

KOOLITUSE „PIIRANGUTEST PRIIKS“ 1. KOOLITUSPÄEVA KAVA

1. PÄEV: SISEMISTEST PIIRANGUTEST TEADLIKUKS SAAMINE

Õpiväljundid: Osaleja analüüsib igapäevaelus ja töös ettetulevaid pingelolukordi, määrab enese kontrolli all olevad pingelallikad, kirjeldab näidete abil edenemis- ja kinnistunud mõtteviisi avaldumisvorme ja koostab enda sisemiste „piirajate“ nimistu.

TEEMA	MAHT ak/h	ÕPIVÄLJUND	SISU / ÕPPEMATERJALID	ÕPPEMEETODID
SISSEJUHATUS	0,5		Koolitaja tutvustus ja seos koolituse teemaga, koolituse ülesehituse ja oodatava tulemuse tutvustamine Kokkulepped Infoleht: „Aarete jaht“ Eneseanalüüsi leht: „Minu koolitusel osalemise eesmärk“	Tutvumismäng „Aarete jaht“ Eneseanalüüs: <i>Minu koolitusel osalemise eesmärk</i> Teemasse sissejuhatav soojendusharjutus: „Pirangute bingo“
PIIRANGUD JA PINGED	2	Analüüsib igapäevaelus ja töös ettetulevaid pingelolukordi; määrab enese kontrolli all olevad pingelallikad.	<ul style="list-style-type: none"> • Kuidas pinged tekivad? • Mida saan kontrollida ja muuta? • Kus kohast leida ressursse? • Millest sõltub isiklik mõjujõud? Infoleht: „Isiklik mõjujõud“ Infoleht: „Mida saan kontrollida ja muuta?“	Teemat avavad situatsioonide kirjeldused „Surve või pinge?“ Ajurünnak: „Mida kujutab endast isiklik mõjujõud?“ Interaktiivne lühiloeng Grupiarutelu „Isiklik mõjujõud“ Rühmatöö: „Mida saan kontrollida ja muuta?“
SISEMISED TAKISTAJAD JA VÕIMALDAJAD	2	Koostab enda sisemiste „piirajate“ nimistu.	<ul style="list-style-type: none"> • Reaktsioone vallandavad päästikud • Kasulikud fookused • Tähelepanufookuse suunamine küsimuste abil • Suhe mõtetete ja emotsioonidega 	Teemat avav videoklipp (3 min) „Reaktsioone vallandavad päästikud“ Rühmatöö „Erinevad väited“ ja

			<p>Videomaterjal: https://www.youtube.com/watch?v=9J4oxmqLsBY</p> <p>Infoleht: „Kasulikud fookused“ Infoleht: „Ressursside leidmistasandid“</p>	<p>väidete arutelu väikestes rühmades Eneseanalüüs: „Minu sisemised piirajad“ Juhtumite analüüs Harjutus paarides „Fookusküsimused“ ja „Kasulike fookuste analüüs“ Harjutus paarides „Minu ressursitasandite audit“ Rollimäng ja analüüs „Jalutuskäik mõistusega“</p>
USKUMUSTE JÕUD	3	Kirjeldab näidete abil edenemis- ja kinnistunud mõtteviisi avaldumisvormi.	<ul style="list-style-type: none"> • Kuidas uskumused kujunevad? • Kasulikud ja piiravad uskumused • Kinnistunud mõtteviisi ja edenemismõtteviisi • Muutuste ja arengu tasandid <p>Infoleht: „Uskumused“ Infoleht: „Edenemismõtteviisi ja kinnistunud mõtteviisi“ Infoleht: „Muutuste ja arengu loogilised tasandid“</p>	<p>Energetiseeriv harjutus „Tähestik“ Rühmatöö - õpeta teistele: „Uskumuste liigid“ ja „Uskumuste kujunemine“ Eneseanalüüs „Lõpeta laused“ Väikestes rühmades: osalejate kogemuslood „Kinnistunud ja edenemismõtteviisi näited minu elust“ Harjutus väikestes rühmades „Uskumused muutuste kohta“ Harjutus paarides „Oma mõttemustrite teadvustamine“ Grupiarutelu „Õppija küsimuste esitamine“ Harjutus väikestes rühmades „Uskumuste muutmine küsimuste kaudu“</p>
				<p>Rühmatöö väikestes rühmades: koolituspäeva</p>

KOKKUVÖTE	0,5		<p>„Kuldvillaku“ valikvastustega küsimuste leht Infoleht: „Arenguülesande valimine Franklini meetodil“ Tööleht: “Endale aktiivsete küsimuste esitamine” Päeva kokkuvõttev lõpuring Lõpetuseks lühike pidulik tegevus „Kingituste ring“</p>	<p><i>kokkuvõttev viktoriin „Kuldvillak“</i> Individuaalne töö <i>„Arenguülesande valik“ + töölehe täitmine</i> Arutelu väikestes rühmades: <i>Millise arenguülesande valisin? Miks?</i> Harjutus suures grupis: <i>Kingituste ring“</i></p>
------------------	-----	--	--	---

Õpitulemuste hindamiskriteeriumid ja hindamismeetodid

Õpiväljund	Analüüsib igapäevaelus ja töös ettetulevaid pingelolukordi.
Hindamiskriteerium	Esitab kirjeldatud juhtumite puhul oma seletuse pingelolukorrale ja pakub välja ühe lahendusvariandi.
Hindamismeetod	Juhtumite analüüs
Õpiväljund	Määrab enese kontrolli all olevad pingelallikad.
Hindamiskriteerium	Valib loetletud pingete nimekirjast need, mis on tema kontrolli all ja põhjendab oma valikut.
Hindamismeetod	Eneseanalüüs ja rühmatöö
Õpiväljund	Koostab enda sisemiste „piirajate“ nimistu.
Hindamiskriteerium	Nimetab ühe enda sisemise piirangu.
Hindamismeetod	Eneseanalüüs ja rühmatöö
Õpiväljund	Kirjeldab näidete abil edenemis- ja kinnistunud mõtteviisi avaldumisvormi.
Hindamiskriteerium	Kirjeldab ühte juhtumit, mil ta juhendus oma tegevuses kinnistunud mõtteviisist ja ühte juhtumit, mil ta juhendus tegevuses edenemismõtteviisist.
Hindamismeetod	Kogemuslugude jutustamine