

1. Täienduskoolitusasutuse nimi

Järvamaa Kutsehariduskeskus

2. Õppekava nimetus

Kohanemine tööalaste muutustega ja enesearengu juhtimine

3. Õppekavarühm (vastavalt rahvusvahelisele haridus- ja koolitusvaldkondade klassifitseerimise süsteemile ISCED-F 2013)

Isikuareng

4. Õppekeel

eesti keel

5. Õppekava koostamise alus

EKR tase 4 läbivad kompetentsid (Karjääriplaneerimine ja ettevõtluse alused)

6. Õppe kogumaht (akadeemilistes tundides) ja õppe ülesehitus

Maht 20 tundi, millest kõik on kontaktõpe sh 10 tundi on praktiline töö auditooriumis.

7. Sihtgrupp

Täiskasvanud inimene, kes soovib analüüsida oma enesearengu ja tööalaseid motivaatoreid

8. Õppe alustamise tingimused (kui on)

Nõuded puuduvad.

9. Eesmärk

Koolituse läbinu kohaneb oma töös muutuvate oludega, muutuvate tööoludega ja tuleb toime erinevates töökeskkondades

10. Õpiväljundid

Koolituse läbinu:

- analüüsib oma tugevusi ja nõrkusi, võimeid ja huvisid, enesehinnagut mõjutavaid tegureid ning seostab neid õppimise, töö- ja isikliku eluga;
- arvestab oma töös muutuvate oludega ja leiab toimivaid lahendusi;
- leiab soovitud või olemasolevas töös võimalusi enesearenguks;
- mõistab pideva arengu seotust kohanemise ja motivatsiooniga;
- leiab motivatsiooni positiivse hoiaku säilitamiseks ja suurendamiseks

11. Õppe sisu

Auditoorne töö (10 t)

Enesearendamise ja õppimise tee ning häälestatus

- Eneseteostus
- tööalased kompetentsid
- tööalased prioriteetid
- eesmärgi seadmine

Muudatused töökeskkonnas ja muudatustega kohanemine

- füüsilise ja vaimse tervise tegevused ja järjepidevus (tervise ja karjääri seosed)
- töö ning õppimisega seonduvad piiravad hoiakud

Õppimise tulemuste tagasisidestamine ja hindamine

- õpivajaduse hindamine

- enda kui õppija tugevusi ja nõrkusi hindamine
- õppimise ja tööalase elu eesmärgistamine ja planeerimine

Praktiline töö (10 t)

Juhendatud eneseanalüüs

- situatsiooniharjutused lähtuvalt igapäevatööst
- oskuse õppimise refleksioon analüüsida kirjalikul konkreetne õppimise kogemus käimasoleva koolituse käigus etteantud refleksioonitsüklile, isiklik SWOT

12. Õppemeetodid

Õpperuum on sisustatud laudadega ja toolidega, mida saab paigutada U- kujuliselt, et õppijatel oleks kaasõppijatega otsekontakt. Praktiliste tööde (paaris- rühmatööd) käigus on võimalik õpperuum vajadustele kohandada.

13. Iseseisev töö

Puudub

14. Õppematerjalid

- Õpetaja konspekt

15. Nõuded õpingute lõpetamiseks sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid

Nõutav vähemalt vähemalt 80% õppekava läbimine, osalemine praktilistes ülesannetes ning juhendatud analüüsi esitamine. Mitteeristav hindamine.

Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
Isiklik SWOT	Ülesanne on lahendatud vastavalt etteantud juhistele (refleksioonitsüklile)

16. Koolituse läbimisel väljastatav dokument

Koolituse lõpus väljastatakse tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud.

17. Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- või töökogemuse kirjeldus

Eve Rõuk, kõrgharidus MA, Järvamaa Kutsehariduskeskuse eesti keele õpetaja ja täiskasvanute koolitaja tase 6. Täiskasvanute koolitamise kogemus aastast 2008.