

KOOLITUSPROGRAMM: PIIRANGUTEST PRIIKS

16 ak tundi, 2 päeva
TELLIMUSKOOLITUS

KOOLITUSE KIRJELDUS

Oodatav tulemus: koolituse läbinuna eristab osaleja enda kontrolli all olevaid sisemisi barjääre välistest piirangutest ja kasutab eneseregulatsioonivõtteid sisemiste barjääride ületamiseks.

ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse läbinu:

1. analüüsib igapäevaelus ja töös ettetulevaid pingeolukordi,
2. määrab enese kontrolli all olevad pingeallikad,
3. kirjeldab näidete abil edenemis- ja kinnistunud mõtteviisi avaldumisvorme
4. koostab enda sisemiste „piirajate“ nimistu,
5. kasutab „õppija“-küsimusi,
6. rakendab eneseregulatsioonitehnikaid,
7. määrab kindlaks oma väärtushierarhia
8. arutleb väärtuspõhiste valikute üle.

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 probleemarutelusi.
- 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 koolituselt kaasa kirjaliku õppematerjali, mis sisaldab ülevaadet koolitusel käsitletud teemadest ja meetoditest koos viidetega edasiseks lugemiseks.

Grupi suurus: kuni 20 inimest

Programmi koostaja ja koolituse läbiviija: Ave Eero

Toimumise koht ja aeg: kokkuleppel

PROGRAMM

1. PÄEV: SISEMISTEST PIIRANGUTEST TEADLIKUKS SAAMINE

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

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

PIIRANGUD JA PINGED

- Kuidas pinged tekivad?
- Mida saan kontrollida ja muuta?
- Kus kohast leida ressursse?
- Millest sõltub isiklik mõjujõud?

Sissejuhatav harjutus „Piirangute bingo“

Grupiarutelu

Harjutus väikestes rühmades

*Mõistad piire, oled kindel.
Oled kindel, suudad leebuda.
Oled leebe, suudad rahuneda.
Oled rahu, suudad järele mõelda.
Mõtled järele, suudad päralt jõuda.
Konfucius*

SISEMISED TAKISTAJAD JA VÕIMALDAJAD

- Reaktsioone vallandavad päästikud
- Kasulikud fookused
- Tähelepanufookuse suunamine küsimuste abil
- Suhe mõtetete ja emotsioonidega

Eneseanalüüs ja grupiarutelu

Juhtumite analüüs

Harjutus väikestes rühmades

*Kas sa usud, et sa suudad, või sa ei usu, et sa suudad - sul on mõlemal juhul õigus.
Henry Ford*

USKUMUSTE JÕUD

- Kuidas uskumused kujunevad?
- Kasulikud ja piiravad uskumused
- Kinnistunud mõtteviis ja edenemismõtteviis
- Muutuste ja arengu tasandid

Grupiarutelu

Harjutus väikestes rühmades

Harjutus paarides

2. PÄEV: SISEMISTE BARJÄÄRIDE ÜLETAMISE VÕIMALUSED

Õpiväljundid: Osaleja kasutab „õppija“-küsimusi, rakendab eneseregulatsioonitehnikaid, määrab kindlaks oma väärtushierarhia ja arutleb väärtuspõhiste valikute üle.

Tõeline avastusreis ei seisne mitte uute maastikkude otsimises, vaid uute silmade leidmises. /M. Proust/

KASULIKEST EELDUSTEST JUHINDUMINE

- Kuidas püsida õppija rajal?
- Õppija-küsimused *versus* arvustaja-küsimused
- 4 kasulikku eeldust
- Enese paigutamine „põhjuse“-poolele

Intervjuu paarides

Grupiarutelu

Harjutus väikestes rühmades

*Kuigi ümbrus on sama, elab igaüks meist erinevas maailmas.
Arthur Schopenhauer*

TOIMETULEK MÕTETE JA EMOTSIOONIDEGA

- Enda seisundi juhtimise kiired viisid
- Enesesõbralikkus survestatavates olukordades
- Aktsepteerimine ja mõttelise distantsi loomine
- Enesevaldamise ABC

Tehnikate demonstratsioonid ja rakendamine

Harjutus paarides

Grupiarutelu

*Elu tõusudele ja mõõnadele tuleb vastu astuda harmoonia, mitte võitluse positsioonilt.
Susan Jeffers*

VÄÄRTUSKOMPASS

- Enda väärtushierarhia täpsustamine
- Väärtuse „molekuli“ mõtestamine
- Enesekinnitamine oma väärtustega taasühinemise kaudu
- Väärtuspõhine vastuse valimine keerulistes olukordades

Eneseanalüüs

Harjutus väikestes rühmades

Grupiarutelu