

KURSUSE „KOOLITAJAKS OLEMISE KUNST“ ÕPPEKAVAD

Arenguprogramm „Töövahendid arendajale“

2+2+2 päeva (14 ah + 14 ah + 14 ah), kokku 42 tundi

Eesmärk: Arendaja-koolitaja töövahendite komplekt on täienenud küsimusmõtlemise, metafoorse mõtlemise ja ajupõhisele õppimisele tuginevate õppijakesksete meetodite töövahenditega.

Arendaja-koolitaja kasutab arenguprotsesside läbiviimisel õppija pühendumist, huvi ja motivatsiooni suurendavaid õpetamisviise.

Küsimusmõtlemine ja küsimuste kasutamine

14 tundi (2 päeva)

Õpiväljundid:

- selgitab õppija mõtteviisi ja arvustaja mõtteviisi erinevusi
- demonstreerib eesmärgipärast küsimuste kasutamist
- kohaldab küsimusi olukorrast lähtuvalt
- analüüsib kasulikku küsimuste järgnevust
- rakendab küsimusmõtlemist arenguprotsessi juhtimisel
- õpetab teistele, mida on küsimuste esitamise kohta õppinud

Teemad:

1. Küsimusmõtlemise tööriistad: endale esitatavad küsimused ja teistele esitatavad küsimused
2. Õppija küsimused *verus* arvustaja küsimused
3. Küsimused, mis arvustaja mõtteviisilt õppija mõtteviisile ümberlülitumiseks
4. Eelduste kohta küsimuste esitamine
5. Kasulike fookuste küsimused
6. Ajurünnaku alternatiiv: küsimuste torm
7. Küsimused, mida esitada enne muutuste tegemist

Metafoorne mõtlemine ja metafooride kasutamine

14 tundi (2 päeva)

Õpiväljundid:

- kirjeldab metafoorse mõtlemise väljundeid
- toob näiteid metafooride kasutamise võimalustest
- rakendab metafoorset eneseanalüüsi meetodit
- kasutab metafoorikaarte grupiprotsessi juhtimisel
- koostab ja esitab metafoorse loo
- on valinud enda töövahenditekomplekti sobivad metafoorid

Teemad:

1. Arengumetafoorid
2. Metafoorsed meetodid eneseanalüüsiks
3. Metafoorsed grupitöömeetodid
4. Täheenduse muutmine metafoori kasutamise abil
5. „Paks keel“ ja „kõhn keel“
6. Miltoni keelemudel
7. Metafoorse loo loomise struktuur

Ajupõhine õppimine – õppijakesksed kaasamise meetodid

14 tundi (2 päeva)

Õpiväljundid:

- on määratlenud ajupõhise õppimise olulised elemendid
- kasutab interaktiivseid strateegiaid
- on valinud välja endale sobivaimad üheminuti tegevused
- on hinnanud 5- ja 10-minutiliste tegevuste tulemuslikkust
- on analüüsinud Uute Teadmiste Keskuste rakendamise võimalusi
- juhendab õppijakeskseid õpimänge

Teemad:

1. Õppimist soodustavad elemendid
2. Koolitamine koolitajana tagaplaanil olles
3. Üheminuti tegevused, mis aitavad õppijail õpitud üle vaadata ja meeles pidada
4. üheminuti seosed
5. üheminuti uute teadmiste ülevaated
6. üheminuti harjutamised
7. üheminuti kokkuvõtet ja järeldused
8. 5- ja 10-minuti tegevused õpitu kinnistamiseks, rakendamiseks ja harjutamiseks
9. Interaktiivsed loengustrateegiad
10. Uute teadmiste keskused
11. Õppijate loodud mängud

Õppekava nimetus	TÖÖVAHENDID AREDAJALE
Õppekavarühm	0031 Isikuarengu õppekavarühm
Koolituse tulemusena	Arendaja-koolitaja töövahendite komplekt on täienenud küsimusmõtlemise, metafoorse mõtlemise ja ajupõhisele õppimisele tuginevate õppijakesksete meetodite töövahenditega. Arendaja-koolitaja kasutab arenguprotsesside läbiviimisel õppija pühendumist, huvi ja motivatsiooni suurendavaid õpetamisviise.
Õpiväljundid	Kursuse läbinuna osaleja: <ul style="list-style-type: none">• selgitab õppija mõtteviisi ja arvustaja mõtteviisi erinevusi• demonstreerib eesmärgipärast küsimuste kasutamist• kohaldab küsimusi olukorrast lähtuvalt• analüüsib kasulikku küsimuste järgnevust• rakendab küsimusmõtlemist arenguprotsessi juhtimisel• õpetab teistele, mida on küsimuste esitamise kohta õppinud• kirjeldab metafoorse mõtlemise väljundeid• toob näiteid metafooride kasutamise võimalustest• rakendab metafoorset eneseanalüüsi meetodit• kasutab metafoorikaarte grupiprotsessi juhtimisel• koostab ja esitab metafoorse loo• on valinud enda töövahenditekomplekti sobivad metafoorid• on määratlenud ajupõhise õppimise olulised elemendid• kasutab interaktiivseid strateegiaid• on valinud välja endale sobivaimad üheminuti tegevused• on hinnanud 5- ja 10-minutiliste tegevuste tulemuslikkust• on analüüsinud Uute Teadmiste Keskuste rakendamise võimalusi• juhendab õppijakeskseid õpimänge

Sihtrühm ja õppe alustamise tingimused	Sihtrühm: sisekoolitajad, koolitajad, juhid Õppimise alustamise tingimused: puuduvad	
Õppe maht ja ülesehitus	Kogumaht: 52 akadeemilist tundi auditoorne töö 42 (4 x 7 tundi) iseseisev töö 10 tundi (koolitusmoodulite vahelisel perioodil viivad osalejad läbi „intervjuu eksperdiga“ ja „andmete jahi“ internetist).	
Õppekeskkond	Hubane ja avar ruum, mis võimaldab liikumist, praktiliste harjutuste tegemist paarides ja väikeste rühmadena.	
Mooduli ja teema nimetus	Maht	Õpiväljundid
1. KÜSIMUSMÕTLEMINE JA KÜSIMUSTE KASUTAMINE <ul style="list-style-type: none"> Küsimusmõtlemise tööriistad: endale esitatavad küsimused ja teistele esitatavad küsimused Õppija küsimused <i>versus</i> arvustaja küsimused Küsimused, mis arvustaja mõtteviisilt õppija mõtteviisile ümberlülitumiseks Eelduste kohta küsimuste esitamine Kasulike fookuste küsimused Ajurünnaku alternatiiv: küsimuste torm Küsimused, mida esitada enne muutuste tegemist 	14	Kursuslane: <ul style="list-style-type: none"> selgitab õppija mõtteviisi ja arvustaja mõtteviisi erinevusi demonstreerib eesmärgipäraselt küsimuste kasutamist kohaldab küsimusi olukorrast lähtuvalt analüüsib kasulikke küsimuste järgnevust rakendab küsimusmõtlemit arenguprotsessi juhtimisel õpetab teistele, mida on küsimuste esitamise kohta õppinud
2. METAFOORNE MÕTLEMINE JA METAFOORIDE KASUTAMINE <ul style="list-style-type: none"> Arengumetafoorid Metafoorsed meetodid eneseanalüüsiks Metafoorsed grupitöömeetodid Tähenduse muutmine metafoori kasutamise abil „Paks keel“ ja „kõhn keel“ Miltoni keelemudel Metafoorse loo loomise struktuur 	14	Kursuslane: <ul style="list-style-type: none"> kirjeldab metafoorse mõtlemise väljundeid toob näiteid metafooride kasutamise võimalustest rakendab metafoorset eneseanalüüsi meetodit kasutab metafoorikaarte grupiprotsessi juhtimisel koostab ja esitab metafoorse loo on valinud enda töövahenditekomplekti sobivad metafoorid
3. AJUPÕHINE ÕPPIMINE – ÕPPIJAKESKSED KAASAMISMEETODID <ul style="list-style-type: none"> Õppimist soodustavad elemendid Koolitamine koolitajana tagaplaanil olles Üheminuti tegevused, mis aitavad õppijail õpitut üle vaadata ja meeles pidada üheminuti seosed üheminuti uute teadmiste ülevaated 	14	Kursuslane: <ul style="list-style-type: none"> on määratlenud ajupõhise õppimise olulised elemendid kasutab interaktiivseid strateegiaid on valinud välja endale sobivaimad üheminuti tegevused on hinnanud 5- ja 10-minutiliste tegevuste tulemuslikkust on analüüsinud Uute Teadmiste Keskuste rakendamisvõimalusi juhendab õppijakeskseid õpimänge

<ul style="list-style-type: none"> • üheminuti harjutamised • üheminuti kokkuvõted ja järeldused • 5- ja 10-minuti tegevused õpitu kinnistamiseks, rakendamiseks ja harjutamiseks • Interaktiivsed loengustrateegiad • Uute teadmiste keskused • Õppijate loodud mängud 		
Lõpetamise tingimused	Osalemine auditoorses õppetöös vähemalt 75 % mahus; harjutuste kaasa tegemine ja analüüsimine rühmas; iseseisev harjutuste tegemine ja eneseanalüüsiküsimustele vastamine.	
Õpitulemuste hindamise viis	Mitteeristav hindamine praktiliste harjutuste analüüsi ja eneseanalüüsi küsimustele vastamise alusel. Hindamismeetoditena kasutatakse eneseanalüüsi, grupiliikmete tagasisidet ja koolitaja tagasisidet.	
Väljastatavad dokumendid	Kursuse läbinule väljastatakse tunnistus. Alla 75% auditoorses õppetöös osalemisel väljastatakse tõend.	
Koolitaja kvalifikatsioon	Koolitajad on läbinud NLP Trainer- taseme koolituse, omavad täiskasvanute koolitaja, tase 7 kutsekvalifikatsiooni ja rakendavad õpetatavaid oskusi süsteemselt arendustegevustes.	
Õppekava koostaja	Ave Eero ja Viive Einfeldt	

Arenguprogramm „Koolitaja-arendaja psühholoogiline heaolu“

2+2 päeva (14 ah + 14 ah), kokku 28 tundi

Eesmärk: Koolitaja-arendaja isiksusliku arengu ja elukvaliteedi toetamine psühholoogilise heaolu mõtestamise ning arendamise kaudu.

Carol D. Ryff (USA Pennsylvania Riikliku Ülikooli psühholoogiaprofessor) uuris, mis tagab inimese psühholoogilise heaolu, millistest teguritest see koosneb ja millest sõltub inimese võime taolist heaolu kasvatada ja säilitada. Uurides varasemaid rahulolu ja elukvaliteedi uuringuid ning erinevaid inimese arengu käsitlusi, jõudis ta järeldusele, et isiksuseomaduste, kultuuritegurite ning soo ja vanuse kõrval sõltub psühholoogiline heaolu *kuuest universaalsest tegurist*, mis mõjutavad inimese tegutsemisvõimet ning rahulolu nii enda kui eluga üldiselt. Nendeks kuueks teguriks on *iseenda aktsepteerimine, positiivsed suhted, sõltumatus, keskkonna meisterlik valdamine (kompetentsus), eesmärgistatud elu ja isiksuslik areng*. Erinevad uuringud on tänaseks näidanud, et inimesed võivad olla väga erinevatel tasemetel nende kuue psühholoogilise heaoluteguri osas, mis sellest tulenevalt mõjutavad nende käitumist erinevalt.

Isiksusena kasvamine

14 tundi (2 päeva)

Õpitulemusena osaleja:

- kirjeldab psühholoogilise heaolu tegurite mõju enda elus ja tegevuses
- määratleb enesekohaseid uskumusi
- kavandab isiklike kriteeriume arvestavaid valikuid
- analüüsib isiksusliku kasvu vajadust

Teemad

1. Psühholoogilist heaolu mõjutavad tegurid
2. Enese aktsepteerimine, emotsionaalne teadlikkus ja enesekontroll
3. Autonoomia ja teekonnapõhine motivatsioon
4. Isiksusena kasvamine, eneseareng ja refleksioon

Psühholoogiline paindlikkus

14 tundi (2 päeva)

Õpitulemusena osaleja:

- kavandab mõtestatud ja tähendusliku elu sihte
- kirjeldab psühholoogilise paindlikkuse suurendamise võimalusi
- analüüsib oma arengukeskkonda ja selle mõjutamise võimalusi
- kasutab erinevaid tajupositsioone suhete juhtimisel

Teemad:

1. Psühholoogilise paindlikkuse olulisus
2. Mõtestatud eesmärgid ja isiklik elufilosoofia
3. Kasvukeskkonna kujundamine ja juhtimine
4. Positiivsed suhted

Õppekava nimetus	KOOLITAJA-ARENDAJA PSÜHHOOGILINE HEAOLU
Õppekavarühm	0031 Isikuarengu õppekavarühm
Koolituse tulemusena	Koolitaja-arendaja on mõtestanud psühholoogilise heaolu kuut universaalset tegurit isikliku arengu ja oma elukvaliteedi kontekstis ning kavandanud oma tegutsemisvõimet ja paindlikkust arendavad tegevused. Koolitaja-arendaja kasutab isiksusliku kasvu ja heaolu toetamiseks mõtestatud ning enda jaoks tähenduslikke viise.
	Kursuse läbinud osaleja: <ul style="list-style-type: none">• kirjeldab psühholoogilise heaolu tegurite mõju enda elus ja tegevuses• määratleb enesekohaseid uskumusi• kavandab isiklike kriteeriume arvestavaid valikuid• analüüsib isiksusliku kasvu vajadust• kavandab mõtestatud ja tähendusliku elu sihte• kirjeldab psühholoogilise paindlikkuse suurendamise võimalusi• analüüsib oma arengukeskkonda ja selle mõjutamise võimalusi• kasutab erinevaid tajupositsioone suhete juhtimisel
Sihtrühm ja õppe alustamise tingimused	Sihtrühm: koolitajad, sisekoolitajad, juhendajad, personalijuhid, juhid jt Õppimise alustamise tingimused: puuduvad
Õppe maht ja ülesehitus	Kogumaht: 34 akadeemilist tundi auditoorne töö 28 tundi (4 x 7 tundi) iseseisev töö 6 tundi (koolitusmoodulite vahelisel perioodil osalejad rakendavad kokkulepituid tegevusi ja analüüsivad saadud kogemusi).
Õppekeskkond	Hubane ja avar ruum, mis võimaldab liikumist, praktiliste harjutuste tegemist paardes ja väikeste rühmadena.

Mooduli ja teema nimetus	Maht	Õpiväljundid
<p>Psühholoogiline heaolu 14 tundi (2 päeva)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Psühholoogilist heaolu mõjutavad tegurid 2. Enese aktsepteerimine, emotsionaalne teadlikkus ja enesekontroll 3. Autonoomia ja teekonnapõhine motivatsioon 4. Isiksusena kasvamine, eneseareng ja refleksioon 		<p>Kursuslane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab psühholoogilise heaolu tegurite mõju enda elus ja tegevuses • määratleb enesekohaseid uskumusi • kavandab isiklike kriteeriume arvestavaid valikuid • analüüsib isiksusliku kasvu vajadust
<p>Psühholoogiline paindlikkus 14 tundi (2 päeva)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Psühholoogilise paindlikkuse olulisus 2. Mõtestatud eesmärgid ja isiklik elufilosoofia 3. Kasvukeskkonna kujundamine ja juhtimine 4. Positiivsed suhted 	14	<p>Kursuslane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kavandab mõtestatud ja tähenduslikku elu loovaid sihte • kirjeldab psühholoogilise paindlikkuse suurendamise võimalusi • analüüsib oma arengukeskkonda ja selle mõjutamise võimalusi • kasutab erinevaid tajupositsioone suhete juhtimisel
Lõpetamise tingimused	Osalemine auditoorses õppetöös vähemalt 75 % mahus; harjutuste kaasa tegemine ja analüüsimine rühmas; iseseisev harjutuste tegemine ja eneseanalüüsiküsimustele vastamine.	
Õpitulemuste hindamise viis	Mitteeristav hindamine praktiliste harjutuste analüüsi ja eneseanalüüsi küsimustele vastamise alusel. Hindamismeetoditena kasutatakse eneseanalüüsi, grupiliikmete tagasisidet ja koolitaja tagasisidet.	
Väljastatavad dokumendid	Kursuse läbinule väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud, hindamist mitteläbinud või alla 75% auditoorses töös osalenud õppijale väljastatakse tõend koolitusel osalemise kohta läbitud teemade lõikes.	
Koolitaja kvalifikatsioon	Koolitajad on läbinud NLP Trainer- taseme koolituse, omavad täiskasvanute koolitaja, tase 7 kutsekvalifikatsiooni ja rakendavad õpetatavaid oskusi süsteemselt arendustegevustes.	
Õppekava koostaja	Ave Eero ja Viive Einfeldt	