

MOTIVATSIOONI BOOSTER NAISTELE

ÕPPEKAVA

Tallinn - 8 July 2019



TÄIENDUSKOOLITUSASUTUSE NIMETUS: INSPIRATSIOONI INSTITUUT

1. ÕPPEKAVA NIMETUS: MOTIVATSIOONI BOOSTER NAISTELE

2. ÕPPEKAVARÜHM JA ÕPPEKAVA KOOSTAMISE ALUS:

ÕPPEKAVARÜHM: Isikuareng

ÕPPEKAVA KOOSTAMISE ALUS:

3. EESMÄRK JA ÕPIVÄLJUNDID

EESMÄRK: Koolituse lõpuks on õppija omandanud oskuse seada julgeid ja edasiviivaid eesmärke ning teadmise, kuidas end motiveerida, et järk-järgult nendeni jõuda.

ÕPIVÄLJUNDID: Koolituse lõpuks õppija

- oskab kasutada enesemotiveerimismeetodeid
- teab, kuidas seada eesmärke
- oskab luua tegevuskava, mis viib seatud eesmärkideni
- teab võimalusi, kuidas ennast motiveerida igapäevaselt
- Omab oskuseid, mida kasutada igapäevaselt oma eesmärkide poole püüeldes

4. SIHTGRUPP JA ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED

Isikud, kes vajavad indu ja motivatsiooni oma eesmärkide saavutamisel.

5. ÕPPE KOGUMAHT, SELLE ÜLESEHITUS, ÕPPEKESKKOND JA ÕPPEVAHENDID

Maht 6 tundi auditoorset tööd.

ÕPPEKESKKOND: loenguruum

Õppijate arv ühes grupis on max. 30 inimest.

ÕPPEVAHENDID: Töövihik, mille hind sisaldub õppemaksus.

6. ÕPPEPROTSESSI KIRJELDUS. sh õppe sisu, õppemeetodid ja -materjalid

ÕPPEPROTSESS: Auditoorne töö, mille raames on 1 kokkusaamine.

ÕPPE SISU

- Euvõti, mida kasutab
- Uute, julgete, aga saavutatavate eesmärkide seadmine, praktilised harjutused
- Oma sisemise motivaatori leidmine
- Vahendid ja võimalused, kuidas leida motivatsiooni igas päevas, praktilised harjutused
- Tutvume reeglitega 90/90/1 ja 3/3/1
- Arengu- ja tegevusplaani koostamine

ÕPPEMEETODID:

Auditoorne õpe 6 h: teooria, kuulamine, praktilised ja kirjalikud harjutused, vestlused, omavaheline mõtete peegeldamine, harjutuste analüüs jm.

ÕPPEMATERJALIDE LOEND:

Vahi, V. 2019. Töövihik Motivatsiooni booster. Inspiratsiooni Instituut

7. HINDAMINE EHK ÕPPE LÕPETAMISE TINGIMUSED

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine 100% auditoorsetes tundides. Lisaks tuleb loengu raames sooritada ka kirjalikud harjutused, mida hinnatakse vastavalt hindamiskriteeriumitele.

Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
Kirjalikud harjutused, tegevusplaani koostamine	Õppija sooritab kirjalikud harjutused ning oskab koostada arengu- ja tegevusplaani, mis on kooskõlas tema eesmärkidega.

8. VÄLJASTATUD DOKUMENDID

TUNNISTUS, kui õpingute lõpetamise nõuded - kirjalike harjutuste sooritamine on hindamiskriteeriumitele vastavalt täidetud.

TÕEND, kui õpitulemusi ei saavutatud, kuid õppija võttis osa õppetööst. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontakttundide arvule, kuid mitte juhul, kui osales vähem kui pooltes auditoorsetes tundides.

9. KOOLITAJA KVALIFIKATSIOON

Praktilise õpetamise kogemus vähemalt 90 tundi.