



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

Lasva Käsitööseltsi Maarahvaõpistu

1. Õppekava nimetus

Kuidas parandada mõranenud töö-, sõprus-, või peresuhted

2. Õppekavarühm

0031 isikuareng (ISCED – F 2013)

3. Eesmärk ja õpiväljundid

Eesmärk: Koolituse tulemusel õppija on omandanud oskuse aidata ennast ja teisi keeruliste suhteprobleemide lahendamisel.

Õpiväljundid:

Koolituse läbinud õppija:

- *tunneb huvi inimese käitumise ja mõtlemise vastu
- **mõistab heade suhete olulisust edukusele*
- * tunneb ära *suhteprobleemidele viitavad märgid*
- * *teab võtteid suhteprobleemide käsitlemiseks ja lahendamiseks*
- * mõistab professionaalseabi otsimise olulisust kriisisituatsioonis
- * oskab kasutada lihtsamaid võtteid enese tunnetega toimetulekuks ja sisemise rahulolu saavutamiseks
- * oskab omandatud uusi teadmisi seostada elus ettetulevate olukordadega ja neid rakendada parima tulemuse saavutamiseks.

4. Sihtgrupp ja vajadus ning õppe alustamise tingimused

Sihtgrupp: Põhi ja keskhariduseta, erialase ettevalmistuset.

Vajadus: Tunded mõjutavad meie elu sügavamalt ja olulisemalt kui arvatakse. Rahulolu saavutamiseks vajame teadmisi ja oskusi, kus meie peresuhteid, suhteid sõprade ja töökaaslastega juhiks mõistus ja analüüsioskus. Oskuslikult juhitud ja hoitud suhted tõsdavad meie õnnetunnet.

Õppe alustamise tingimused: puuduvad

5. Õppe maht, õppe ülesehitus, õppekeskkond ja õppevahendid

Õppe maht ja ülesehitus: Koolituse kogumaht on 40 akadeemilist tundi, millest 40 tundi auditoorset tööd.

Õppekeskkond ja õppevahendid: 14 kohaline loenguruum. Kõik vajaminevad materjalid ja töövahendid on koolituskeskuse poolt tagatud.

6. Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja – materjalid

Õppe sisu:

Läbivalt käsitletakse auditoorses ja praktilises töös järgmiseid teemasid: Kuidas suhted mõjutavad meie elu. Suhted perekonnaga, sõpradega ja töökaaslastega. Probleemisituatsioonide lahendamise erinevad meetodid. Kuidas tagada rahulolu suhetes ja vältida suhtekriise. Suhte eri tahud.

Hea suhte alused

* Auditoorne töö: Avatud suhtlemisviis, ausus, austus, ühisaeg.... Realistlikud ja ebarealistlikud ootused suhetele. Viha ja andestamine.

*Praktiline töö: Hea suhtleja kaardi koostamine ning enese hindamine selle alusel.

Suhteprobleemide märkamine ja lahendamine

* Auditoorne töö: Esmased märgid probleemidest ning nende võimalikud lahendamise viisid.

* Praktiline töö. Näidis situatsiooniolukordade lahendamine

Lähisuhted

* Auditoorne töö: Lähisuhted kui minu vundament. Mida saan ise teha heade lähisuhete loomiseks, hoidmiseks ja taastamiseks. Põlvkondade vahe suhetes.

* Praktiline töö: kaardista ja analüüsi suhteid pere ja lähisugulastega

Suhted sõpradega ja kolleegidega

* Auditoorne töö: Kuidas suhted mõjutavad töö tulemust. Sobiva distantsi leidmine. Toetav juht.

* Praktiline töö: Koomiksi võtmes etteantud situatsioonidele lahenduse leidmine.

Suhete mõju edukusele

* Auditoorne töö: Head suhted, kui edukuse alused. Äraütlemine nii, et suhted ei kannataks. Kuidas aidata ennast ja teisi keeruliste suhteprobleemide lahendamisel. Kuidas tulla välja suhtekriisist. Sisemise rahulolu saavutamine.

* Praktiline töö: Koostada skeem/nimekiri oma eraelu keerulisematest suhtest, analüüsida neid ning leida neile võimalikud lahendusviisid.

Õppemeetodid: Loeng, rühmatöö, kursuslaste intervjuu, rollimäng, diskusioon, praktiline töö.

Õppematerjalid: Juhendaja ettevalmistatud õppematerjalid.

7. Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Osalemine 75 % õppetegevuses.

8. Väljastatavad dokumendid

Õppijale väljastatakse tõend koolitusel osalemise ja läbitud teemade kohta.

9. Koolitaja kvalifikatsioon

Auditoorne/ praktiline osa: kõrgharidus ja psühholoogia valdkonna tundmine, läbitud täiendkoolitused, täiskasvanute koolitamise kogemus