

## Õppekava üldiseloomustus

Õppekava nimetus	<b>Arendav tagasiside</b>
Õppekavarühm (ISCED97)	090 Isikuaareng/Personaalsed pädevused/Võtmeoskused
Õppekava lähtealused	<p><b>Rakenduslikkus</b> Õppekava on suunatud praktiliste oskuste kujundamisele ning seetõttu on suur osa õppetööst harjutamine ja praktilised tööd.</p> <p><b>Koostöö ja professionaalne võrgustumine</b> Õpingute vorm soodustab koolitusgrupis omavahelise koostöösuhete arenemist organisatsioonis ning suhtlemis- ja koostööoskuste arendamist laiemalt.</p>
Õppekava üldeesmärk	Koolituse tulemusena teab õppija tagasiside andmise ja saamisega seonduvaid sotsiaalseid ja psühholoogilisi protsesse, oskab neid juhtida ja kasutada inimeste arendamisel ning arengunõustamisel.
Õpiväljundid	<p><b>Õppe läbinu teab:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• millised on inimese teadmiste, oskuste ja hoiakute arendamise eeldused, psühholoogilised mehhanismid ja piirangud;</li> <li>• milline on arendaja roll, vastutus ja eetika;</li> <li>• millised on tagasiside osa arengus, selle liigid, vormid ja meetodid;</li> <li>• kuidas kasutada arendusprotsessis erinevaid tagasisidestamismeetodeid;</li> <li>• kuidas toetada ja tõhustada enesearengut igapäevase ning perioodilise tagasiside kaudu.</li> </ul> <p><b>Õppe läbinu oskab:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• läbi viia tagasisidestamist, valides ja kasutades selleks erinevaid individuaal- ja grupiviisiilisi meetodeid;</li> <li>• juhtida arengunõustamise protsessi;</li> <li>• kasutada eneseanalüüsimeetodeid ning refleksiooni partneri eneseanalüüsi toetamiseks;</li> <li>• koostada terviklikku ja motiveerivat arenguplaani endale ning juhendada arenguplaani koostamist nõustataval.</li> </ul>
Sihtgrupp	Töölalasel inimeste, sh noorte ja laste arendamisega tegelevad spetsialistid ja juhid, nagu näiteks koolitajad, õpetajad, personalispetsialistid, koolijuhid jt.
Õppemeetodid	Interaktiivsed täiskasvanukoolituse meetodid: ajurünnakud, grupitööd ja -arutelud, vaatlajaga rolliharjutused, juhtumianalüüsid, visualiseeritud lühiloengud, jälgimisülesanded, praktika.
Koolitajad ja nende kvalifikatsioon	Õpe viiakse läbi ühe juhtivkoolitaja poolt, keda võib assisteerida teine koolitaja või koolitaja assistent. Juhtivkoolitaja peab omama täiskasvanute koolitaja/andragoogi või suhtlemistreeneri kutset (vähemalt EKR 7) ning omama praktilist inimeste arendamise kogemust. Assisteeriv koolitaja või assistent peab olema läbinud andragoogika või suhtlemistreeneri tasemeõppe või väljaõppe. Soovitav on vastava kutse omamine ning kogemus mitmeallikalise tagasisideprogrammide kasutamisel.

## Õppekava ülesehitus

Üldinfo	Õppekava maht kokku on 56 akadeemilist tundi, millest 40 tundi on auditoorne/kontaktõpe ja 16 tundi iseseisev töö ja praktika. Õppekava koosneb neljast 1-2-päevasest koolitusmoodulist, millele lisandub iseseisev eel- ja järeltöö. Õppekava moodustab terviku, eraldiseisvalt teemasid läbida ei saa
Ained või teemad, maht	Programmi neli moodulit on järgmised: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeste arendamise lähtealused ja tagasiside roll selles</li> <li>• Tagasisidestamiseks vajalikud oskused ja tehnikad</li> <li>• Grupiviisilised arendus- ja tagasiside meetodid</li> <li>• Tagasisidel baseeruv arengunõustamine</li> </ul>

## Õppe sisu, ainete loend ja maht

Ained või teemad	Teema maht akadeemilistes tundides			Tulem
	Auditoorne õpe	Iseseisev töö väljaspool auditooriumi	Kokku	
<b>Inimeste arendamise lähtealused ja tagasiside roll selles</b>				
Arendustegevuste funktsioonid organisatsioon. Arendaja rollimudelid, vastutus ja tegevused. Arendaja eetika	2		2	
Arenemise psühholoogilised alused. Uue teadmuse ja käitumismustrite tekke eeldused ja mehhanismid. Vastupanu ja arengutakistused, nende ületamine.	2		2	
Tagasiside olemus ja roll arendamisel. Tagasiside liigid ja vormid, tagasiside andmise meetodid ja mudelid	4		4	
<b>Tagasisidestamiseks vajalikud oskused ja tehnikad</b>				
Usaldusliku ja avameelse kontakti loomine ja hoidmine	2		2	
Selge eneseväljenduse tehnikad. Suuline ja kirjalik eneseväljendus tagasisidestamisel	5		5	
Aktiivse kuulamise tehnikad tagasisidestamisel	4		4	
Vastupanu ja võimalikud negatiivsed reaktsioonid tagasiside saamisel, partneri emotsioonide juhtimine. Esmane kriisiabi ja peamised konfliktilahendusvõtted	4		4	
Tagasiside vastuvõtmise ja kasutamise põhimõtted.	1	4	5	
<b>Grupiviisilised arendus- ja tagasiside meetodid</b>				
Grupiviisilised arendusmeetodid, arendaja "tööriistakast", grupiviisilised tagasisidestamismeetodid. Meetodite valiku põhimõtted	4		4	
Kovisioonigrupi tööpõhimõtted ja kasutatavad meetodid. Kovisioonigruppide käivitamine.	4	6	10	Arvestus

Tagasisidel baseeruv arengunõustamine				
Kliendikeskse arengunõustamise põhimõtted	2		2	
Eneseanalüüsi meetodid	2	2	4	
Refleksiooni toetamine nõustamisel	2		2	
Tervikliku arenguplaani koostamine	2	4	6	Arvestus

### Õppetöö korraldus

Üldpõhimõtted	<p>Kontaktõppe päevad on järjestikkused või 3-4 nädalase vahega.</p> <p>Teise ja kolmanda mooduli vahel toimub iseseisev individuaalne kodutöö.</p> <p>Kolmas ja neljas moodul sisaldavad grupiviisilist praktikat, mis lõpeb arvestusega. Praktika teostatakse peale auditoorse õppetöö läbimist.</p> <p>Õppegrupi suurus on 6-15 inimest.</p> <p>Kontaktõppes 70% on praktiline ning 30% teoreetiline.</p>
Õppekeeled	Eesti keel.
Õppematerjal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Osaleja töövihik, 30-50 lk., sisaldab teooriakokkuvõtet, harjutuste ja ülesannete töölehti, iseseisva töö instruksioone, viiteid soovitusliku lisalugemise allikatele.</li> <li>Näidisjuhtumid</li> <li>Elektroonne järelmaterjal (grupitööde ja ajurünnakute tulemused)</li> </ul>
Kontaktõpe	<p>Teoreetilise osa esitavad koolitajad tahvlijoonistega visualiseeritava lühiloenguna (5-15 min.)</p> <p>Osalejad teevad vaatlejaga rolliharjutusi, juhtumianalüüsi ülesandeid, erinevaid grupitöid, individuaalseid eneseanalüüsi harjutusi ning ajurünnakuid ja arutelusid.</p>
Iseseisev töö ja praktika	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iseseisev eneseanalüüs</li> <li>Arenguplaani koostamine</li> <li>Koostöögrupi juhtimine</li> <li>Arengunõustamisvestluse harjutamine</li> </ul>
Lisaõppe võimalus	<p>Kokkuleppel tellijaga on võimalik sügavuti käsitleda "raskete" nõustatavate teemat 1-päevasel lisanduval jätkukoolitusel.</p> <p>Koolituspäev keskendub oskuste harjutamisele, kasutades vaatlejaga rolliharjutusi.</p>
Õppekeskkond	<p>Virtuaalset õpikeskkonda ei kasutata.</p> <p>Kontaktõppe toimumiseks spetsiifilisi nõudeid koolitusruumile ei ole, õpet on võimalik läbi viia erinevates konverentsi- või koolituskeskustes või ka tellija nõupidamisruumides arvestusega, et ruumi suurus on vähemalt 40 m<sup>2</sup>. Koolitusruumide valdajatega sõlmitakse vajadusel teenuse kasutamiseks leping.</p> <p>Tehnikast on soovituslik muusikakeskus, CD mängija vm taustamuusika võimalus.</p>

## Õpingute alustamine

Üldpõhimõtted	Kursus viiakse läbi tellimuskoolitusena, grupi komplekteerib tellija .
Õpingu alustamise tingimused	Õpingut saavad alustada vähemalt keskharidusega täiskasvanud, kes tegutsevad või kavatsevad tegutsema asuda rollis, mis seostub inimeste arendamisega. Osalejal peab olema õppekeeles vähemalt B1 tase.
Vastuvõtuprotseduur	Vastuvõtuprotseduuri ei ole. Osalejate vastavuse õpingute alustamise tingimustele tagab tellija. Osalejate nimekiri peab olema komplekteeritud vähemalt 3 nädalat enne esimese mooduli toimumist.
Lepingud	Tellijal soovitakse sõlmida koolitusettevõtte ja tellija vahel koolitusleping, mis sätestab poolte õigused ja kohustused. Leping määrab kindlaks õpingute alustamise aja, õppetöö läbiviimise koha, õppemaksu suuruse ja selle arvestamise alused, õppemaksu tasumise korra ja tähtsaja, õppemaksu tagastamise alused ja korra, vaidluste lahendamise korra.

## Õppetulemuste hindamine

Üldpõhimõtted	Kursus lõpeb kahe arvestusega praktilise ülesande vormis. Kursuse edukaks läbimiseks peab kursuslane tegema iseseisvad kodutööd, osalema vähemalt 80% kontaktõppes ning sooritama positiivselt arvestused.
Hindamismeetodid ja kriteeriumid	Esimese arvestuse ülesandeks on iseseisev kovisioonigrupi juhtimine. Ülesanne loetakse arvestatuks, kui kursuslane on läbi viinud kovisioonikohtumise vastavalt teoreetilises osas antud juhiste. Hindamiskriteeriumid on: <ul style="list-style-type: none"><li>• Kõikide etappide läbimine, sh. kasutatava meetodi sobivus vastavalt nõustatava probleemile</li><li>• Grupi ressursi kasutamine probleemi lahendamiseks</li><li>• Positiivse ja konstruktiivse õhkkonna loomine</li></ul> Teise arvestuse ülesandeks on iseseisvalt arenguplaani koostamine ja plaani kaitsmine. Ülesanne loetakse arvestatuks, kui kursuslane on selle täitnud vastavalt teoreetilises osas antud juhiste. Hindamiskriteeriumid on: <ul style="list-style-type: none"><li>• arenguplaani vastavus töötaja arenguvajadustele,</li><li>• meetodite sobivus ja vastavus eesmärgile, arenguplaani omaniku elukaarele, kompetentsitasemele ning motivatsioonile,</li><li>• kompetentsi arendamise põhimõtete rakendamine,</li><li>• arenguplaani realistlikkus – tihedus, raskusaste, ajakava,</li><li>• erinevate tegevuste integreeritus</li></ul> Positiivne hinne on „arvestatud”, negatiivne „mittearvestatud”. Positiivseks soorituseks on vaja vähemalt 60%-list vastavust kriteeriumitele. Arvestusi kordussooritada ei saa.

## Õpingute lõpetamine

Õpingute lõpetamine	Kursuse lõpetamiseks peab kursuslane täitma kõik õppekavaga kehtestatud nõuded.
Õpingute lõpetamisel väljastatav dokument	Kursuse lõpetanu saab koolitusettevõtte poolt väljastatud tunnistuse.