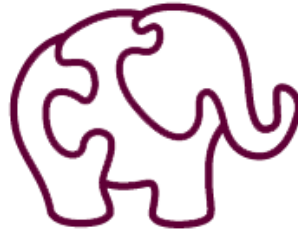


MTÜ Eesti NLP Instituut
Reg nr 80168682
Õppeasutuse EHISe ID: 10852
Majandustegevusteade nr 196398
Supeluse 26, Pärnu
Tel 56464265
nlpinstituut@nlpinstituut.ee



Eesti
NLP
Instituut

Arenguprogrammi pakkumine

XXX meeskonna arendamiseks

teemal

MEISTERLIK ENESEJUHTIMINE

3 päeva, kokku 24 ak tundi

*Koostas:
Ave Eero*

Märts 2018

www.nlpinstituut.ee

Arenguvajaduse kirjeldus

Käesoleva pakkumise aluseks on XXX (kuupäev) toimunud vestlus AS XXX tegevjuhiga XXX ja meeskonnajuhiga XXX.

XXX alustas tegevust 1990.-ndate alguses rahvusvaheliselt tuntud kaupade maaletoomise ja turuliidriks ülesehitamisega. Täna on AS XXX teenused koondunud kolme valdkonda. Ettevõtte lähedasti ja suurkliendid on väga rahul. Meeskond on üldiselt ühte hoidev ja üksteist väärtustatakse.

Kavandatakse koolitust AS XXX meeskonnale, kokku 14 inimest.

XXX meeskonna arenguruum

Inimeste enesekindluse pool vajab tuge, ootamatused löövad rivist välja, kartus „ei“ ees takistab aktiivset uute klientide otsingut, suurtel koosolekutel ollakse kinnised, ei julgeta rääkida. Vähene sisemine uhkus, pelgus, ollakse mugavustsoonis, tammutakse paigal. Üldine meelsus: leiame võimaluse, miks mitte teha ja vähene aktiivsus võimaluste otsimisel, kuidas teha.

Plaanitava arenguprogrammi peamiseks eesmärgiks on luua eeldused AS XXX meeskonna töötajate hoiakute avardamiseks, sisemiste barjääride teadvustamiseks ja seeläbi inimeste tulemuslikuma tegevuse-käitumise kasutuselevõtuks.

Kavandatavale koolitusele eelnevalt saavad osalejad täita enesehindamise ja kolleegide tegevust tagasisideitava küsimustiku (10-15 küsimust). Küsimustiku eesmärgiks on kaardistada koolituseelne, nn „algne olukord“ ja valida välja osalejate jaoks olulised teemad koolitusel käsitlemiseks. Küsimused koostatakse ettevõtte seisukohalt huvipakkuvate tööalaste tegevuste/käitumiste kohta.

Koolitusele eelneb ca 1-tunnine kohtumine kogu meeskonnaga, et täpsustada arenguprogrammis osalejate ootusi ja vajadusi ning kokku leppida sobiv arengusuund.

Kavandatava arenguprogrammi oodatav tulemus

Arenguprogrammis osalenud:

- teadvustavad oma kasulikke ja piiravaid hoiakuid;
- kasutavad enda seisundite juhtimise võtteid;
- analüüsivad keele mõjujõudu suhtlemisel;
- valivad erinevaid enese väljendamise viise suhtlemise rikastamiseks;
- kasutavad eesmärgipäraste küsimuste esitamist info täpsustamisel;
- eristavad erinevate käitumisvalikute mõju omavahelistele suhetele;
- planeerib tulemusliku enesejuhtimise võimalusi pingelistes või ootamatutes olukordades

Arenguprogrammi võimalik toimumise aeg: I osa (1 päev, kokku 8 ak tundi) _____ **2018**; II osa (1 päev, kokku 8 ak tundi) _____ **2018**; III osa (1 päev, kokku 8 ak tundi) _____ **2018**;

Tagasiside kohtumine: aeg kokkuleppel

Toetus peale arenguprogrammi läbiviimist

- Tagasisideküsimustik AS XXX meeskonnale täitmiseks, et kaardistada toimunud / toimumata muutused koolitusel osalejate käitumises;
- Tagasiside kohtumine (1-2 tundi) koolitusel osalenutega 1-2 kuud peale koolitusprogrammi läbimist.
Eesmärk: hinnata enesele võetud arenguülesannete saavutamist ja analüüsida koolitusel õpitu-teadvustatu rakendamise tulemuslikkust igapäevatoos.

Vajadusel olen valmis konsulteerima AS XXX töötajate arendamise edasisi samme.

Arenguprogrammi iseloomustus ja lühitutvustus

Koolitusmetoodika

Koolituse lähtealuseks on aktiivõppe, neuro-lingvistilise programmeerimise (NLP) ja teadvelolekupõhise Omaksvõtmise ja Pühendumistreeningu (ACT), suhtlemistreeningu põhimõtted ning meetodid. Nimetatud meetodid võimaldavad koolitusel tegeleda erinevate käitumuslike piirangute aluseks olevate põhjustega.

NLP on kaasaegne rakenduspsühholoogia suund, mis **kätkeb endas põhimõtteid ja meetodeid, mis võimaldavad:**

- suurendada teadlikkust ja omada selget ettekujutust soovitud tulemusest igas olukorras (**EESMÄRGIMÕTLEMINE**)
- näha, kuulda ja kogeda rohkem ja väljenduda selgemalt ning teisest osapoolast lähtuvalt (**MEELTE TERASUS JA TAJUPOSITSIOONIDE VAHETAMINE**)
- tunda ennast kindlamini ja mõista teisi (**EMOTSIOONIDE JA SEISUNDITE JUHTIMINE, USALDUSLIKU KONTAKTI SAAVUTAMINE**)
- teha endale kättesaadavaks suurem hulk tegutsemisvalikuid ja avada juurdepääs oma sisemistele jõuvarudele (**PIIRAVATE JA KASULIKE HOIAKUTE TEADVUSTAMINE, PAINDLIKKUS SUHTLEMISEL**)

Teadvelolekupõhine Omaksvõtmise ja Pühendumistreening (ACT) kuulub kolmanda põlvkonna kognitiivsete treeningute hulka, toetudes kindlale teaduslikule alusele. Selle juured ulatuvad õppimispsühholoogiasse ja biheiviorismi, aga suurimad uuendused seostuvad sisemise käitumise (mõtted, tunded, emotsioonid) uurimisega uuest vaatenurgast. Teadvelolekupõhise omaksvõtmise ja pühendumise treeningu üldine eesmärk on suurendada **PSÜHHOLOOGILIST PAINDLIKKUST**.

NLP, ACT ja aktiivõppe meetodite rakendamine toetab kiiret õppimist ja ideede jagamist loovas ning avatud õhkkonnas. Mõistmisvälja avardamine ja oskuste omandamine toimub **kogemusliku** ja **eneseavastusliku** protsessina. Saadud kogemused mõtestatakse arutelude käigus.

Meetodite lühikirjeldus

- Lähtuvalt konkreetsetest eesmärkidest kasutatakse programmis erinevaid tegevusi: **praktilisi harjutusi, grupitöid, tehnikate demonstratsioone, juhtumiste arutelusid, superviseeritud harjutusi ja nende analüüse, ning probleemarutelusid.**
- **Harjutused ja simulatsioonid** võimaldavad saada kohest tagasisidet oskuste rakendamisest, muudavad õppimisprotsessi mitmekülgsemaks ning aitavad kinnistada õpitavaid meetodeid.
- Harjutustele ja simulatsioonidele järgnev **analüüs** aitab kogetut mõtestada ning tuua välja seosed igapäevaste tööalaste situatsioonide vahel.
- **Konkreetsete juhtumite, situatsioonide ja eneseanalüüs** annab võimaluse avastada uusi alternatiive elulistes situatsioonides 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 ja igapäevaelus rakendamiseks.

Arenguprogrammi läbiviija: Ave Eero (CV lisatud)

Koolituspäevade võimalik ajakava (ajakava saab muuta koolitusgrupi vajadustele sobivaks, täpne ajakava kokkuleppel):

- 10.00 – 11.30 koolitus
- 11.30 – 11.45 kohvi- ja teeturgutus
- 11.45 – 13.15 koolitus
- 13.15 – 14.00 lõunane kehakinnitus
- 14.00 – 15.30 koolitus
- 15.30 – 15.45 kohvi- ja teeturgutus
- 15.45 – 17.15 koolitus

Arenguprogramm: MEISTERLIK ENESEJUHTIMINE

1. KOOLITUSPÄEV – MILLEST SÖLTUB ISIKLIK MÕJUJÕUD?

Koolituspäeva eesmärgiks on mõista hoiakute ja uskumuste mõju isiklikule heaolule ja töölasele tulemuslikkusele ning leida kasulikke viise sisemiste piirangute vabastamiseks.

Õpiväljundid

Osaleja:

- analüüsib enesepingestamise viise ja isiklike emotsionaalseid kalduvusi
- võrdleb levinumaid emotsionaalseid päästikuid
- kasutab eneseregulatsioonitehnikaid
- valib sobivad eneseväestamise strateegiaid

Teemad:

- Enesepingestamise levinumad võtted
- Oma reaktsioone vallandavate päästikute teadvustamine
- Isiklikud emotsionaalsed kalduvused
- Enda seatud piirangute kõrvaldamine
- Eneseväestamise võtted

Harjutused ja analüüsid, rühmaarutelud, juhtumite arutelud, tehnikate demonstratsioonid ja rühmatööd

2. KOOLITUSPÄEV – KUIDAS MÕISTA JA END MÕISTETAVAKS TEHA?

Koolituspäeva eesmärgiks on teadvustada keele mõjujõudu ja harjutada eesmärgipärast eneseväljendamist, küsimuste esitamist ja empaatilist kuulamist.

Õpiväljundid

Osaleja:

- analüüsib keelekasutuse mõju suhetele
- koostab eesmärgipäraseid küsimusi
- kasutab täpsustamise „5 sõrme meetodit“
- rakendab empaatilise kuulamise võtteid

Teemad:

- Tujutõstev ja tujurikkuv keelekasutus
- Levinumad sõnastuskarid ja nendest hoidumine
- Poolt ja vastu häälestamise levinumad viisid
- Empaatiline kuulamine: küsitlemine, ümbersõnastamine, aktsepteerimine
- Info moonutuste, kustutuste ja üldistuste täpsustamine
- Täpsustamise „5 sõrme meetod“

Kogemuslood, tehnikate demonstratsioonid ja rakendamine, harjutused väikestes rühmades, simulatsiooniharjutus ja analüüs, rühmaarutelud

3. KOOLITUSPÄEV – KUIDAS SUHTEID JUHTIDA?

Koolituspäeva eesmärgiks on analüüsida isikutaju moonutustest tulenevaid probleeme suhtlemisel ja omandada mõistmisvälja avardavaid enese häälestamise ja suhtlemisvõtteid.

Õpiväljundid

Osaleja:

- arutleb tajumoonutustest tingitud „suhtlemisapsakate“ üle
- rakendab suhtlemisel tajupositsioonide vahetamist
- valib tähelepanufookuse suhtlemisprotsessi juhtimisel
- kavandab enda edasise arenguteekonna

Teemad:

- Millest sõltub see, kuidas me üksteist tajume?
- Kasulikud tähelepanufookused
- Positiivsete suhete aluseks olevad tegevused
- Tajupositsioonide vahetamine suhtlemisel
- Eneseragulatsioon ja suhtlemisprotsessi juhtimine

Harjutused väikestes rühmades, juhtumite analüüs, rühmaarutelud, simulatsiooniharjutus ja rühmatööd

Arenguprogrammi läbiviija CV

AVE EERO

Sünniaeg: 8. veebruar 1965 .a.

Kontaktandmed:

1. mobiiltelefon: 56 464265
2. e – post: eeroave@gmail.com, nlpinstituut@nlpinstituut.ee

Lõpetatud kool, lõpetamise aasta, omandatud eriala, diplomi nr:

- Tallinna Pedagoogikaülikool, 1992 .a.
- pedagoogika ja psühholoogia eriala
- diplom nr 015404
- Räpina Aianduskool, 2013.a.
- maastikuehituse eriala
- diplom nr 021787

Koolitaja staaž: 22 aastat, sellest põhitegevusena täiskasvanute koolitaja alates 1996.a.

Kvalifikatsioonid:

- NLP Trainer'i sertifikaat (2002.a.)
- Suhtlemistreeneri sertifikaat (1998 .a.)
- NLP Master Practitioner sertifikaat (1997 .a.)
- NLP Practitioner sertifikaat (1996 .a.)
- Instructor of Effectiveness Training sertifikaat (1993 .a.)

Täienduskoolitus, õppimine tasemeõppes:

- ACT Inner Circle - a six month supportive mentoring experience, Russ Harris jt (2016 - 2017)
- Laste ärksameelsuse arendamine, Transpersonaalse Psühholoogia ja Hüpnoteeraapia Erakool, Nimrod Sheinman, Iisrael (2017)
- Teadvelolekupõhine Omaksvõtmise ja Pühendumise Teraapia, ACT Advanced Course, Russ Harris (2016)
- Teadvelolekupõhine Omaksvõtmise ja Pühendumise Teraapia, ACT for Beginners, Russ Harris (2016)
- 8-nädalane teadveloleku kogemuslik kursus: Vaikuseminutite süvakursuse juhendajate koolitus (2016)
- Meistrikläss: Mindfulness'i kasutamine ettevõtete igapäevatoos ja juhtimises, Kalapa Leadership Academy, Chris Tamdjidi (2016)
- Vaikuseminutite (tähelepanu ja meelerahu) koolitaja koolitus, Avatud Meele Instituut, 200 tundi (2015)
- Enesemuutmise kunst I-V, Ingvar Villido (2013-2014)
- Graafiline visualiseerimine (2013)
- Moscow Center of NLP in Education, Meta Leadership (2006)
- NLP University (USA), NLP treeneriks kvalifitseerumine (2002)
- Robert Dilts Institute, süsteemne mõtlemine organisatsioonis (1999 .a.)
- Suhtlemistreenerite väljaõppekursus (1997 – 1998)
- Psühhodraama väljaõppekursus (1994 – 1997)
- Efektiivsustreeningute väljaõppekursus (1993 .a.)
- NLP väljaõppekursus (1994 - 1997)
- Kunstiteraapia, loovustreeningute väljaõppekursus (1995 – 1996)
- Pereteraapia, väljaõppekursus (1993 – 1997)
- Täiendõppekursused – psühhodiagnostika, juhtimise, meeskonnatöö, enesekehtestamise, kriisipsühholoogia ja grupiteraapia alal (1993 – 1996)
- Kultuuriantropoloogia, IPC, Taani (1991)

Töökäik:

OÜ Crassula Group, juhatuse liige, koolitaja, arengumeetodite looja (alates 2017)

MTÜ Eesti NLP Instituut, juhatuse esimees, juhtiv koolitaja, NLP treener (alates 2002)

MTÜ Vaikuseminutid keskendumisvõime ja heaoluprogrammide koolitaja (alates 2015)

Arengufirma Invicta kaastreener (2003-2008)

Koolitus- ja Konsultatsioonifirma AKKA OÜ juhtiv koolitaja (1996 - 2006)

KEA filiaali juhataja (1999 – 2000)

Pärnu Perenõuandla psühholoog, koolitaja (1993 – 1996)

Eesti Suhtlemistreenerite Ühingu asutajaliige



Teie investeering

Investeering sisaldab:

- 1) AS XXX vajadustele vastava arenguprogrammi ettevalmistamist ja läbiviimist, sh:
- 3 päeva (kokku 24 ak tundi) arenguprogrammi „Meisterlik enesejuhtimine“ läbiviimine ühele grupile (grupi suurus kuni 14 inimest)
 - osalejatele kirjalike materjalide ettevalmistamist ja paljundamist

Tegevus	KOKKU (euro)
Arenguprogrammi ettevalmistamine ja läbiviimine: <ul style="list-style-type: none">- 3 päeva (kokku 24 ak tundi) arenguprogrammi „Meisterlik enesejuhtimine“ läbiviimine ühele grupile (grupi suurus kuni 14 inimest)- osalejatele kirjalike materjalide koostamine ja paljundamine- Koolitusele eelnev 1-tunnine kohtumine osalejatega	
Toetus peale arenguprogrammi läbiviimist, sh: <ul style="list-style-type: none">- Tagasiside kohtumine (1-2 tundi) koolitusel osalenutega 1-2 kuud peale koolitusprogrammi läbimist.	
Käibemaks 20%	
Maksumus kokku	

Teie investeeringu suurusks XXX eurot, millele lisandub käibemaks 20%, **kokku XXX eurot.**

Koolituse läbiviimise tingimused:

Tellijal kindlustab ja katab kulutused, mis on seotud koolituse läbiviimise koha, osalejate lõunasöögi ja kohvipausidega.

Olen avatud ettepanekutele ning paindlik läbirääkimisteks pakkumise sisu üle.