



Õppekava üldiseloostus

Õppekava nimetus	Sotsiaalsed oskused rasketel kõnelustel ja vaimse tervise hoidmine
Õppekavarühm (ISCED97)	090 Isikureng/Suhtlusoskused
Õppekava lähtealused	Rakenduslikkus Õppekava on suunatud eelkõige praktiliste oskuste kujundamisele ning seetõttu on suur osa õppetööst harjutamine ja praktilised tööd. Koostöö ja professionaalne võrgustumine Õpingute vorm soodustab osalejate professionaalset võrgustumist ning suhtlemis- ja koostööoskuste arendamist laiemalt.
Õppekava üldeesmärk	Eesmärk on tutvustada erinevaid sotsiaalse käitumise mudeleid, eeskätt nende rakendamist raskete kõneluste kontekstis ning õpetada kasutama hea vaimse töövormi hoidmise eneseabivahendeid.
Õpiväljundid	Õppe läbinu: <ul style="list-style-type: none"> tunneb ära suhtlemispartnerite erinevaid käitumisstiile; teab, millised on manipulatiivsed käitumismustrid; teab suhtlemisel tekkivaid vastuolusid ja raskusi ning teab, kuidas neid ennetada; oskab koostada selge eneseväljenduse mudelitele vastavaid sõnumeid; teab, millised on partneri vastupanu maandamise ja emotsioonide väljaelamise tehnikad.
Sihtgrupp	Põllumajandustoodete tootmise ja töötlemise, põllumajandusmaa hooldamise, põllumajandustoodetest mittepõllumajandustoodete töötlemise või metsa majandamisega tegelevad keskastmejuhid või väikeettevõtjad ja mittepõllumajandusliku ettevõtlusega tegelevad mikroettevõtjad.
Õppemeetodid	Koolitus viiakse läbi Zoom keskkonnas. Kasutusel on interaktiivsed täiskasvanukoolituse meetodid: ajurünnakud, erinevad grupitööd ja -arutelud, eneseanalüüsiülesanded, visualiseerivad lühiloengud.
Koolitajad ja nende kvalifikatsioon	Õpe viiakse läbi ühe juhtivkoolitaja poolt, keda assisteerib teine koolitaja. Mõlemad koolitajad peavad omama täiskasvanute koolitaja kutset, vähemalt tasemel 6. Juhtivkoolitaja peab omama praktilist kogemust maalu- ja põllumajanduse valdkondades. Kursuse juhtivkoolitaja on Kristel Jalak, täiskasvanute koolitaja EKR 8, CV ja kvalifikatsioon vt. https://www.developdesign.eu/meie/kristel-jalak/ Kaaskoolitaja on Annika Jalak, täiskasvanute koolitaja EKR 6, CV ja kvalifikatsioon vt. https://www.developdesign.eu/meie/annika-jalak/



Õppekava ülesehitus

Üldinfo ja maht	Õppekava koosneb ühest koolitusmoodulist Koolituse maht kokku on 4 akadeemilist tundi auditoorset õppetööd.
Koolituse teemad	<ul style="list-style-type: none">• Inimeste käitumismustrid. Manipulatiivsed käitumisviisid.• Peamised sotsiaalsed oskused rasketel kõnelustel pidamiseks ja konfliktide lahendamiseks.• Raske kõneluse tunnused ja komponendid. Vestluse ettevalmistus ja läbiviimine.• Vastupanu olemus ja selle maandamise tehnikad.• Vaimse heaolu komponendid, nn heaoluratta analüüs. Töövormi hoidmise võimalused. Eneseabi ja toetuse saamise võimalused vaimse tervise säilitamiseks.

Õppetöö korraldus

Üldpõhimõtted	Koolitus toimub veebipõhise kontaktõppena, ühe 4-tunnise moodulina, vaheaegadega. Kontaktõppest 70% on praktiline ning 30% teoreetiline. Õppegrupi suurus on kuni 20 inimest.
Õppekeeled	Eesti keel.
Õppematerjal	Töölehed ja teooriakonspekt 17 lk, elektroonne, saadetakse osalejatele enne koolitust. Soovitatav on töölehed eelnevalt välja printida või varuda konspekterimisvahendid. Elektroonne järelmaterjal (grupitööde ja ajurünnakute tulemused) saadetakse osalejatele koolituse järgselt.
Õppekeskkond	Zoom. Osalemiseks piisab tasuta rakendusest, mille juhised saadetakse osalejatele koos õppematerjalidega enne koolitust. Kohustuslik on osalemine sisselülitatud videopildiga. Kuna koolitus võib käsitleda sensitiivset informatsiooni (näited, lood), siis kursust järelvaatamiseks ei salvestata.

Õpingute alustamine

Üldpõhimõtted	Kursus viiakse läbi tellimuskoolitusena, kus õppegrupi komplekteerib tellija - Põllumajandusuuringute Keskuse - esindaja
Õpingu alustamise tingimused	Õpingut saavad alustada täiskasvanud, kes vastavad riigihankes „ Teadmussiidre programm põllumajanduse, toidu ja maamajanduse valdkonnas “ kirjeldatud nõuetele; ehk on põllumajandustoodete tootmise ja töötlemise, põllumajandusmaa hooldamise, põllumajandustoodetest mittepõllumajandustoodete töötlemise või metsa majandamisega tegelevad keskastmejuhid või väikeettevõtjad ja mittepõllumajandusliku ettevõtlusega tegelevad mikroettevõtjad.
Vastuvõtuprotseduur	Vastuvõtuks tuleb registreeruda pikk.ee kalendris. Registreerimise korraldab tellija esindaja.

Õppekava: sotsiaalsed oskused
rasketel kõnelustel ja vaimse
töövormi hoidmine



Euroopa Maaelu Arengu
Põllumajandusfond:
Euroopa investeringud
maapiirkondadesse



	Tegelikult osalenute registreerimise korraldab koolitaja, Zoom logidena.
Hind	Koolitus on osalejatele tasuta. Sündmuse rahastamine toimub MAK 2014-2020 „ Teadmussiirde programm põllumajanduse, toidu ja maamajanduse tegevusvaldkonnas “ raames, toetab Euroopa Liit.

Õppetulemuste hindamine

Hindamise meetodid ja kriteeriumid	Koolituse õpiväljundite saavutamist hinnatakse praktiliste ülesannetega – selge eneseväljenduse sõnumite koostamisega. Hindamiskriteerium – vastavus koolitusel õpitud mudelitele. Tulemus: arvestatud või mittearvestatud. Arvestusi kordussooritada ei saa.
------------------------------------	--

Õpingute lõpetamine

Õpingute lõpetamine	Kursuse lõpetamiseks peab kursuslane sooritama arvestuse hindele arvestatud.
Õpingute lõpetamisel väljastatav dokument	Kursuse programmi lõpetanu saab Kera erakooli poolt väljastatud tunnistuse. Tunnistused saadetakse osalejatele koolituse järgselt elektroonselt.