**ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA**

1. **Üldandmed**

|  |  |
| --- | --- |
| Õppeasutus: | Kuressaare Ametikool |
| Õppekava nimetus: *(venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles)*: | Enesejuhtimine ja karjääriplaneerimine |
| Õppekavarühm: *(täiendus- koolituse standardi järgi)* | Isikuareng |
| Õppekeel: | Eesti keel |

1. **Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid**

|  |
| --- |
| **Sihtrühm ja selle kirjeldus ning õppe alustamise nõuded.** *Ära märkida milliste erialaoskuste, haridustaseme või vanusegrupi inimestele koolitus on mõeldud ning milline on optimaalne grupi suurus; ära tuua kas ja millised on nõuded õpingute alustamiseks.*  **Sihtrühm:**  Juhid ja spetsialistid, kes tunnevad, et neil on vaja parandada oma elukvaliteeti, soovivad õppida ennast paremini tundma ja olla teadlikumad iseendast, soovivad leida endas motivatsiooni muutusteks ning näha uusi võimalusi.  Grupi suurus:14  **Õppe alustamise nõuded:**  Kuulumine sihtrühma |
| **Õpiväljundid.** *Õpiväljundid kirjeldatakse kompetentsidena, mis täpsustavad, millised teadmised, oskused ja hoiakud peab õppija omandama õppeprotsessi lõpuks.*  Õpiväljundid:   * tunneb põhjalikumalt oma tugevaid ja nõrku külgi, temperamenti, huvisid, võimeid ja võimalusi; * teeb teadlikumalt elukestva õppe ja tööalase karjääri valikuid. |
| **Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga.** *Tuua ära vastav kutsestandard ning* ***numbriline viide konkreetsetele kompetentsidele****, mida saavutatakse.*  OSKA raportis läbivalt ametikohtade lõikes  \*isikliku karjääri planeerimise oskus  \*enesejuhtimine |
| **Põhjendus.** *Tuua põhjendus* *koolituse sihtrühma ja õpiväljundite valiku osas.*  Kriis on põhjustanud muutusi ka oskuste profiilis, mida tööandjad näevad tuleviku võtmeoskustena. Kui olulisemate oskustena järgmise viie aasta vaates tuuakse WEF -i raportis välja kriitiline mõtlemine, analüüsioskus, probleemilahendusoskus, siis uuena on esile tõusmas sellised oskused nagu enesejuhtimine, aktiivne õppimine, vastupidavus või nn säilenõtkus, stressitaluvus ja paindlikkus.  Järjest olulisemaks saab tänapäeva maailmas iseenda oskuste, võimete ja võimaluste teadlik tundmaõppimine, et planeerida oma töökarjääri, seada võimetekohaseid eesmärke ja elada rahuldust pakkuvat elu. |

1. **Koolituse maht**

|  |  |
| --- | --- |
| **Koolituse kogumaht** akadeemilistes tundides: |  |
| Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides: | **26** |
| sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides:  *(õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)* | **26** |
| sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides:  (*õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas*) |  |
| Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides: |  |

1. **Koolituse sisu ja õppekeskkonna kirjeldus ning lõpetamise nõuded**

|  |
| --- |
| **Õppe sisu ja õppekeskkonna kirjeldus.** *Tuua peamised teemad ja alateemad* ***sh eristada auditoorne ja praktiline osa.*** *Esitada õppekeskkonna lühikirjeldus, mis on*  *õpiväljundite saavutamiseks olemas. Loetleda kursuse kohustuslikud õppematerjalid (nt õpikud vmt) kui need on olemas. Kui õppijalt nõutakse mingeid isiklikke õppevahendeid, tuua ka need välja.*  **Õppe sisu:**  **1. Eneseanalüüs ja enesejuhtimine- 10 tundi**  Enesehinnang ja eneseaustus.  Huvid, oskused, võimed.  Temperament ja isiksus.  Vajadused, väärtused, uskumused, hoiakud.  Iseloomuliku suhtlemisviisi analüüs.  Multiintelligentsus, emotsionaalne suundumus.  Toimetulek konfliktidega ja pingetaluvus.  **2. Karjääriplaneerimine ja elukestev õpe – 16 tundi**  Mis on karjääriplaneerimine.  Piiravad ja toetavad uskumused.  Eneseusk ja enesemotivatsioon.  Eesmärkide seadmine.  Ajajuhtimine.  Loovus.  Õpioskused ja õpistiilid.  Õpioskuste arendamine.  Valikute tegemise kriteeriumid ja võimalused.  Karjääriplaani koostamine.  **Õppekeskkonna kirjeldus:**  Koolitus viiakse läbi loenguruumis, kus on õppetööks vajalik õppetehnika. |
| **Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid.** *Nõutud on vähemalt 70% kontakttundides osalemine. Kirjeldada,* ***kuidas hinnatakse******õpiväljundite saavutamist****.*  Õpingute lõpetamise eelduseks on kontakttundides osalemine vähemalt 70% ulatuses ning auditoorsete praktiliste ülesannete sooritamine lähtudes hindamiskriteeriumitest.  Hindamiskriteeriumid:  1. tunneb oma tugevaid külgi ja neil baseeruvaid karjäärivõimalusi;  2. püstitab endale realistlikke lühi- ja pikaajalisi eesmärke;  3. esitab endale realistlikke ootusi ja motiveerib ennast oskuslikult;  4. koostab karjääriplaani vähemalt 3 aasta kohta.  Hindamismeetodid:  praktilised ülesanded ja situatsioonid. |

1. **Koolitaja andmed**

|  |
| --- |
| **Koolitaja andmed.** *Tuua ära koolitaja(te) ees- ja perenimi ning kursuse läbiviimiseks vajalikku kompetentsust näitav kvalifikatsioon või vastav õpi- või töökogemuse kirjeldus.*  HELI MAAJÄRV  Pedagoogikamagister, Tallinna Pedagoogikaülikool, 14.12.2000 a.  27.11.2017 omistatud täiskasvanute koolitaja kutse, tase 7  Nõustaja, koolitaja.  Psühholoogiline nõustamine ja täiskasvanute vabahariduslikud koolitused. |

**Õppekava koostaja:**   
Heli Maajärv, nõustaja, koolitaja, [heli.maajarv@gmail.com](mailto:heli.maajarv@gmail.com)