

Koolituse nimetus:	Enesekehtestamise oskused igapäevaelus.
Täienduskoolituse asutuse nimi:	KoolM OÜ
Õppekava nimetus:	
Õppekavarühm:	Isikuareng
Õppe eesmärk:	Koolituse läbinul on vajalikud oskused eneseväärikaks enesekehtestamiseks. Koolitus arendab eneseteadlikkust ja sotsiaalset eneseväljendust, mis on vajalikud nii töö- kui eraelus.
Õppe keel:	Vene või eesti vastavalt sihtgrupile.
Õpiväljundid:	Koolituse läbinu: • koolituse läbinu kirjeldab olukordi, kus enesekehtestamine on vajalik; • demonstreerib „mina-sõnumi“ kasutamist praktilises harjutuses“; • analüüsib kehakeele mõju enesekehtestavas suhtluses.
Sihtgrupp:	Inimesed, kes soovivad arendada enda enesekehtestamise oskust.
Õppe alustamise tingimused:	Sihtgruppi kuulumine ning eelnev registreerimine.
Õppe kogumaht:	6 akadeemilist tundi auditoorset tööd
Õppekeskkonna kirjeldus:	Tööohutustingimustele vastav koolitusruum.
Õppe sisu:	Enesekehtestamise mõiste. Tüüpilised olukorrad, kus enesekehtestamine on vajalik. Enesekehtestamise tõkked. „Ei“ ütlemise tehnikad ja harjutused. „3-osalise mina-sõnumi“ koostamine ja kasutamine. Kehakeele roll enesekehtestamisel.
Õppemeetodid:	Loeng, rühmatöö, juhtumianalüüs, rollimäng.
Õppematerjalide loend:	Kohustuslik õppematerjal: koolitaja poolt kokku pandud õppematerjal.
Hindamine:	Kokkuvõttev hindamine:

Enesekehtestamine. Koolituskava.

	Mitteeristav. Koolituse ülesannete täitmine. Koolitusel läbiviidavate ülesannete kaudu toimub õpiväljundite saavutamise hindamine.
Lõpetamise tingimused: Väljastatav dokument:	Osavõtt kõikidest koolituse osadest. Tunnistus , kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud. Tõend , kui õpitulemusi ei saavutatud, kuid õppija võttis osa õppetööst. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontakttundide arvule.
Koolitaja kvalifikatsioon:	Kõrgharidus, täiskasvanute koolitaja või sotsiaalpedagoogi kutse ning töökogemust õpetatavas valdkonnas.
Täienduskoolitusasutuse kontakt:	Ksenia George info@koolm.ee