

KOOLITUSPROGRAMM:

VASTUTUST VÕTTEV SUHTLEMINE

16 ak tundi, 2 päeva

TELLIMUSKOOLITUS

KOOLITUSE KIRJELDUS

Oodatav tulemus: koolituse läbinuna tunneb osaleja põhitegureid, mis mõjutavad suhtlemise tulemuslikkust ja arvestab suhtlemisprotsessis teise osapoole vajadustega.

ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse läbinu:

1. analüüsib lahenduskeskse lähenemisviisi mõju suhtlemise tulemuslikkuse ja suhete kvaliteedi kontekstis,
2. kirjeldab valitud vaatenurga ja hoiaku mõju suhtlemisprotsessi tulemuslikkusele,
3. rakendab eesmärgipärast eneseväljendamist,
4. arutleb mittemõistmisest tulenevate probleemide üle,
5. kasutab aktiivse kuulamise võtteid,
6. analüüsib toimivate koostöösuhete põhialuseid,
7. planeerib keerulistes suhtlemisolukordades tegutsemise viise,
8. valib isikliku arenguülesande ja mõõdab oma valmisolekut võetud ülesande täitmiseks.

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 probleemarutelusid.
- 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

Omada suhtlemisel valikuid on parem kui valikut mitte omada.

SISSEJUHATUS

Õpiväljund: Osaleja nalüüsis lahenduskeskse lähenemisviisi mõju suhtlemise tulemuslikkuse ja suhete kvaliteedi kontekstis.

- Kokkulepped, eesmärgid ja ootused
- Lahenduskeskne lähenemine suhtlemisele ja koostööle
- Vastutuse ja valikute tähendus tööalasel suhtlemisel: kes vastutab suhtlemise mõju eest ja miks?

Koostööharjutus „Meie-pilt“

Grupiarutelu

Suhtlemise mõjukus ilmneb vastuseks saadavas reageeringus.

MÕISTMINE JA MÕJUTAMINE SUHTELEMISPROTSESSIS

Õpiväljund: Osaleja kirjeldab valitud vaatenurga ja hoiaku mõju suhtlemisprotsessi tulemuslikkusele.

- Kasulikud fookused suhtlemisel: eesmärk, võimalused-lahendused, areng, heakskiit
- Inimlikud vajadused ja nendega arvestamine suhtlemisprotsessis
- Erinevate vaatenurkade (tajupositsioonide) kasutamine suhtlemissituatsioonide hindamisel
- Suhtlemisprotsessi juhtimise võtted

Grupiarutelu ja juhtumite analüüs

Tajupositsioonide vahetamise meetodi demonstratsioon ja rakendamine

Simulatsiooniharjutus

Pole tähtis, mida kavatsesid öelda, vaid kuidas sinust aru saadi.

KEELE VALITSEMINE

Õpiväljund: Osaleja rakendab eesmärgipärast eneseväljendamist.

- Selged info edastamise viisid: korralduse andmine, palve esitamine, äraütlemine, tunnustamine ja konstruktiivne tagasiside
- Levinumad sõnastuskarid ja nendest hoidumine
- Info moonutuste, kustutamiste ja üldistamiste täpsustamine
- Keele vägi: poolt ja vastu häälestamise levinumad viisid, positiivse ja negatiivse mõjuga sõnad
- Ennastkehtestava ja teist osapoolt arvestava sõnalise eneseväljenduse „kuldreeglid“

Keelemudelite rakendamine rollimängus

Harjutus väikestes rühmades

Grupiarutelu

2. PÄEV

Inimese väärtus tuleb tõeliselt ilmsiks siis, kui teda mõistetakse.

MÕISTMISE KUNST

Õpiväljund: Osaleja arutleb mittemõistmisest tulenevate probleemide üle ja kasutab aktiivse kuulamise võtteid.

- Mõistmine kui koostööle häälestamise ja vastupanu ületamise mõjus vahend
- Mõistmine ei võrdu nõustumine
- Suhtlemispartneri mõistmist toetav tähelepanu suund ja emotsionaalne seisund
- Levinumad kuulamistöked ja nende ületamise võimalused
- Suhtlemispartneriga sobitumise ja aktiivse kuulamise võtted

Juhtumite analüüs

Grupiarutelu

Tehnikate demonstratsioon ja rakendamine simulatsiooniharjutuses

Koostööharjutus

Inimene ei saa tunda end hästi, kui tal puudub issenda heakskiit.

ISIKLIKU MEISTERLIKKUSE SEADUSED

Õpiväljund: Osaleja analüüsib toimivate koostöösuhete põhialuseid ja planeerib keerulistes suhtlemisolukordades tegutsemise viise.

- Tugevate koostöösuhete kujundamise 5 sammu
- Kooskõlaline iseendaks olemine – arengu ja muutuste tasandid
- Emotsionaalsete „päästikute“ avastamine ja reageerimisharjumuste teadvustamine
- Levinumad enesepingestamise viisid ja sisekõne ohjamine
- Targad valikud keerulistes olukordades

Ajurünnak

Eneseanalüüs

Tehnika demonstratsioon ja harjutamine

Harjutus paarides

KOKKUVÕTE

Õpiväljund: Osaleja valib isikliku arenguülesande ja mõõdab oma valmisolekut võetud ülesande täitmiseks.

- Kokkuvõtte koolitusel omandatust
- Oma tugevuste ja arenguvajaduste hindamine
- Isiklike arenguülesannete võtmine
- Üksteise jõustamine võetud arenguülesannete täitmisel

Enesehindamine

Harjutus „Kingituste ring“ väikestes gruppides