

KOOLITUSPROGRAMM:

ENNASTVALDAV ÕPETAJA / KOOLITAJA

Praktiline koolitus, 34 ak tundi, 3 päeva

KOOLITUSE KIRJELDUS

Oodatav tulemus: koolituse läbinuna osaleja määratleb enda sisemised ressursid ja piirangute ületamise võimalused ja valib sobiva viisi isikliku mõjujõu rakendamiseks elulistes situatsioonides.

Tavapäraselt oleme varmad märkama seda, mis toimub meie ümber. Tunduvalt vähem omame selgust sellest, mis toimub meie sees ja millist mõju see avaldab.

Olla ennastvaldav tähendab iseendaga hästi toime tulla - juhtida elus ja tööl saadavaid tulemusi, alustades iseendast. Ennastvaldavana oled teadlik seendast ja sellest, kuidas sinu sisemaailm välismaailma mõjutab. Enese sees toimuvat mõistes suureneb mõjujõud oma käitumise ja tegevuse ning saadavate tulemuste üle.

Enesevaldamine sisaldab iseenda kui inimese tundmaõppimist, ennast kõrvalt vaadata oskamist, oma mõtete, emotsioonide, hoiakute ja keelevelikute teadvustamist ning reguleerimist.

ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse läbinu:

1. määratleb enda sisemised ressursid ja piirangute ületamise võimalused,
2. arvestab arengu seaduspärasusi,
3. koostab oma väärtushierarhia,
4. rakendab küsimusmõtlemist,
5. võrdleb enesevaldamise strateegiaid,
6. oskab kasutada vähemalt kolme erinevat viisi oma seisundi muutmiseks,
7. valib sobiva viisi isikliku mõjujõu rakendamiseks elulistes situatsioonides.

ÕPITULEMUSTE HINDAMISE VIIS

Hindamismeetodina kasutatakse eneseanalüüsi, grupiliikmete tagasisidet ja koolitaja tagasisidet.

Koolituse ülesehitus:

- Lähtuvalt konkreetsetest eesmärkidest kasutatakse programmis erinevaid õppemeetodeid: praktilisi harjutusi, grupitöid, tehnikate demonstratsioone, superviseeritud harjutusi ja nende analüüse ning probleemaruutelusi.
- Harjutused ja simulatsioonid võimaldavad saada kohest tagasisidet oskuste rakendamisest, muudavad õppimisprotsessi mitmekülgsemaks ning aitavad kinnistada teooriat ja õpitavaid meetodeid.
- Harjutustele ja simulatsioonidele järgnev analüüs aitab kogetut mõtestada ning tuua välja seosed õpitu ja igapäevaste tööalaste situatsioonide vahel.
- Konkreetsete juhtumite, situatsioonide ja eneseanalüüs annab võimaluse avastada uusi alternatiive elulistes olukordades reageerimiseks.
- Rühmatööd ja arutelud vahelduvad interaktiivsete lühiloengutega, mis võimaldavad teha kõrvalepõikeid teooriasse ning luua vajalikke seoseid.
- Iga osaleja saab koolitusest kaasa kirjaliku õppematerjali, mis sisaldab ülevaadet koolitusel käsitletud teemadest ja meetoditest koos viidetega edasiseks lugemiseks.

Grupi suurus: kuni 20 inimest

Programmi koostajad ja koolituse läbiviijad: Ave Eero ja Viive Einfeldt

Toimumise koht ja aeg: kokkuleppel

PROGRAMM

1. PÄEV: ENESETEADLIKKUS

Selle üle, millest teadlik oled, omad sa kontrolli; see, millest sa teadlik pole, omab kontrolli sinu üle.
Anthony de Mello

Õpiväljundid: Osaleja määratleb enda sisemised ressursid ja piirangute ületamise võimalused ja arvestab arengu seaduspärasusi.

Käsitletavad teemad:

- Muutuste loomise seaduspärasused
- Isikliku mõjujõudu toetavad ja piiravad eeldused
- Juhendumine isiklikust väärtuste kompassist
- Emotsionaalne vastupidavus

Sissejuhatav harjutus

Grupiarutelud

Harjutused väikestes rühmades ja paarides

Eneseanalüüs

2. PÄEV: KEELETEADLIKKUS

See kui palju sa armastad iseennast ja kuidas ennast väärtustad on proportsioonis sinu sõnade kvaliteediga.

Õpiväljundid: Osaleja analüüsib mõtlemise ja keele osa oma mõjujõu suurendamisel; rakendab küsimusmõtlemist.

Käsitletavad teemad:

- Keele mõjujõud
- Sisemine ja väline keel
- Keele võimalused ressursside kättesaamisel
- Küsimusmõtlemine

Eneseanalüüs ja grupiarutelud

Juhtumite analüüs

Tehnikate demonstratsioon ja rakendamine

Harjutused väikestes rühmades ja paarides

3. PÄEV: SUHETE TEADLIKKUS

Tõelise avastusretke saladus peitub mitte uude maade otsimises, vaid hoopis uute silmadega vaatamises.
Marcel Proust

Õpiväljundid: Osaleja võrdleb enesevaldamise strateegiaid; oskab kasutada vähemalt kolme erinevat viisi oma seisundi muutmiseks, valib sobiva viisi isikliku mõjujõu rakendamiseks elulistes situatsioonides.

Käsitletavad teemad:

- Isiklik mõjujõud suhetes
- Kõrvaltvaataja pilgu rakendamine
- Enesevaldamist toetavad viisid igapäevaelus
- Teekond soovitud tulemusteni

Eneseanalüüs ja grupiarutelud

Juhtumite analüüs

Tehnikate demonstratsioon ja rakendamine

Harjutused väikestes rühmades ja paarides