

Õppekava üldiseloomustus

Õppekava nimetus	Suhtlemistreening
Õppekavarühm (ISCED97)	090 Isikuaareng/Personaalsed pädevused/Võtmeoskused
Õppekava lähtealused	<p>Rakenduslikkus Õppekava on suunatud praktiliste oskuste kujundamisele ning seetõttu on valdav osa õppetööst harjutamine.</p> <p>Treeningustandardist lähtumine Õppekava vastab Eesti Suhtlemistreenerite Ühingu poolt kehtestatud suhtlemistreeningu tunnustele: http://6143645.la02.neti.ee/suht.html</p> <p>Integreeritus Suhtlemistreening võib olla soovituslikuks eelduseks mitmete teiste õppekavade läbimiseks, näiteks koolitajakoolitus, juhtide arenguprogramm, arenguveestluste läbiviimine jms.</p>
Õppekava üldeesmärk	Koolituse tulemusena valdab õppija efektiivsemalt suhtlemise baasoskusi: kontakti-, aktiivse kuulamise ja selge eneseväljendamise oskusi ning kompleksoskuse enesekehtamisoskust.
Õpiväljundid	<p>Õppe läbinu oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> • luua suhtlemissituatsioonis tugeva psühholoogilise kontakti, • kasutada aktiivse kuulamise tehnikaid partneri rääkima julgustamiseks erinevates suhtlemissituatsioonides, nt. nõustamisel, konflikti lahendamisel, vastupanu ületamisel, informatsiooni hankimisel, arendava tagasiside andmisel jms., • kasutada mina-sõnumeid ja selget eneseväljendust enesekehtestamist nõudvates suhtlemissituatsioonides; keelduda suhteid säilitaval viisil, • valida sobiva käitumisviisi sõltuvalt partnerist ja situatsioonist, • analüüsida oma suhtlemisoskusi ja –situatsioone ning kirjeldada enda arenguruumi suhtlejana, • lahendada keerulisi suhtlemissituatsioone võitja-võitja põhimõttest lähtuvalt.
Sihtgrupp	Täiskasvanud, kes soovivad arendada oma suhtlemisoskusi.
Õppemeetodid	Videotagasisidega treening kolmekordse tagasisidega, lühiloengud demonstratsioonidega, eneseanalüüsiülesanded, grupitööd ja -harjutused.
Koolitajad ja nende kvalifikatsioon	Õpe viiakse läbi kahe koolitaja-suhtlemistreeneri või koolitaja-suhtlemistreeneri ja assistendi ühisel juhendamisel. Nii koolitajad kui assistendid peavad olema läbinud suhtlemistreenerite väljaõppe, soovitav on suhtlemistreeneri riikliku kutse omamine. Kursuse koolitajad on Kristel Jalak, Tiit Kõnnusaar, Kadri Kõiv, Mari-Liis Järg, Annika Jalak, Andres Jalak. Koolitaja assistendina võib tegutseda ükskõik milline kvalifikatsiooninõuetele vastav isik.

Õppekava ülesehitus

Üldinfo	Õppekava koosneb neljast põhiteemast, millele võib lisanduda üks lisateema vastavalt tellija või koolitusgrupi huvile ja vajadustele. Õppekava moodustab ühtse terviku, eraldiseisvalt teemasid läbida ei ole võimalik.
Ained või teemad, maht	<p>Õppekava maht on 16 akadeemilist tundi, kõik auditoorse kontaktõppena. Põhiteemad on:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontaktioskused • Selge eneseväljenduse oskused • Aktiivse kuulamise oskused • Käitumisviiside valik suhtlussituatsioonides, sh ennast kehtestav käitumine <p>Listeemad on:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suhtlemine läbirääkimistel • Suhtlemine nõustamisel, juhendamisel ja konsulteerimisel • Suhtlemine inimeste juhtimisel ja/või arendamisel • Suhtlemine projektimeeskonna juhtimisel • Suhtlemine konfliktide või probleemide lahendamisel • Suhtlemine mõjutamisel ja veenmisel • Suhtlemine müügis või klienditeeninduses

Õppe sisu, ainete loend ja maht

Ained või teemad	Aine/teema maht akadeemilistes tundides			Tulem
	Auditoorne õpe	Iseseisev töö väljaspool auditooriumi	Kokku	
Käitumisviiside skaala, alistuv, agressiivne ja kehtestav käitumine. Käitumise valiku põhimõtted. Manipulatiivsed käitumisviisid ja nende vastamine	2		2	
Psühholoogilise kontakti loomine, hoidmine, lõpetamine. Suhtlemisetapid. Kontaktiks valmistumine	2		2	
Selge eneseväljenduse põhimõtted. Mina-keel. 3 osaline kehtestav mina-sõnum. Suhteid säilitav keeldumine.	4		4	
Kuulamise tasandid, kuulamistõkked. Aktiivse kuulamise tehnikad ja nende kasutamine	4		4	
Väärtus- ja vajaduskonfliktide lahendamine või lisateema vastavalt tellimusele	2		2	
Keerulise suhtlemissituatsiooni praktiline lahendamine	2		2	Arvestus

Õppetöö korraldus

Üldpõhimõtted	<p>Suhtlemistreening koosneb ühest 2-päevasest õppemoodulist, Õppe päevad on järjestikkused.</p> <p>Õppegrupi suurus on 6-12 inimest.</p> <p>Kontaktõppest 85-90% on praktiline ning 10-15% teoreetiline.</p>
Õppekeeled	Eesti keel. Inglise keel. Vene keel.
Õppematerjal	<p>Osaleja koolitusmapp infolehtedega ja harjutuste töölehtedega, 18-32 lk. (sõltuvalt lisateemadest) koos soovitusliku lisalugemise allikate loendiga.</p> <p>Osalejate poolt valmistatud grupitööde tulemused elektroonilise järelmaterjalina.</p>
Kontaktõpe	<p>Teoreetilise osa esitavad koolitajad viie lühiloenguna (5-15 min.), samaaegselt demonstreerides õpetatavaid tehnikaid.</p> <p>Praktilises osas sooritab iga osaleja vähemalt 2 videotagasisidega harjutust, neist vähemalt ühe aktiivses (harjutaja) rollis, ning kaks kuni kolm paarisharjutust või vaatejaga rolliharjutust.</p> <p>Harjutustega kaasneb tagasiside grupilt ja koolitajalt, individuaalne coaching ning individuaalne töö eneseanalüüsi töölehtedega.</p> <p>Lisaks osalemine grupitöodes, ajurünnakutes ja grupiaruteludes.</p>
Iseseisev töö ja praktika	Ei ole
Lisaõppe võimalus	Sõltuvalt õppijate vajadustest lisa- või eriõppe järele võib kooli juhtkond õppekavasse lülitada täiendava õppepäeva lisateemades käsitletavate komplekskuste harjutamiseks videotagasisidega või jätkupäeva vahepeal omandatud suhtlemiskogemuse analüüsiks ja refleksiooniks.
Õppekeskkond	<p>Virtuaalset õpikeskkonda ei kasutata.</p> <p>Spetsiifilisi nõudeid koolitusruumile ei ole, v.a. see, et ruum ei tohi olla läbikäidav ja peab võimaldama liikumist ja grupeerumisi. Õpet on võimalik läbi viia erinevates konverentsi- või koolituskeskustes või ka tellija nõupidamisruumides arvestusega, et ruumi suurus on vähemalt 40 m². Koolitusruumide valdajatega sõlmitakse vajadusel teenuse kasutamiseks leping.</p> <p>Tehnikast peab olema tagatud teler või videoprojektor, üks kuni kolm videokaamerat. Soovituslik on muusikakeskus, CD mängija vm taustamuusika võimalus.</p>

Õpingute alustamine

Üldpõhimõtted	Kursus viiakse läbi tellimuskoolitusena, kus õppegrupi komplekteerib tellija esindaja.
Õpingu alustamise tingimused	Õpingut saavad alustada täiskasvanud, vähemalt põhiharidusega inimesed. Osalejale peab olema õppekeeles (eesti, vene või inglise) vähemalt B1 tase.
Vastuvõtuprotseduur	Vastuvõtuprotseduuri ei ole. Osalejate vastavuse õpingute alustamise tingimustele tagab tellija. Osalejate nimekiri peab olema komplekteeritud vähemalt 3 päeva enne kursuse algust.
Lepingud	Osaleja või tellija soovil sõlmitakse erakooli ja tellija vahel koolitusleping, mis sätestab poolte õigused ja kohustused ning õppemaksu tasumise tingimused. Leping määrab kindlaks õpingute alustamise aja, õppetöö läbiviimise koha, õppemaksu suuruse ja selle arvestamise alused, õppemaksu tasumise korra ja tähtaja, õppemaksu tagastamise alused ja korra, vaidluste lahendamise korra.

Õppetulemuste hindamine

Üldpõhimõtted	Kursus lõpeb arvestusega, mis seisneb praktilises suhtlemissituatsiooni lahendamises rollimänguna. Eelduseks on kursulase 100% osalemine õppes ja kõikides eelnevates harjutustes.
Hindamismeetodid ja kriteeriumid	<p>Kursus loetakse arvestatuks, kui kursulane lahendab suhtlemissituatsiooni vähemalt 80%-ise vastavusega hindamiskriteeriumitele. Hindamiskriteeriumid on:</p> <ul style="list-style-type: none">• Võitja-võitja mõtteviisist lähtumine, st situatsiooni lahendamine mõlema osapoole vajadusi arvestades ja suhteid säilitaval viisil.• Kontakti-, selge eneseväljenduse- ja aktiivse kuulamise tehnikate sihipärane kasutamine situatsioonis.• Suhtlussituatsiooni-järgne eneserefleksioon, mis lähtub proaktiivsest mõtteviisist ja ennast kehtestavast hoiakust. <p>Kriteeriumid on täpselt lahti kirjutatud osalejate infolehtedel ning neid tutvustatakse kursuse käigus. Kordusarvestuse tegemise võimalust ei ole.</p>

Õpingute lõpetamine

Õpingute lõpetamine	Kursuse lõpetamiseks peab kursulane täitma kõik õppekavaga kehtestatud nõuded.
Õpingute lõpetamisel väljastatav dokument	Kursuse lõpetanu saab kaubamärgi DevelopDesign esindava täiendkoolitusasutuse poolt väljastatud tunnistuse.