

Projekt 2014-2020.1.06.18-0084

TEISEL RINGIL TARGAKS LÄÄNE-VIRUMAAAL II

Motivatsiooni koolituse õppekava

Koolituse nimetus:	Motivatsiooni koolitus
Koolituskava koostaja ja koolitaja	Terje Paes, Tercare OÜ juhatuse liige, www.tercare.ee koolitaja, karjäärinõustaja tase 7
Sihtrühm	Rakvere Täiskasvanute Gümnaasiumi 10 ja 11 klasside õpilased
Koolituse kogumaht	24 akad/ tundi
Koolituse toimumise aeg ja koht	10.- 12.09.2018 Eismal, Lääne-Virumaa
Koolituse sisu	Karjääri planeerimise, meeskonnatöö-, koostöö-, suhtlemis- ja sotsiaalsete oskuste arendamine.
Õppekava koostamise alus	Projekti „Teisel ringil targaks Lääne- Virumaa II“ eesmärgid, õppekava ja koolitus- ning tegevuskava.
Koolituse eesmärk	Klassi kui meeskonna koostööoskuste kujundamine. Koolitus aitab kujundada klassist ühtse meeskonna, kes oskab ja tahab üksteist toetada õppes püsimise ja õpingute lõpetamise eesmärgil. Suurendada õpilaste motivatsiooni emotsionaalse tasakaalu leidmiseks, täiendada suhtlemis- ja konfliktides käitumise oskusi, aidata parandada õpihoiakuid ja suurendada huvi elukestva õppe võimaluste vastu.
Õpiväljundid	Koolituse läbinu: Eristab erinevaid suhtlemistõkkeid ja oskab neid välistada igapäevases elus. Oskab hinnata iseenda motivatsiooni ning planeerida tegevusi enesemotivatsiooni suurendamiseks ja motivatsioonilanguse ennetamiseks. Oskab analüüsida enda ja teiste kehakeelt. Teab, kuidas arendada enesekindlust. Mõistab kehtestamise olemust ja oskab seda kasutada. Oskab püstitada endale jõukohaseid lühi- ja pikaajalisi eesmärke. Teab, kuidas ennetada konfliktseid olukordi ja neid oskuslikult lahendada. Mõistab oma soove ja vajadusi, oskab seada uusi eesmärke ja sihte. Julgeb näha uusi võimalusi, suundi oma elus. Teab, kuidas liikuda mõtlemiselt tegutsemisele. Oskab analüüsida nii oma tegevuste õnnestumisi kui ka ebaõnnestumisi. Oskab teadvustada õppimisega seotud takistavaid ja soodustavaid uskumusi ja hoiakuid. Oskab leida soovitud või olemasolevas töös võimalusi enesearenguks. Oskab juhtida teadlikumalt protsesse oma õpingute läbimiseks, võimalusel jätkamiseks ja oma tööalase karjääri kujundamiseks. Teab meeskonna toimimise põhimõtteid. Tunneb meeskonnatöö edendamise tehnikaid. Oskab anda tagasisidet meeskonnaliikmetele ning analüüsida oma tegevust ja käitumist olukorrale vastavalt. Oskab integreerida oma tegevust kaaslaste ühistevustesse.
Õppesisu	<u>I moodul</u> Motivatsioon- liikumapanev jõud.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks



Rakvere
Täiskasvanute
Gümnaasium

	<p>Õpimotivatsiooni mõjutavad tegurid. Enesehinnang- valikuid mõjutav eneseusk. Piiravad uskumused, hoiakud, mugavustsoon.</p> <p><u>II moodul</u> Oma vajaduste tundmine ja eesmärkide seadmine:</p> <ul style="list-style-type: none">- valmisolek muudatusteks;- oma soovide ja vajaduste tundmine;- avatus võimalustele ja paindlikkus;- sihtide ja eesmärkide kaardistamine ja seadmine;- eesmärkidele pühendumine;- erinevad õpistiilid ja nende kasutamise võimalused, õppimisoscuse kujundamine, aja planeerimine;- võimalused ja vajadus elukestvas õppes osalemiseks, karjääri planeerimiseks.- isikliku karjääriplaani koostamine <p><u>III moodul</u> Suhtlemisoscused:</p> <ul style="list-style-type: none">- verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine;- enesekehtestamine suhtlemisel, läbirääkimisoscused;- konfliktide olemus, põhjused, ennetamine ja juhtimine;- stress ja selle teadlik ennetamine, juhtimine. <p>Meeskonnatöö:</p> <ul style="list-style-type: none">- meeskonda sulandumine ja efektiivse koostöö võtmetegurid;- hoiakud ja väärtused ning nende mõju koostöös;- koostööd soodustavad ja takistavad tegurid;- põhimõtted ja vajadused meeskonnas, koostöövõrgustikus;- minu roll meeskonnades, enesehindamine meeskonnaliikmena.
Õppemeetodid	Interaktiivne loeng, praktilised harjutused ja rühmatööd
Õppematerjalid ja -vahendid	Koolitaja poolt koostatud õppematerjalid, videod, interaktiivsed testid