kommunikatsioonivahendeid;
6. selgitab välja teiste inimeste mõtlemis- ja käitumisstrateegiaid nende paremaks mõistmiseks või juhendamiseks;
7. mudeldab edukaid mõtlemis- ja käitumisstrateegiaid ning juhendab mudelite kasutamist;
8. õpetab teistele asjakohast NLP teooriat ja praktilisi meetodeid isiklike või tööalaste eesmärkide realiseerimiseks.

9. Õppesisu:

I moodul: MÕTTEMUDELID JA USKUMUSED	<i>Õpiväljundid:</i> <ul style="list-style-type: none">• mõistab mõtlemisprotsesside ja uskumuste tekke süsteemsust;• teadvustab iseenda ja teiste kasulikke mõtteviise ning uskumusi;• analüüsib, mõjutab ja muudab enda ning teiste piiravaid uskumusi. <i>Sisu:</i> <p>Süsteemne analüüs ja olukordade kaardistamine Mõtteudelid ja uskumuste süsteemid enesemääratluse osana Uskumuste baasstruktuur ja piiranguid loovate uskumuste ümberkujundamine</p>
--	---

	Mõtteviirused ja uskumuste metastruktuur
II moodul: ENESETEADLIKKUS, IDENTITEET JA VÄÄRTUSED	<p><i>Õpiväljundid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • mõistab enda terviklikku (holistilist) olemust; • selgitab välja ja teadvustab oma käitumise aluseks olevad kriteeriumid ja väärtused; • analüüsib ja mõtestab oma isiklikku väärtuste hierarhiat minapiiride laiendamiseks. <p><i>Sisu:</i> Teadlikkus ja teadlikud valikud elus ja tegevuses Identiteet ja eneseteadlikkus, vourused ja parim võimalik mina Väärtused ja kriteeriumid, nende hierarhiline funktsioon</p>
III moodul: NLP KEELEMUDELID JA PRAKTIKA	<p><i>Õpiväljundid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • analüüsib oma keele iseärasusi ja mõju; • rakendab küsimusi juhendamiseks ja mõjutamiseks erinevates elusituatsioonides; • muudab keele abil suhtlemisraamistikke eesmärkide saavutamiseks. <p><i>Sisu:</i> Keele mõju endale ja suhetele Küsimused on vastused – küsimuste loov ja sihipärane kasutamine Keelemudelid, -raamistikud ja -trikid Metafoorse mõtlemise arendamine</p>
IV moodul: AEG JA AJA FENOMEN	<p><i>Õpiväljundid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • mõistab aja aspekte ja individuaalset käsitust ning juhib teadlikult ennast ja oma tegevusi ajas; • laiendab oma isiklike sisemisi programme ja emotsionaalset võimekust; • valdab teiste sisemiste programmide mõjutamise ja laiendamise viise. <p><i>Sisu:</i> Aja aspektid ja nende mõju Enda juhtimine ajas Aja moonutused ja –raamistikud Metaprogrammide laiendamise võimalused Emotsionaalse võimekuse arendamine</p>
V moodul: MÕTLEMISE JA KÄITUMISE MUDELDAmine	<p><i>Õpiväljundid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • mõistab mudelite kasulikkust; • arvestab mudeldamise nõudeid ja kasutab sobivaid strateegiaid; • valdab vähemalt üht mudeldamismeetodit. <p><i>Sisu:</i> Mudeldamise põhiprintsiibid indiviidi süva-ja pinnastruktuuri avamisel Mudeldamise tasemed ja metodoloogia Mudeldamismetoodikad Mudeldamise protsess, selle läbiviimine ja juhtimine</p>
VI moodul: VÕTMEOSKUSED KOOLITAMISEL	<p><i>Õpiväljundid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • teab, kuidas täiskasvanu õpib, ja loob selleks sobiva keskkonna; • arvestab osalejate erinevaid õpistiile; • eesmärgistab, planeerib ja valmistab lühikoolituse ette ning viib selle läbi; • juhib enda ja mõjutab auditooriumi seisundeid NLP meetodeid kasutades.

	<p><i>Sisu:</i> Täiskasvanu õppimine, õppimiseks sobiva keskkonna loomine, erinevad õpistiilid Koolituse protsess - ülesehitus, ettevalmistus, läbiviimine, hindamine, tagasiside Koolitaja võtmeoskused – usaldussuhte loomine, isiksuslik kooskõla, vaatenurkade paljusus, eesmärgipärasus, seisundite ja protsesside juhtimine</p>
--	--

10. Õppemeetodid:

Erinevate NLP tehnikate demonstratsioonid, nende praktiline rakendamine ja analüüs (grupiharjutused, harjutused väikestes gruppides, rollimängud, loovtegevused, kujutlusharjutused, tunnetusharjutused, simulatsioonid jpm); Interaktiivne loeng, mille kaudu teoreetiline alus seostatakse kogemustega; Grupiarutelu, situatsioonide ja juhtumite analüüs; Tagasiside ja edasiside.

11. Iseseisev töö:

Moodulite vaheline töö kirjandusega, õpitud meetodite kasutamine praktikas ja saadud tulemuse analüüsimine.

12. Soovitavate õppematerjalide loend:

John Medina, Aju toimimise reeglid. Tänapäev 2014
Dan Millman, Rahumeelse sõdalase tee, Valgusesaar 2010
Matthieu Ricard, Õnn. Pilgrim 2014
Cindy Wigglesworth, Spirituaalne intelligentsus: 21 oskust. Tänapäev 2014
Michale C. Corbalis, Uitav meel. Äripäev 2015
Mihaly Csikszentmihalyi, Kulgemine. Pegasus 2007
Marshall Goldsmith, Mojo. Eesti Ekspress 2011
Daniel Goleman, Keskendumine: edu varjatud pant. Tänapäev, 2014
Eckhart Tolle, Siin ja praegu: kohaloleku jõud. Pilgrim. 2004
Esa Saarinen, Muutumised. Fontes 2004
Jari Sarasvuo, Sisemine sangar. Humare 2001
Cindy Wigglesworth, Spirituaalne intelligentsus: 21 oskust. Tänapäev 2014
Daniel Kahneman, Kiire ja aeglane mõtlemine. Tänapäev 2013
Douglas Stone, Bruce Patton, Sheila Heen. Rasked kõnelused. Väike Vanker. 2000
Daniel Goleman, Emotsionaalne intelligentsus. Varrak, 2015
Daniel Goleman, Hävitavad emotsioonid. Kuidas neist üle saada? Pegasus 2011
Stefan Klein, Aeg – aine, millest koosneb elu. Varrak 2009
Mark Williams, Danny Penman, Ärksus – tee rahuni pöörases maailmas. Pegasus 2013
David Gordon & Graham Dawes, Expanding Your World: Modeling the Structure of Experience. 2005
www.expandyourworld.net/

13. Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid

Jooksvalt igas moodulis analüüsitakse õpitu rakendamise oskust, antakse vahetut tagasisidet ning analüüsitakse ja hinnatakse moodulitevahelist iseseisvat tööd. Lõpetajad peavad läbi viima 30-minutilise lühikoolituse, milles sisaldub teoreetilise osa tutvustus, harjutuse läbiviimine, tagasiside ja kokkuvõte, häälestus edaspidiseks.

Esitluse lõpul toimub 15-20 minutiline arutelu koolitaja juhtimisel. Lõpetaja on võimeline oma esitlust etteantud esitluse struktuuri alusel analüüsima.

14. Kursuse läbimisel väljastatav dokument (tunnistus või tõend):

Kursuse lõpetamisel saab osaleja:

- a) tõendi, kui kursuslane on läbinud vähem kui 85 % kogu kursusest;
- b) tunnistuse, kui kursuslane on läbinud vähemalt 85 % kursuse mahust, kuid ei ole sooritanud praktilist lõputööd (lühikoolitus NLP praktiku teooria ja metoodika tasemel) vähemalt rahuldavale või omab finantskohustusi kursuse korraldaja ees;
- c) rahvusvahelise sertifikaadi, kui kursuslane on läbinud vähemalt 85 % kursuse mahust; on omandanud NLP kontseptsioonid, mudelid, tehnikad ja oskused, mis vastavad INLPA-s kehtivale statuudile (www.inlpa.org); on sooritanud praktilise lõputöö (lühikoolitus NLP praktiku teooria ja metoodika tasemel) positiivsete tulemustega.

15. Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- või töökogemuse kirjeldus:

NLP treeneri kursuse läbimine, mida kinnitab vastav rahvusvaheline sertifikaat

16. Õppekava kinnitamise aeg: 1.12.2015