

Praktilised vahendid enesejuhtimiseks teadveloleku abil

Õppekavarühm:

Isiklik areng ja juhtimisoskused.

Eesmärk ja õpiväljundid:

Eesmärk:

Koolituse eesmärk on anda osalejatele praktilised tööriistad enesejuhtimiseks, kasutades teadveloleku (mindfulness) tehnikaid, et paremini mõista ja juhtida oma käitumis- ja mõttemustreid, maandada ärevust ja stressi ning suurendada igapäevast produktiivsust.

Õpiväljundid:

Koolituse lõpuks õppija:

1. **Analüüsib oma harjumuslikke käitumismustreid** ja mõistab nende mõju igapäevaelule ning töövõimele.
2. **Tunneb ära ja mõistab oma harjumuslikke mõttemustreid**, mis võivad takistada efektiivset enesejuhtimist, ning oskab neid teadlikult muuta.
3. **Oskab kasutada praktilisi tehnikaid**, et maandada ennast keerulistes ja ärevates olukordades, säilitades rahu ja selge mõtlemise.
4. **Oskab suurendada teadlikkust igapäevaelus**, mis võimaldab paremini mõista, mis tema elus toimub, ning seeläbi tõsta produktiivsust ja teha teadlikumaid otsuseid.
5. **Rakendab igapäevaseid stressijuhtimise meetodeid**, mis aitavad vähendada stressi ja parandada üldist heaolu ning töövõimet.

Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused:

Sihtgrupp:

Koolitus on suunatud inimestele, kes soovivad arendada oma enesejuhtimise oskusi, suurendada teadlikkust ja produktiivsust ning vähendada stressi ja ärevust.

Õppe alustamise tingimused:

Koolitus on avatud kõigile huvilistele, sõltumata varasemast kogemusest teadveloleku või enesejuhtimise alal.

Õppe kogumaht ja ülesehitus:

Õppe kogumaht:

Kokku 8 – 16 akadeemilist tundi, vastavalt tellija vajadustele.

- 1-päevane koolitus: 8 akadeemilist tundi
- 2-päevane koolitus: 16 akadeemilist tundi

Õppe ülesehitus:

- **Auditoorne töö:** 8 – 16 akadeemilist tundi
 - Teooria: teadveloleku ja enesejuhtimise alused, stressijuhtimine ja produktiivsuse suurendamine.

- Praktilised harjutused: eneserefleksioon, hingamistehnikad, teadlikkus- ja stressijuhtimise praktika.

Õppeprotsessi kirjeldus, õppemeetodid ja -materjalid:

Õppeprotsessi kirjeldus:

Koolitus koosneb teooria ja praktiliste harjutuste kombinatsioonist, mis aitavad osalejatel sügavuti mõista ja muuta oma harjumuslike käitumis- ja mõttemustreid. Lisaks keskendutakse praktilistele vahenditele, mis aitavad osalejatel paremini juhtida oma emotsioone ja stressi igapäevaelus.

Õppemeetodid:

- Teoreetilised loengud ja arutelud
- Praktilised harjutused (hingamistehnikad, meditatsioon, refleksiooniharjutused)
- Grupitööd ja kogemuste jagamine

Õppematerjalid:

Koolituse käigus kasutatakse erinevaid õppematerjale, sealhulgas juhendmaterjale, töölehti ja refleksioonipäevikuid, mis toetavad õpitava kinnistamist. Materjalid on osalejatele kättesaadavad ka digitaalselt.

Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused:

Koolitus loetakse edukalt läbituks, kui osaleja on osalenud vähemalt 80% kontakttundidest ja on aktiivselt osalenud praktilistes harjutustes.

Koolituse läbimisel väljastatav dokument:

Koolituse läbimisel väljastatakse osalejale täienduskoolituse tõend.