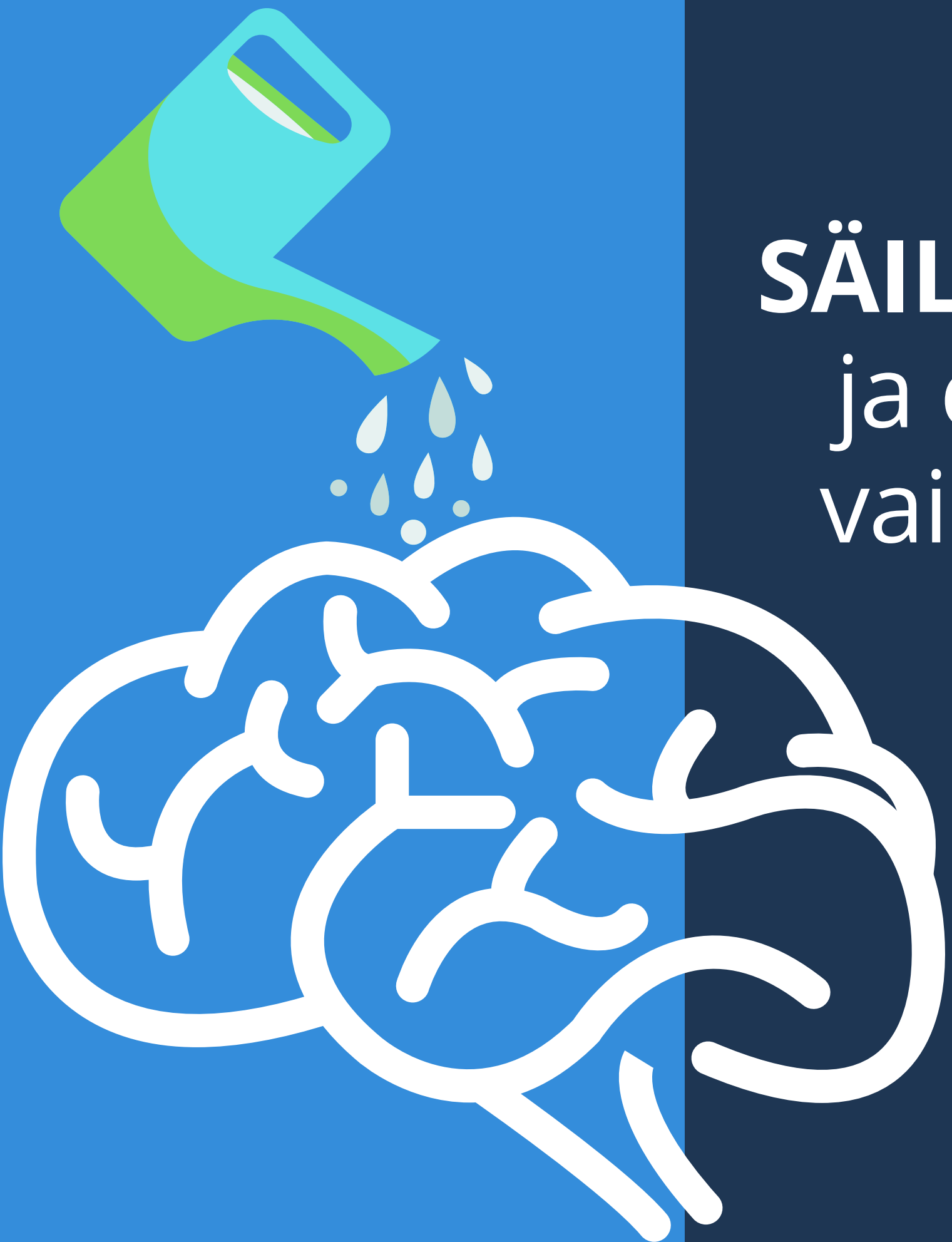


E-ÕPPE PROJEKT

SÄILENÕTKUS: Kuidas keerukatest ja ebamugavatest olukordadest vaimset tugevamana välja tulla?



30.11.2022
Ave Eero

PROBLEEM - LAHENDUS

PROBLEEM



LAHENDUSED

MUUTUSTEGA
TOIMETULEKU OSKUSED

LinkedIn
Learning
“Workplace
Learning Report”
2022 -
SÄILENÕTKUS
TULEVIKUOSKUS

Jõuab paljudeni

Õppijakeskne ja
ajusõbralik,
täielikult
veebipõhine õpe

RVTU 2022 (20000
valim) -
muutustega
toimetulekut
toetavad oskused
on prioriteet:
SÄILENÕTKUS

Jõuab piiratud
hulga inimesteni

Õppijakeskne
praktiline
arenguprogramm
KONTAKTÕPPENA

Koolitustelt
õppijatelt saadud
tagasiside:
muutused
muserdavad -
SÄILENÕTKUS
VAJAB ARENDAMIST

Jõuab vähesteni

Individuaalne
nõustamine ja
coaching

ÕPPEDISAINI MUDEL

SOOVITUD TULEMUS:

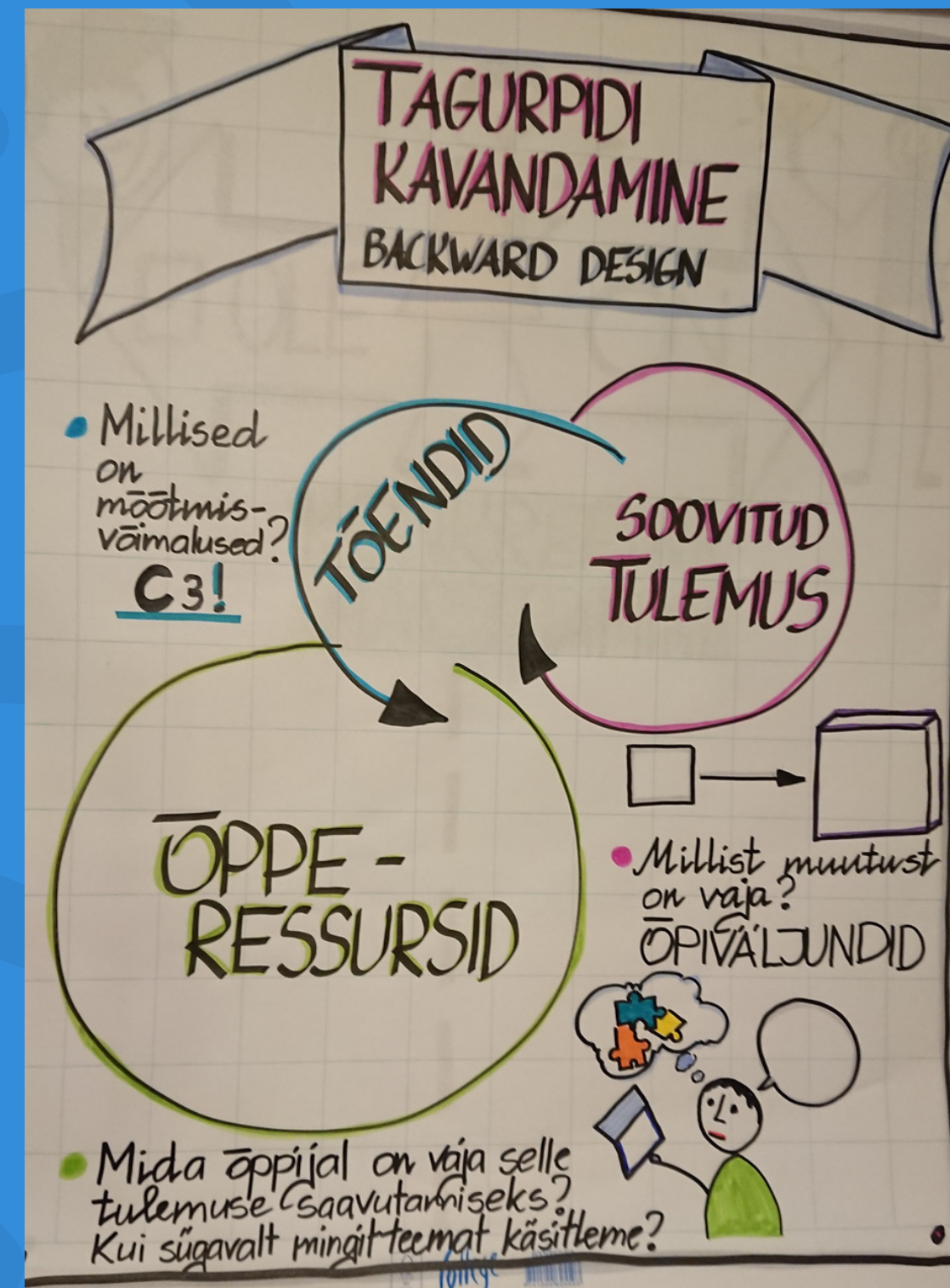
- õppijakeskne (täiskasvanud õppija)
- ajusõbralik (aju toimimise printsiipe arvestav) õpikogemus

ADDIE - klassika, kuid lineaarne

TAGURPIDI KAVANDAMINE

(backward design) - minu lemmik:

süsteemne, õppijakeskne



KURSUSE VOOG

SIHTRÜHM:
Töötav spetsialist, juht, ettevõtja, 25-65, digioskused vähemalt keskmisel tasemel.

ÕPPIJA OODATAV KASU:
Kuidas elu väljakutsetele säilenõtkena vastu astuda?
VAIMSE TUĞEVUSE KASVATAMINE

E-KURSUS: SÄILENÕTKUS
- Kuidas keerukatest ja ebamugavamate olukordadest vaimselt tugevamana välja tulla?

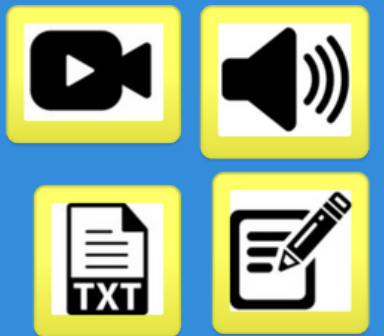
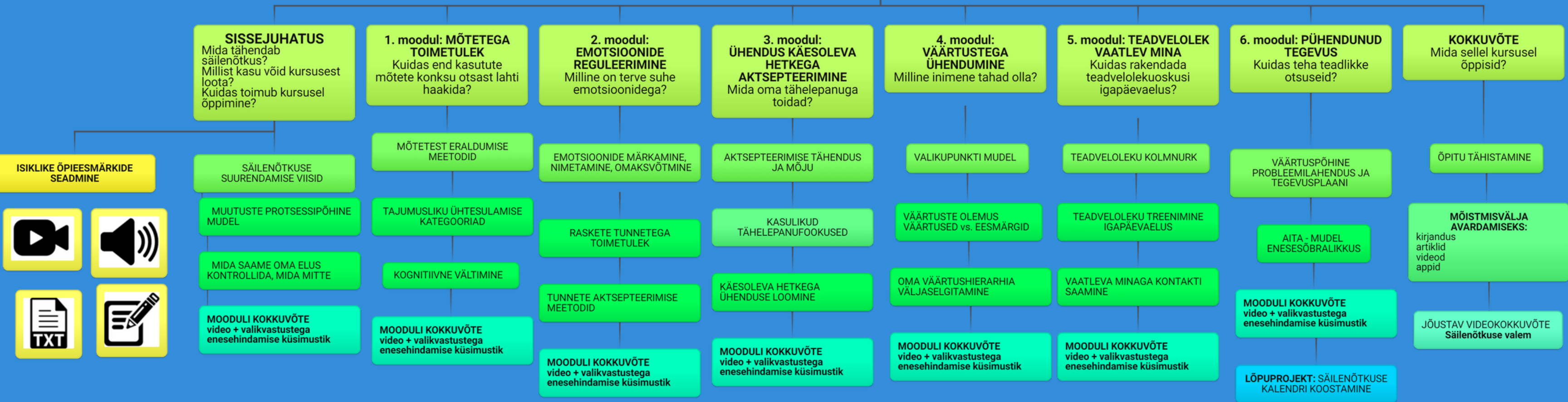
EESMÄRK
E-kursuse tulemusena on täienenud õppija tõendus põhiste töövahendite komplekt enesejuhtimiseks pingelistes olukordades.

ÕPPIVÄLJUNDID
Kursuse läbinu on:

- teadvustanud, mida saad oma elus kontrollida, mida mitte;
- uurinud oma suhet mõtetega ja harjutanud kasutute mõtete konksu otsast lahti haakimise viise;
- rakendanud emotsioonide reguleerimise võtteid;
- loonud ühenduse enda jaoks oluliste väärtustega, millest tahad oma tegevuses juhinduda;
- harjutanud teadvelolekutehnikaid enda tähelepanu valitsemiseks ja automaatsete reageeringute peatamiseks;
- koostanud tegevusplaani õpitu rakendamiseks

HINDAMISKRITEERIUMID JA HINDAMISMEETODID

Hindamiskriteerium	Hindamismeetod
määratleb 3 meetodit mõtete konksu otsast lahtihaakimiseks	eneseanalüüs
eraldab emotsioonidega toimetuleku kasulikud viisid mittekasulikest viisidest	enesetestimine
mõtestab 3 olulisema väärtuse tegevuslikud näitajad	analüüsiküsimustiku täitmine
töötab välja tähelepanu valitsemise harjutamise rutiini	tegevusplaani koostamine
valib välja juhtivad väärtused	väärtushierarhia täpsustamine
teeb vahet kontrollitavatel ja mittek kontrollitavatel teguritel	enesetestimine ja enesehindamine



LÕPUPROJEKT: SÄILENÕTKUSE KALENDRI KOOSTAMINE

E- KURSUSE EESMÄRK JA ÕPIVÄLJUNDID

Kursuse läbinuna oled:

- teadvustanud, mida saad oma elus kontrollida, mida mitte;
- uurinud oma suhet mõtetega ja harjutanud kasutute mõtete konksu otsast lahti haakimise viise;
- rakendanud emotsioonide reguleerimise võtteid;
- loonud ühenduse enda jaoks oluliste väärtustega, millest tahad oma tegevuses juhinduda;
- harjutanud teadvelolekutehnikaid enda tähelepanu valitsemiseks ja automaatsete reageeringute peatamiseks;
- koostanud tegevusplaani õpitu rakendamiseks.

ÕPPE EESMÄRK:

E-kursuse tulemusena on täienenud sinu tõenduspõhiste töövahendite komplekt enesejuhtimiseks pingelistes olukordades.



HINDAMISTEGEVUSED

HINDAMISKRITEERIUM

HINDAMISMEETOD

määratleb 3 meetodit mõtete konksu otsast lahtihaakimiseks

eneseanalüüs

eraldab emotsioonidega toimetuleku kasulikud viisid mittekasulikest viisidest

enesetestimine

mõtestab 3 olulisema väärtuse tegevuslikud näitajad

analüüsküsimustiku täitmine

töötab välja tähelepanu valitsemise harjutamise rutiini

tegevusplaani koostamine

valib välja juhtivad väärtused

väärtushierarhia täpsustamine

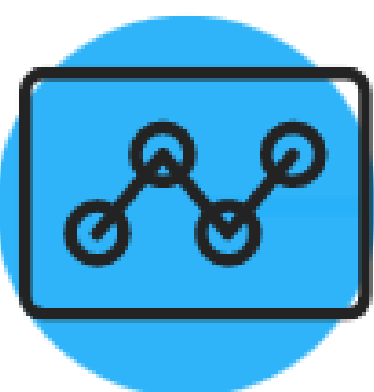
teeb vahet kontrollitavatel ja mittekontrollitavatel teguritel

enesetestimine ja enesehindamine

KUIDAS KURSUSEL ÕPPIMINE TOIMUB?

Kursus koosneb kuuest moodulist ja kestab 6 nädalat. Sa võid alustada selle kursusega, mil ise soovid. Iga uus moodul avaneb siis, kui sul on eelmine moodul läbitud. Kursuse lõpus saad endale koostada on isikliku säilenõtkuse komplekti (kalendri kujul), mis aitab sul õpitut igapäevaelus rakendada.

ALUSTA >



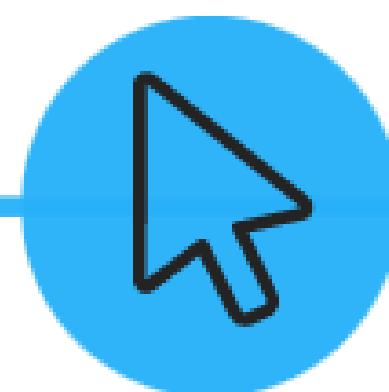
Tase

Kursuse
läbimiseks
Eelteadmised



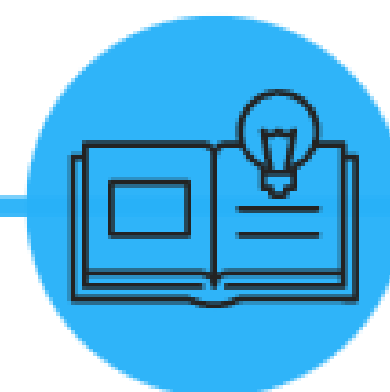
Pühendumus

Kursus kestab 6 nädalat. Kursuse läbimiseks kulub u. 18 tundi, sh. 3 tundi video- ja audiomaterjali, 3 tundi harjutusi.



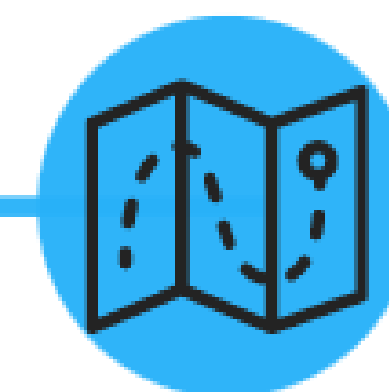
Kursuse läbimine

Kursuse läbimiseks tuleb sul läbida kõik enesehindamis-ülesanded ja teadmiste ülevaate tegevused.



Õppematerjalid

Sellele ikoonile vajutades avanevad kursuse materjalid, mida saad alla laadida.



Kursuse programm

Info kursusel käsitletavate teemade ja õpieesmärkide kohta.



E- KURSUS:
SÄILENÕTKUS

SISSEJUHATUS

NÄIDE

Mõtetega distantsti loomine



Ühendus käesoleva hetkega
Aktsepteerimine



Väärtustega ühendumine



Terve suhe oma emotsioonidega



Teadvelolek "vaatlev" mina



Pühendunud tegevus



SÄILENÕTKUS

"Säilenõtkus on inimese tagasilöökidest taastumise võimekus; oskus, mis näitab kui kiiresti või aeglaselt toibutakse."

Richard Davidson

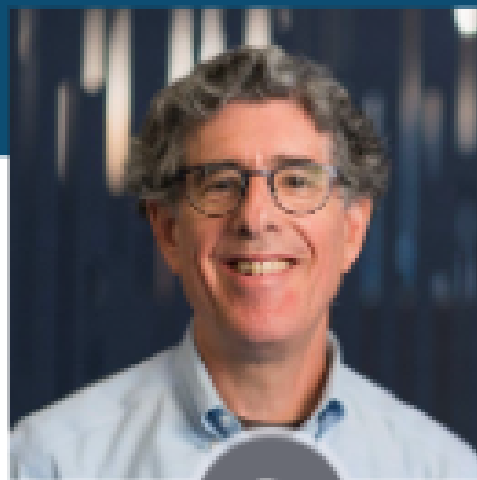


Saad oma ajuga sõbraks!

Mõtetega distantsti loomine

"*Säilenõtkus on inimese tagasilöökidest taastumise võimekus; oskus, mis näitab kui kiiresti või aeglaselt toibutakse.*"

Richard Davidson



WATCH NOW: DAVIDSON'S TEDX TALK...A PATH TO A HEALTHY MIND



RICHARD J.
DAVIDSON

HOME

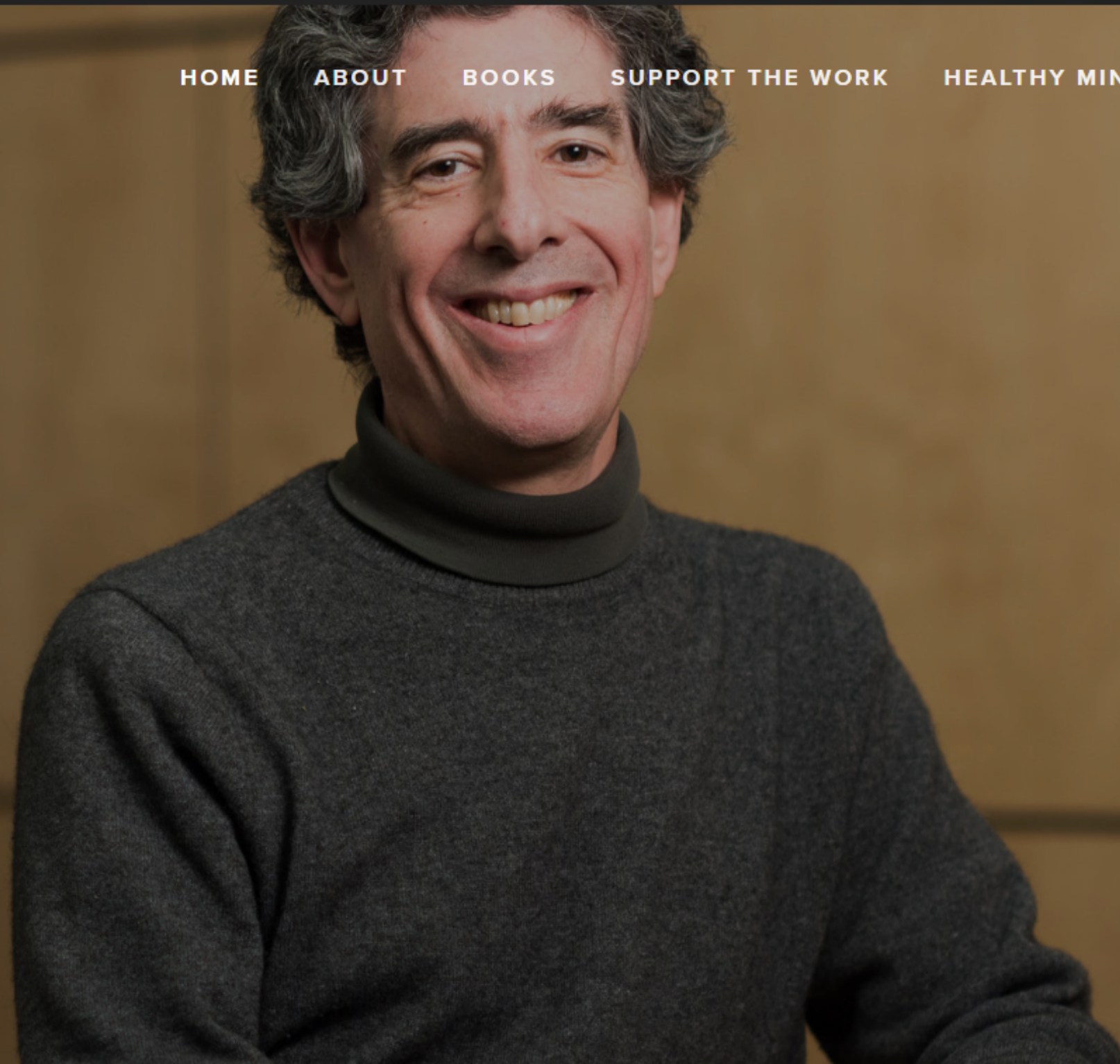
ABOUT

BOOKS

SUPPORT THE WORK

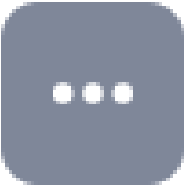
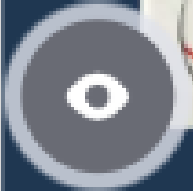
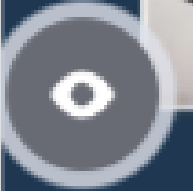
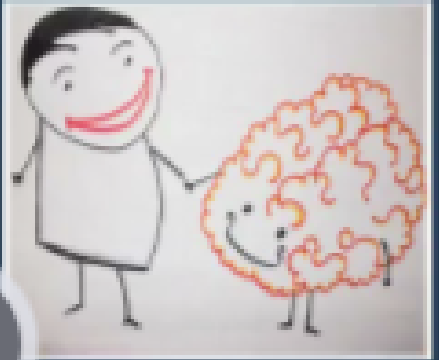
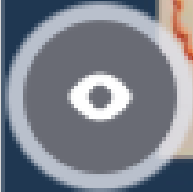
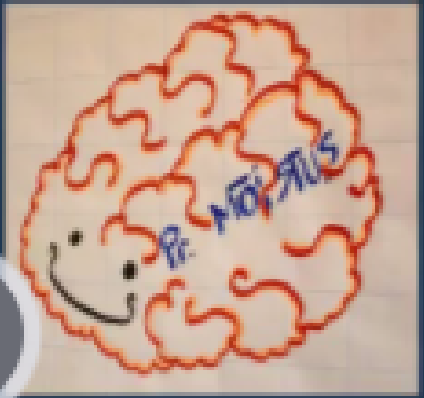
HEALTHY MINDS PROGRAM

CONTACT





Saad oma
ajuga
sõbraks!



VIDEOSKRIPTID

NÄITED

VIDEOSKRIPT 1 - sissejuhatus

Tere tulemast! või nagu ütlevad tiibetlased „Tashi delek“ – ma näen sinus peituvat suurepärasust. Kõige tähtsam on meeles pidada, et sa oled juba suurepärane. Sa tuled toime igapäevaste pingete, kaotuste, keeruliste olukordade, konfliktide ja väljakutsetega nii hästi kui oskad. Meis igaühes on omajagu vaimset tugevust ja säilenõtkust - suutlikkust elu väljakutsetele vastu astuda nii, et need meid kasvatavad, mitte ei kahanda ega murra.

Kursuse „Säilenõtkus“ eesmärgiks on pakkuda sulle tuge, töövahendeid ja -viise oma vaimse tugevuse suurendamiseks. Kursus annab sulle juurdepääsu väärtuslikele teaduspõhistele meetoditele ja tehnikatele oma säilenõtkuse kasvatamiseks. Sa õpid oma aju paremini tundma; keskenduma sellele, mida saad oma elus kontrollida ja muuta; end oma mõtete konksu otsast lahti haakima, oma emotsioonide käsitlema sõnumite, mitte tegutsemisjuhustena; rakendama lihtsaid teadvoleku tehnikaid enda tähelepanu valitsemiseks; tegutsema isiklikest väärtustest (mitte uitmõtetest või hetkeemotsioonidest) juhitud ja suunama oma jõupingutused sellele, mida saad realselt kontrollida ja muuta.

Ent vaimset tugevamaks kasvamine ja säilenõtkuse suurendamine on elukestev protsess. See kursus on loodud sind selles protsessis toetama. **Soovin sulle põnevaid leide ja avastusi sellel teekonnal.**

VIDEOLE JÄRGNEV ÜLESANNE (õppija isiklike õpieesmärkide määratlemine)

VIDEOSKRIPT 2 – MIS ON SÄILENÕTKUS?

Peasjalikult annab psühholoogiline paindlikkus meile palju suurema valikuvabaduse, kuidas vastata sellele, mida elu sulle antud hetkel pakub.

Sa ei saa valida, millised kaardid sulle välja jagatakse, sa saad valida, kuidas nende kaartidega mängida.

Kui elu annab sulle seda, mida tahad, siis on lihtne olla lõõgastunud, rahulik ja õnnelik (näiteks oled puhkusel, tead, et lähedastega on kõik korras, tervis on hea, töö kulgeb lodusalt, majanduslikus mõttes läheb hästi) - siis on lihtne valida optimistlikku ja positiivset eluhoiakut (*ukulele muusika*) Muresid pole, meel on rõõmus.

Ent kui elu veeretab teele väiksemaid või suuremaid väljakutseid (tööl pressivad peale tähtajad, kolleegid on närvilised, lähedased vajavad tuge, majanduslikult on kitsas käes, tervis jukerdab), siis kerkivad esile ebamugavad, häirivad tundeid ja mõtteid. Neil mõtetel ja tunnetel on kalduvus sind „ära kaaperdada“. Võib juhtuda, et hakkad nendega võitlema, need suruvad sind maha ja hakkad oma väärtustest eemalduma ning käitumategutsema kasutul viisil, mis muudab elu üha hullemaks.

Psühholoogiline paindlikkus on võime astuda sellest nõiareringidest välja, haakida ennast raskete mõtete ja valulike emotsioonide konksu otsast lahti ning tulla kohale praegusesse hetke ja luua taas ühendus oma väärtustega, teha neid asju, mis muudavad elu tähendusrikkaks ja täisväärtuslikuks.

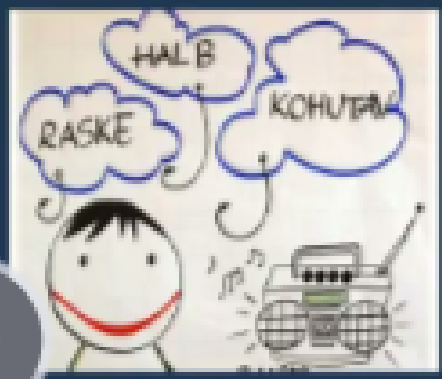
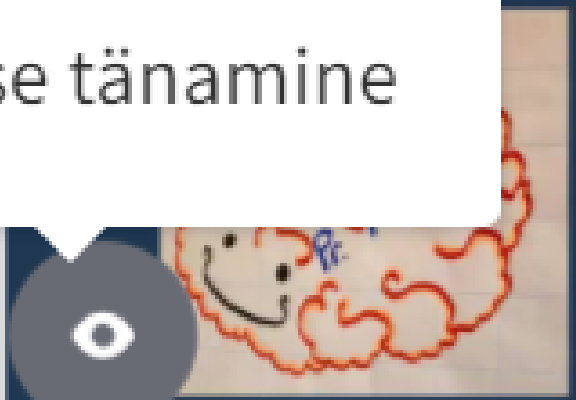
Teadlased, eesotsas Richard Davidsoniga, on leidnud, et me saame oma vaimset tugevust ja säilenõtkust (elu tagasilöökidega toimetulekut) kasvatada ning oma maailma positiivsemaks muuta ja seeläbi elada täisväärtuslikumat ja tähendusrikkamat elu.

Sellest kursusest saad parima, kui **rakendad õpitut iseenda peal**, enda jaoks oluliste teemade puhul, mõtete ja tunnete puhul, millega ise kimpus oled.

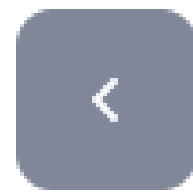
Mida enam õpitut kasutad, seda enam saad aru, kuidas säilenõtkus toimib sinu elu täisväärtuslikumaks ja tähendusrikkamaks muutmisel.



Mõistuse tänamine



Saad oma
ajuga
sõbraks!



AUDIOFAILID

NÄIDE

AUDIOFAIL

TEADVELOLEV RINGUTUS (1,5 minutit)

On aeg teha üks paus. Tõuse püsti ja tee üks mõnus ringutus. Siruta end tõeliselt välja ja koge, kuidas su lihased venivad. Hoia seda sirutust veidi aega. Kui oled end tõeliselt välja sirutanud, siis tunned, kuidas su lihased soojenevad üles, kui veri lihastesse voolab ja nende temperatuur tõuseb. Langeta nüüd oma käed, suru jalad tugevasti vastu maad, aja selg sirgu ja vaata siin ruumis ringi. Märka 5 asja, mida sa võid näha, kui ruumis ringi vaatad. Pane tähele 4-5 heli, mida võid kuulda, kui siin ruumis teraselt kuulatad. Võibolla üks helidest on minu hääl, aga mida sa veel siin ruumis kuulda võid? Mingit heli, mis tuleb sinu seest või ümbritsevast ruumist? Hinga sisse õhku ja märka, milline õhk sisse hingates tundub. Tee nüüd veel üks mõnus sirutus. Keskendu selle tajumisele, kus sa oled, mida sa teed. just siin ja praegu. Ja tee valik – sa võid oma kohale tagasi istuda ja õppimisega jätkata või minna ja teha midagi muud.



TEADMINE ON KUULUJUTT, KUNI TA POLE JÕUDNUD LIHASTESSE.

Uus-Guinea vanasõna

Minu "lihastesse" jõudis sellel kursusel:

1. Õpikogemuse kavandamise protsess e-õppena ja õpikeskkonna kujundamine interaktiivsete vahenditega (nt. infograafika kasutamine);
2. Multimodaalsuse 10 põhimõtet ja kavandades +1 printsiibi rakendamine (üks meel rohkem);
3. Õppedisaini mudelid ja õpihaldussüsteemid
4. Autorvahendid e-kursuse loomisel: **Articulate!!!**
5. Digivahendite tööriistakomplekt: Adobe Express, Miro, õpiampsudeks EdApp ja 7aps jt.





ISEENDA KOHTA ÕPPISIN:

Selleks, et alustada, ei pea sa olema suurepärane, aga selleks, et saada suurepäraseks pead sa alustama.

/Zig Ziglar/

Esitleja kontaktid:
e-mail:
eeroave@gmail.com

