



Wellness2: Heaolu – samm edasi  
täiskasvanuhariduse valdkonnas

## IO2.A3 Koolitusvahendid

[wellness2portal.eu](http://wellness2portal.eu)

Juhtiv partner:  
PRISM Impresa Sociale s.r.l., Itaalia



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*Euroopa Komisjoni toetus käesoleva väljaande koostamisele  
ei tähenda heakskiitu selle sisule, mis kajastab üksnes  
autorite seisukohti ja komisjon ei vastuta selles sisalduva  
teabe võimaliku kasutamise eest.*

## Sisukord







Sissejuhatus koolitusmoodulitesse .....	3
Partnerite konsortsium .....	3
<b>Moodul 1</b> Haridusraamistik – Eesti Vabaharidusliit .....	4
<b>Moodul 2</b> Heaolukeskkond – FRAME.....	14
<b>Moodul 3</b> Innovatiivsed tegevused motivatsiooni suurendamiseks – ENOROS.....	31
<b>Moodul 4</b> Haridusasutuste vaheline ja omavaheline harmoonia – PRISM .....	40
<b>Moodul 5</b> Süsteemi paindlikkus - PROMIMPRESA.....	50

## Sissejuhatus koolitusmoodulitesse










Koolitusmoodulid on loodud projektipartnerite poolt, jälgides väljundite väljatöötamise käigus saadud tulemusi. Peamised tulemused näitavad, et heaoluseisund selle projekti eesmärkides peegeldab täiskasvanuhariduse kvaliteeti. Kuidas koolitajad näevad ja tunnevad, kuidas õppijad õpivad tõhusamalt ja kuidas haridustöötajad saavad oma tööd paremini teha – need on vaid mõned tegurid, mis tulevad esile kui emotsionaalse psühholoogilise ja vaimse heaolu tulemus.




























On märkimisväärne, et viie partnerriigi erinevate menetluste uurimise tulemused on näidanud meile, et heaoluga seotud praktikad on erinevad. Nendest erinevustest oli siiski võimalik leida ühine kokkulepe elementide osas, mis võivad võimaldada oskuste ülekandmist sihtrühmadele. Partnerid leppisid kokku viie mooduli määratlemises, mis võimaldavad oskuste edasiandmist koolitajatele, kes tegelevad täiskasvanuharidusega; ja neid oskusi jagavad koolitajad halduspersonaliga.














## Partnerite konsortsium

-  EESTI VABAHARIDUSLIIT MTÜ, Eesti
-  ENOROS CONSULTING LIMITED, Küpros
-  PROMIMPRESA SRL, Itaalia
-  FUNDACJA ROZWOJU AKTYWNOŚCI MIEDZYNARODOWEJ I EDUKACYJNEJ, Poola
-  EUROOPA KVALITEETIKESKUS, Bulgaaria
-  PRISM Impresa Sociale s.r.l., Itaalia












## Moodul 1 Haridusraamistik – Eesti Vabaharidusliit

<p>Teemad</p>	<p><b>Sissejuhatus koolitusele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> tutvumine;</li> <li> ülevaade sõiduplaanist, ühiste eeskirjade kindlaksmääramine;</li> <li> osalejate ootused.</li> </ul> <p><b>Sissejuhatus heaolusse täiskasvanuhariduses:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> heaolukeskkonna võtmelemendid;</li> <li> heaolu kaardi tutvustamine.</li> </ul> <p><b>Koolituste planeerimine ja õppekava koostamine:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> sihtrühma määratlemine, õppimisvajaduste kindlakstegemine;</li> <li> õppekava, õpiväljundid, õppekava sidusus;</li> <li> õppekava õpiväljundite sõnastamine;</li> <li> hindamine.</li> </ul> <p><b>Mitteformaalsete täiskasvanute koolituste kvaliteedi tagamine:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> künnisepõhine kvaliteedihindamine Eesti AE-asutustes;</li> <li> kvaliteedi tagamise süsteemid (Euroopa kvaliteedimärgi EQM kasutuselevõtt);</li> <li> täiskasvanute koolitaja kvalifikatsioon, elukutse ja enesetäiendamine (Eesti näitel).</li> </ul> <p><b>Tagasiside:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> tagasiside kogumine/hindamine, parendusprotsess.</li> </ul>
<p>Eesmärgid</p>	<p>Mooduli eesmärk on suurendada osalejate teadlikkust täiskasvanuhariduse heaolukeskkonnast, koolituse kvaliteedi tagamisest (täiendkoolitus) ja tulemuspõhisest õppekava arendamisest.</p>
<p>Õpiväljundid</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Tunneb heaolu õppimise keskkonna võtmelemente;</li> <li> tunneb mitteformaalse õppe kvaliteedi hindamise põhimõtteid;</li> <li> töötada välja väljundipõhine õppekava, sealhulgas hindamine;</li> <li> annab õppijatele tagasisidet ja küsib tagasisidet.</li> </ul>
<p>Õppemeetodid</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Individuaalne töö (lugemismaterjalid enne koolitust);</li> <li> Bingo-meetod üksteise tundmaõppimiseks;</li> <li> ajurünnak ühiste reeglite kehtestamiseks;</li> <li> illustriiv-demonstratiivne meetod – heaolu mõiste tutvustamine, suuline selgitus + vestlusmeetod (lühiväljundite + lühike arutelu eelnevalt loetud materjalide üle);</li> <li> keeruline praktiline rühmatöö – õppekava koostamine, Mindmap, esitlused (õppijatepoolt);</li> <li> lumepallimeetod: eneseanalüüs, arutelu minirühmas, arutelu suuremas rühmas, arutelu;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li> tagasiside Dixit-kaartide abil.</li> </ul>
<b>Koolitusmaterjalid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Pabertahvel, värvilised markerid, <i>post-it</i>id.</li> </ul> <p><b>Trükitud materjalid igale osalejale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> töölehed Heaolu ratas ja projekti infograafika;</li> <li> BINGO töölehed;</li> <li> õppekava näidis (A3);</li> <li> tagasiside tööleht.</li> </ul> <p><b>Materjalid pedagoogile/õpetajale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Teemade esitlused;</li> <li> heaolu ratas ja projekti infograafika;</li> <li> Bingo tööleht;</li> <li> õppekava näidis (A3);</li> <li> tagasiside tööleht;</li> <li> Dixit-kaardid mõtisklemiseks/tagasiside saamiseks päeva viimasel istungil.</li> </ul>
<b>Klassiruumi kirjeldus</b>	<p>Ruumikas ja loomuliku valgusega tuba, mis sisaldab:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> liigutatavad/portatiivsed lauad (neid saab hõlpsasti liigutada rühmatöök);</li> <li> mugavad toolid;</li> <li> arvuti ja kõlarid;</li> <li> andmeprojektor;</li> <li> kell seinal.</li> </ul>
<b>Online-materjalid</b>	<p>Iseseisva töö materjalid on koondatud töövihikusse ja hõlmavad järgmisi teemasid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> sihtrühma määratlemine, õppimisvajaduste kindlakstegemine; õppekava, õpiväljundid, õppekava sidusus; hindamine;</li> <li> lävendipõhine kvaliteedihindamine Eesti AE-asutustes;</li> <li> kvaliteedi tagamise süsteemid (Euroopa kvaliteedimärgi EQM kasutuselevõtt);</li> <li> täiskasvanute koolitaja kvalifikatsioon, elukutse ja enesetäiendamine (Eesti näitel);</li> <li> tagasiside kogumine/hindamine, parendusprotsess (erinevad meetodid, tagasiside õppijatele, organisatsiooniline vaade jne).</li> </ul>
<b>Hindamismeetodid/kriteeriumid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Kõik materjalid on läbi loetud ja küsimustele materjalide kohta on vastatud;</li> <li> iseseisvate tööülesannete täitmine ja esitamine vastavalt koolitajate juhiste;</li> <li> aktiivne osalemine õppetöös ja rühmatöodes;</li> <li> rühmatööde esitlused (aktiivne osalemine);</li> <li> on läbi viidud eel- ja järelkontrollid.</li> </ul>
<b>Koolituseelne enesetest</b>	<p>Viis küsimust, mis on seotud mooduli teemaga ja millega testitakse osaleja ootusi ja üldist arusaamist. Küsimused võivad</p>

	<p>olla valikvastustega (4 võimalikku vastust) või õige/vale küsimused.</p> <p>Halduspersonal saab edendada hoolivat ja koostöövalmis kultuuri, mis toetab füüsilise ja vaimse heaolu arengut.</p> <p> õige/vale</p> <p>Halduspersonal mängib aktiivset rolli sõbraliku keskkonna loomisel, kus nii täiskasvanud õppijad kui ka koolitajad tunnevad end oodatuna, kaasatuna, seotuna ja austatuna.</p> <p> õige/vale</p> <p>Täiskasvanuhariduses saab hinnata ainult tulemust.</p> <p> õige/vale</p> <p>Eestis on võimalik taotleda täiskasvanute koolitaja ametit neljal tasemel.</p> <p> õige/vale</p> <p>Tagasisidet on nelja liiki.</p> <p> õige/vale</p>
<p><b>Koolitusjärgne enesetest</b></p>	<p>5 küsimust, mis on seotud konkreetse mooduli sisuga ja millega testitakse osalejate teadmisi pärast mooduli läbimist. Küsimused võivad olla valikvastustega (4 võimalikku vastust) või õige/vale küsimused.</p> <p>Halduspersonal teeb koostööd praktikantidega, et töötada välja kooli poliitika, plaanid ja õppekavad ohutuse ja kvaliteedi tagamiseks.</p> <p> õige/vale</p> <p>Õpiväljundeid ei tohiks olla palju, 4–6 on asjakohane, pika moodulitest koosneva koolituse puhul saate iga mooduli jaoks ise õpiväljundeid määrata.</p> <p> õige/vale</p> <p>Tagasisidele suletud õppeprotsessile viitavad omadused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> hindamist teostab ainult õpetaja, sest õppijad ei ole selleks võimelised;</li> <li> õppijate vastustest on lihtne leida mõte.</li> </ul> <p> õige/vale</p> <p>Tagasiside on kahte liiki: positiivne ja negatiivne.</p> <p> õige/vale</p> <p>Võimekusepõhine rühmitamine ei toeta õppimist.</p> <p> õige/vale</p>
<p><b>Viited</b></p>	<p>Projekti materjalid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> heaolu kaart täiskasvanuhariduses: <a href="https://vabaharidus.ee/projectwellness/wp-">https://vabaharidus.ee/projectwellness/wp-</a></li> </ul>

	<p><a href="content/uploads/2020/06/WELLNESS-2-Map-of-Wellbeing-in-Adult-Education-PDF.pdf">content/uploads/2020/06/WELLNESS-2-Map-of-Wellbeing-in-Adult-Education-PDF.pdf</a></p> <p> kvaliteedi tagamise süsteem Euroopa kvaliteedimärk (EQM): <a href="http://www.europeanqualitymark.org/">http://www.europeanqualitymark.org/</a></p> <p> täiskasvanute koolitaja kutsekvalifikatsioon: <a href="https://www.andras.ee/en/professional-qualification-adult-educator-andragogue">https://www.andras.ee/en/professional-qualification-adult-educator-andragogue</a></p>
--	--

Õppetund 1	Pealkiri: Sissejuhatus koolitus	Kestus: 45 minutit	Õpieesmärgid / õpiväljundid	Täiendavad märkused
<p>Tegevused:</p> <p><i>Tegevus 1 – 20 minutit</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Tutvumine – andke igale osalejale bingokaart, selgitage, etgrupil on 20 minutit aega üksteisega suhelda. Selle aja jooksul peaksid nad tutvustama end üksteisele ja leidma inimesi, kes vastavad bingokaardil olevatele tunnustele. Kui nad on leidnud õige tunnusega inimese, peavad nad panema selle inimese nime vastavasse kasti või laskma tal vastavale ruudule alla kirjutada. Nagu tavalise bingomängu puhul, tiksus kell edasi, kuni esimene inimene, kes täidab viis kasti üles või alla, hüüab „Bingo“. Et muuta mäng põnevamaks ja motiveerivamaks, hoidke võitjatele auhind (või auhinnad, kui mängitakse pikemat mängu) valmis.</li> </ul> <p><i>Tegevus 2 – 10 minutit</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Ülevaade ajakavast, ühiste reeglite kindlaksmääramine – koolitajad tutvustavad programmi ja ajakava, osalejad lepivad kokku ühised reeglid, mis esitatakse pabertahvilil.</li> </ul> <p><i>Tegevus 3 – 15 minutit</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Osalejate ootused – iga osaleja võtab 3-4 eri värvi <i>post-it</i>’it ja kirjutab neile järgmised punktid: ootused koolituse suhtes. Kogu rühma ootused esitatakse pabertahvilil (<i>post-itid pabertahvile</i>).</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li> Tutvumine – üksteise tundmaõppimine;</li> <li> reeglite kinnitamine;</li> <li> selgitage välja osalejate ootused.</li> </ul>	<p>Tutvumine BINGO-meetodiga, lisatakse tööleht. Reeglite fikseerimine, ajurünnak, juhtiv koolitaja on kokkulepete visualiseerija. Osalejate ootuste kaardistamine, kasutades <i>post-iteid</i>.</p>
Õppetund 2	Pealkiri: Sissejuhatus täiskasvanute heaolusse	Kestus: 20 minutit	Õpieesmärgid / õpiväljundid	Täiendavad märkused
<p>Tegevused:</p> <p><i>Tegevus 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Haridustöötajalt lühiülevaade ja arutelu teemade põhjal (20 minutit):</li> <li> heaolukeskkonna võtmeelemendid;</li> <li> heaolu kaardi tutvustamine.</li> </ul> <p><i>Tegevus 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Samal ajal saavad osalejad mõlemale töölehele lisadakommentaare ja mõtteid.</li> </ul> <p>Peamised materjalid tuleks enne koolitust läbi lugeda veebipõhises keskkond (<a href="https://wellness2portal.eu/">https://wellness2portal.eu/</a>).</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li> Osaleja nimetab ja kirjeldab heaolu põhielemente.</li> </ul>	<p>Igale osalejale koostatakse kaks töölehte (trükitakse välja): heaolukeskkonna võtmeelemendid ja heaolu kaart.</p>





Õppetund 3	Pealkiri: Koolituste planeerimine ja õppekava loomine	Kestus: 115 minutit	Õpieesmärgid/väljundid	Täiendavad märkused
<p>Tegevused:</p> <p><i>Tegevus 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haridustöötajalt lühiülevaade ja arutelu teemade põhjal (15 minutit): <ul style="list-style-type: none"> <li>○ sihtrühma määratlemine, õppimisvajadustekindlakstegemine;</li> <li>○ õppekava, õpiväljundid, õppekavasidusus;</li> <li>○ õppekava õpiväljundite ja hindamisesõnastamine.</li> </ul> </li> </ul> <p>Põhimaterjalid tuleks lugeda enne koolitust veebikeskkonnas (<a href="https://wellness2portal.eu/">https://wellness2portal.eu/</a>).</p> <p><i>Tegevus 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompleksne praktiline rühmatöö 45 minutit – õppekava „Jõuluvana koolitus“ koostamine (kasutades struktuuri, mis põhineb täienduskoolitusstandardil Eesti näitel õppekava koostamiseks), jagatakse õpilased rühmadesse (maksimaalselt osalejaid 5 rühma kohta), jagatakse õppekava mall (A3) igale rühmale.</li> </ul> <p><i>Tegevus 3</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rühmatöö tulemuste esitlus (maksimaalselt 45 minutit) – igal rühmal on esitluseks 5–7 minutit, arutelu: õpetajad ja teiste rühmade tagasiside esitlusele 2–3 minutit.</li> </ul> <p><i>Tegevus 4</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehke koos osalejatega 10minutiline kokkuvõtte teemast.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osalejad kasutavad teoreetilist raamistikku, koostades õppekava;</li> <li>• valminud tulemuspõhised õppekavad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esimene sissejuhatuse teema (põhineb veebimaterjalidel, mis on eelnevalt läbi loetud) 15 minutit;</li> <li>• rühmatöö sessioon 45 minutit;</li> <li>• pärast neid rühmatööde tulemuste esitlusi (sh iga rühma esitlus) – 45 minutit), kokkuvõtte 15minutit.</li> </ul>














4. õppetund	Pealkiri: Kvaliteedi tagamine täiskasvanuharidus	Kestus: 60 minutit	Õppe-eesmärgid	Täiendavad märkused
<p>Tegevused</p> <p><i>Tegevus 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Energizer ehk soojendusharjutus</i> „Orkester ilma instrumentideta“. Selgitage rühmale, et nad kavatsesid luua „orkestri“ ilma instrumentideta. Orkester kasutab ainult helisid, mida saab teha inimkeha. Mängijad võivad kasutada käsi, jalgu, häält jne, kuid mitte sõnu; näiteks võivad nad vilistada, sumada, ohkida või jalaga trampida. Iga mängija peaks valima ühe heli. Valige tuntud meloodia ja paluge kõigil kaasa mängida, kasutades valitud „instrumenti“. Teise võimalusena võite jätta meloodia määramata ja lasta rühmal end üllatada, luues ainulaadse heli.</li> </ul> <p><i>Tegevus 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haridustöötajalt lühiülevaade ja arutelu teemade põhjal (15 minutit): <ul style="list-style-type: none"> <li>○ lävendipõhine kvaliteedihindamine Eesti AE-asutustes;</li> <li>○ kvaliteedi tagamise süsteemid (Euroopakvaliteedimärgi EQM kasutuselevõtt);</li> <li>○ täiskasvanute koolitaja kvalifikatsioon, elukutseja enesetäiendamine (Eesti näitel).</li> </ul> </li> </ul> <p>Põhimaterjalid tuleks lugeda enne koolitust veebikeskkonnas (<a href="https://wellness2portal.eu/">https://wellness2portal.eu/</a>).</p> <p><i>Tegevus 3</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visuaalne mõttekaart „Kuidas koolitajad saavad olla kaasatud AE-organisatsiooni kvaliteedisüsteemi?“ – rühmatöö. Osalejad võivad kasutada ka veebipõhist <i>mindmapping</i> tarkvara.  <a href="https://www.mindmeister.com/">https://www.mindmeister.com/</a> <a href="https://www.mindmup.com/">https://www.mindmup.com/</a></li> </ul> <p>Tegevusaeg: 20 minutit.</p> <p><i>Tegevus 4</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehke koos osalejatega 10minutiline kokkuvõtte teemast.</li> </ul>			<p>Osalejad on teadlikud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lävepõhine kvaliteedihindamine;</li> <li>• kvaliteedi tagamise süsteem EQM;</li> <li>• täiskasvanute koolitajate kvalifikatsioonisüsteem.</li> </ul> <p>Osalejad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõista ja analüüsida oma rolli koolitusettevõtte/organisatsiooni kvaliteedisüsteemi tagamisel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Energizer</i> (pärast lõunat) 15 minutit;</li> <li>• visuaalne mõttekaart distamine – rühmatöö + ettekanded 45 minutit.</li> </ul>






Õppetöö 5	Pealkiri: Tagasiside ja hindamine	Kestus: 50 minutit	Õppe-eesmärgid	Täiendavad märkused
<p>Tegevused</p> <p><i>Tegevus 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haridustöötajalt lühiülevaade ja arutelu teemade põhjal (15 minutit): <ul style="list-style-type: none"> <li>○ tagasiside kogumine/hindamine;</li> <li>○ parendusprotsess (erinevad meetodid, tagasiside õppijatele, organisatsiooniline vaade jne).</li> </ul> </li> </ul> <p>Põhimaterjalid tuleks lugeda enne koolitust veebikeskkonnas (<a href="https://wellness2portal.eu/">https://wellness2portal.eu/</a>).</p> <p><i>Tegevus 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktiline ülesanne „TAGASI ANDMISE JA VASTUVÖTMISE ETTEVÖTTEID“</li> </ul> <p><b>Ülesanne 1:</b> Võtke hetkeks aega, et mõelda olukorrale, kus te viimati andsite ja saite tagasisidet. Mida saite tagasiside andmisest ja saamisest enda jaoks? Tegevuse kestus: 5minutit.</p> <p><b>Ülesanne 2:</b> arutelu paarides/minirühmades (<i>max 3</i> isikut) mida te kogesite tagasiside andmisel; mis tunne oli saada tagasisidet; mis tundus olevat keeruline tagasiside andmisega. Tegevuse kestus: 10 minutit.</p> <p><b>Ülesanne 3:</b> arutelu suurtes rühmades tagasiside andmisest saadav kasu; tagasiside saamisest saadavkasu. Tegevuse kestus: 15 minutit.</p> <p><i>Tegevus 3</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehke koos osalejatega 5minutiline kokkuvõtte teemast.</li> </ul>			<p>Osalejad selgitavad tagasiside andmisest ja tagasiside saamisest saadavat kasu.</p>	<p>Iga osaleja tagasisid e tööleht.</p>

Õppetöö 6	Pealkiri: Tagasiside ja päeva hindamine	Kestus: 25 minutit	Õppeesmärgid	Täiendavad märkused
<p>Tegevused</p> <p><i>Tegevus 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Päeva kajastamine Dixit-kaartide abil. Asetage kaardipakk lauale ja paluge igal osalejal võtta kaks kaarti. Iga osaleja mõtiskleb ja kirjeldab kahe kaardiga: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mis oli parim asi, mida ma tänasest koolitusest õppisin?</li> <li>○ Milliseid uusi teadmisi/oskusi kavatsen ma oma igapäevatoos kasutada?</li> </ul> </li> </ul>			Saada tagasisid etpäeva kohta.	Pedagoog /õpetaja vajab Dixit-kaartide pakki.








## Moodul 2 Heaolukeskkond – FRAME

<b>Teemad</b>	<p><b>Kultuur kui füüsilise ja vaimse heaolu arengut toetav element:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• organisatsioonikultuur ja strateegia;</li> <li>• organisatsioonikultuuri komponendid;</li> <li>• säästev areng ja heaolu kui väärtus.</li> </ul> <p><b>Õppekeskkond ja selle kvaliteet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• õppijate energia;</li> <li>• logistilised ja tehnilised aspektid Wellness-keskkonna loomiseks (nt vastutus nõuetekohaste korralduslike aspektide, nagu füüsilised struktuurid, materjalid, korraldus jne, eest);</li> <li>• analüüs, kuidas puuetega inimesed tajuvad keskkonda ja kuidas sellega toimetulla;</li> <li>• kultuuripõhine korraldus.</li> </ul> <p><b>Teaduspõhiste teadmiste kasutamine:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teaduskommunikatsioon;</li> <li>• kanalid, allikad, strateegiad;</li> <li>• usaldus ja usaldamatus teaduslike allikate suhtes.</li> </ul> <p><b>Osalemine kutseõppes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kutsealase arengu eelised;</li> <li>• kutsealane ja mittekutseline karjäär (kogukond, vabatahtlik töö);</li> <li>• enesemotivatsioon.</li> </ul>
<b>Eesmärgid</b>	<p>Mooduli eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• laiendada osalejate teadmisi ja laiendada oskusi heaolukeskkonnast juhtimise, organisatsioonikultuuri;</li> <li>• hea tavad ja individuaalsed aspektid.</li> </ul>
<b>Õpiväljundid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktikant oskab tuua näiteid organisatsioonikultuuri kohta.</li> <li>• Praktikant oskab esitada heaolu kui kultuuri ja strateegiaga seotud elementi.</li> <li>• Praktikant on võimeline kriitiliselt reflekteerima oma heaolu.</li> <li>• Praktikant oskab rakendada häid heaolupraktikaid.</li> <li>• Praktikant oskab planeerida heaolu põhimõtete rakendamist ja registreerida edusammud heaolu kontrollnimekirjas.</li> </ul>
<b>Õppemeetodid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arutelu;</li> <li>• miniloeng koos PP esitluse kasutamisega;</li> <li>• individuaalne töö (lugemismaterjalid enne koolitust);</li> <li>• Mindmap;</li> <li>• osalejate ettekanded;</li> <li>• lumepallimeetod: eneseanalüüs, arutelu paarides, arutelu suuremas rühmas.</li> </ul>
<b>Koolitusmaterjalid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juhtumiuuring „Dzieweczka lauluga huultel / <i>Z dzieweczka na ustach</i>“.</li> <li>• Vormileht: „Organisatsioonikultuuri elemendid“.</li> <li>• Energiaressursside audit.</li> <li>• Minu isiklik eduraamat.</li> </ul>



<b>Online-materjalid</b>	<b>Heade näidete kogumik</b> <a href="https://www.boxingscene.com/motivation/48221.php">https://www.boxingscene.com/motivation/48221.php</a> <a href="https://elearningindustry.com/10-practical-tips-motivate-people-to-learn">https://elearningindustry.com/10-practical-tips-motivate-people-to-learn</a> <a href="https://elearningindustry.com/10-practical-tips-motivate-people-to-learn">https://elearningindustry.com/10-practical-tips-motivate-people-to-learn</a> <a href="https://granite.pressbooks.pub/teachingdiverselearners/chapter/motivation-2/">https://granite.pressbooks.pub/teachingdiverselearners/chapter/motivation-2/</a>
<b>Hindamismeetodid/kriteeriumid</b>	Loetlege hindamismeetodid/kriteeriumid:  kõik materjalid on läbi loetud ja küsimustele materjalide kohta on vastatud;  aktiivne osalemine õppetöös ja rühmatöodes;  rühmatööde esitlused;  individuaalsete tööde esitlused.
<b>Koolituseelne enesetest</b>	Viis küsimust, mis on seotud mooduli teemaga ja millega testitakse osaleja ootusi ja üldist arusaamist. Küsimused võivad olla valikvastustega (4 võimalikku vastust) või õige/vale küsimused. <ol style="list-style-type: none"> <li>Rahvuskultuuri ja organisatsioonikultuuri vahel puudub seos.  <b>õige/vale</b></li> <li>Motivatsioon ja motivatsioonisüsteem tähendavad sama asja.  <b>õige/vale</b></li> <li>Tseremooniad ja rituaalid on osa organisatsioonikultuurist.  <b>õige/vale</b></li> <li>Teaduskommunikatsiooni kanalid on järgmised:   ainult traditsiooniline meedia;   ainult digitaalne meedia;   <b>traditsiooniline ja digitaalne meedia.</b></li> <li>Enesemotivatsioon on kutsealase arengu oluline osa.  <b>õige/vale</b></li> </ol>
<b>Koolitusjärgne enesetest</b>	5 küsimust, mis on seotud konkreetse mooduli sisuga ja millega testitakse osalejate teadmisi pärast mooduli läbimist. Küsimused võivad olla valikvastustega (4 võimalikku vastust) või õige/vale küsimused. <ol style="list-style-type: none"> <li>Teaduskommunikatsioon on:   üliõpilastega suhtlevad teadlased;   teadusartiklite avaldamine;   <b>uurimistulemuste avalikustamine üldsusele.</b></li> <li>Scheini organisatsioonikultuuri mudel hõlmab järgmist:   <b>keelelised artefaktid;</b>   <b>käitumuslikud artefaktid;</b>   <b>füüsilised esemed.</b></li> <li>Lood võivad olla kasulikud organisatsioonikultuuri kujundamisel  <b>õige/vale</b></li> <li>2019. aastal loodi üleeuroopalised põhimõtted „Heaolu koolituskeskkonnas“, mis on kohustuslikud kõikides Euroopa Liidu riikides.  <b>õige/vale</b></li> <li>Energiamajandus koosneb järgmistest elementidest:</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>magamisharjumused;</b></li> <li> energiasäästu eeskirjad;</li> <li> <b>toitumisharjumused;</b></li> <li> töötervishoiu ja tööohutuse eeskirjad;</li> <li> <b>vaba aja veetmise harjumused.</b></li> </ul>
<b>Viited</b>	<p>Loodud PDST esmatasandi tervise ja heaolu meeskonna poolt. (n.d.). Riiklik programm „Õnnelikkus ja heaolu“, U.-G. (2018). Juhend õnnelikkuse ja heaolu kohta töökohal. 15, 25.</p> <p>NEF. (2008). Viis teed healuni. 1–23. <a href="http://www.neweconomics.org/publications/five-ways-well-being-evidence">http://www.neweconomics.org/publications/five-ways-well-being-evidence</a>. <a href="http://www.neweconomics.org/publications/five-ways-well-being-evidence">http://www.neweconomics.org/publications/five-ways-well-being-evidence</a></p> <p>Programm, L. L. (2012). Tõelise heaolu oskused.</p> <p>ProMenPol. (2009). Käsiraamat vaimse tervise ja heaolu edendamiseks: ProMenPol-projekti lõplik 2009. aasta sisukord. Heaolu. (n.d.). 1–42.</p> <p><a href="https://www.boxingscene.com/motivation/48221.php">https://www.boxingscene.com/motivation/48221.php</a>  <a href="https://elearningindustry.com/10-practical-tips-motivate-people-to-learn">https://elearningindustry.com/10-practical-tips-motivate-people-to-learn</a>  <a href="https://granite.pressbooks.pub/teachingdiverselearners/chapter/motivation-2/">https://granite.pressbooks.pub/teachingdiverselearners/chapter/motivation-2/</a></p>



Õppetund 1	Pealkiri: Kultuur kui füüsilise arengu toetav element ja vaimne heaolu	Kestus: 90 minutit	Õppe-eesmärgid/tulemused	Täiendavad märkused
<p><b>Lühike kokkuvõtte esimesest päevast</b></p> <p><b>Kultuur kui füüsilise ja vaimse heaolu arengut toetav element:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> organisatsioonikultuur ja strateegia;</li> <li> organisatsioonikultuuri komponendid;</li> <li> säästev areng ja heaolu kui väärtus.</li> </ul> <p><b>Arutelu</b></p>			<ul style="list-style-type: none"> <li> Viide eelmisele päevale</li> <li> Tutvustada osalejatele organisatsioonikultuuri põhielemente ja selleseoseid organisatsiooni strateegiaga.</li> </ul> <p>(PP esitlus (strateegia mõiste, organisatsioonikultuuri mõiste, strateegia, kultuuri ja organisatsiooni struktuuri vahelised seosed; organisatsioonikultuuri komponendid – erinevad lähenemised) – miniloeng koos esitluse kasutamisega)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Õppimine organisatsioonikultuuri näitel.</li> </ul> <p>(Juhtumiuuringu analüüs („Dzieweczka lauluga huultel / z dzieweczka na ustach“ trükiversioon) – rühmatöö)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Heaolu kui kultuuri ja strateegiaga seotud elemendi esitamine.</li> </ul> <p>(Arutelu: kas säästev areng ja heaolu võivad olla organisatsioonijaoks väärtuslikud? Miks? Näiteid <i>wellness</i>'ist 1 ja 2)</p>	<p><b>Online</b> <i>Online-</i>materjalid on punased ja analüüsitud. Vastatud on lühikesele viktoriinile/küsimustikule materjalide kohta.</p> <p><b>Koolituse ajal:</b> aktiivne osalemine rühmatöös.</p>

**Enne koolitust:**

-  Trükkige igale osalejale üks leht „Organisatsioonikultuuri elemendid“
-  Trükkige igale osalejale välja leht „Dzieweczka lauluga huultel / Z dzieweczka na ustach“.

**Koolituse ajal:**

1. Jagage materjalid osalejatele laiali.
2. Individuaalne töö: loe juhtumiuuringut „Tüdruku huulil“ ja pane kõik leitud näited diagrammi üksikutesse ringidesse(sümbolid, lood jne) punktidega märgitud kohtadesse.
3. Ühistöö, grupiarutelu. Vahetage oma vastuseid, kas keegi on leidnud näiteid rituaalide ja tavade kohta? Kas keegi on leidnud näite sümbolite kohta? Või äkki keegi teab muid näiteid? Teistest organisatsioonidest?
4. Kas tunnete oma organisatsioonis ära organisatsioonikultuuri elemente? Milliseid? Kas teie eeskuju on inspireerinud teid organisatsioonikultuuri arendamiseks oma organisatsioonis? Mida see võiks hõlmata?

Juhtumiuuring „Dzieweczka“ huultel (Dorota Hałasa, Rzeczpospolita väljaandel põhinev juhtumiuuring)

Hisomi Sasaki keelas nimetada Poolas Tychy's asuvat tehast Isuzu õeks, see on sarnane tehasele Hokkaido saarel. Tychy tehas peab olema number üks.

#### Mootori ehitamiseks

Isuzu tehas Tychys, mis on rajatud erimajandustsooni, on suurim Jaapani investeering Poolas. Protsessi rakendamise ajal läbisid Tychy tehase direktor-administraator ja üksikute osakondade juhid koolituse ja kuu aega praktikat Isuzu tehases Tomakomais, Hokkaidol. Peamine eesmärk oli tutvustada Poola töötajatele Jaapani juhtimisstiili. Isuzu Motors on nii autotootja kui ka üks maailma suurimaid diiselmootorite tootjaid. Tychys hakkab Isuzu tootma uut tüüpi mootorit, mille maht on 1700 kuupsentimeetrit ja mis vastab Euroopa Liidu keskkonnanõuetele. Poolas asuvast tehast saab üks võtmeühendusi ülemaailmses tootmisvõrgustikus, mille Isuzu on rajanud Jaapanis, Ameerikas ja Euroopas.

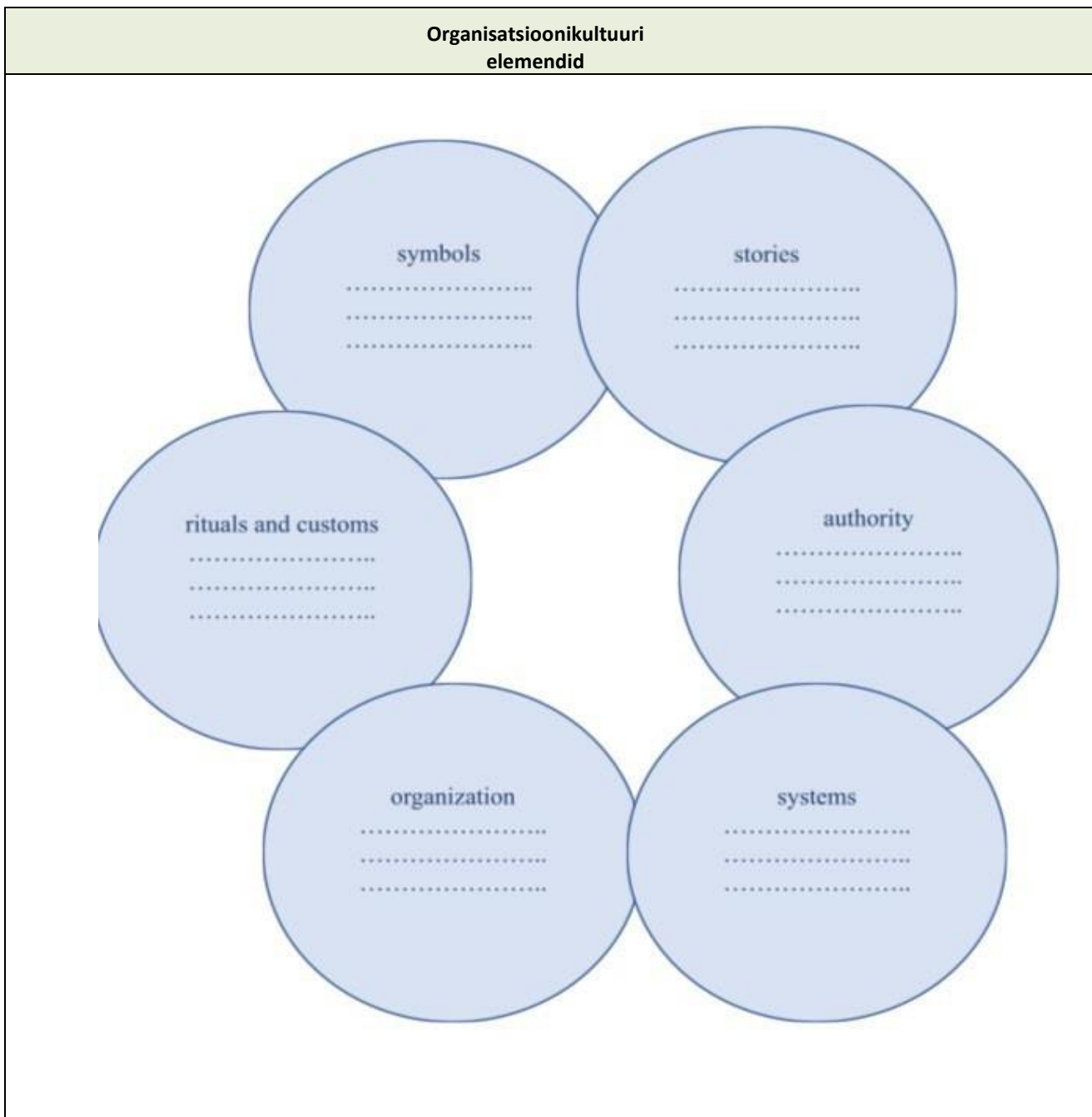
Jaapani tehas asub Tomakomai sadamalinnas 50 kilomeetri kaugusel Sapporost. Poola tehase käivitamise ajal läbisid 44 töötajat Tomakomais õpiposiõppe. See oli kõigi jaoks esimene kord Jaapanis ja esimene kokkupuude Jaapani kultuuri ja töökorraldusega. Praktika raames pidi Poola meeskond kokku panema diiselmootori, mida toodetakse Tychys ja seejärel eksporditakse General Motorsile. Praktikad ei viinud läbi mitte ainult Poola tehase töötajad, vaid ka kolm tehnikapedagoogi, kes tulevikus töötajaid ette valmistavad.












#### Integratsioon ja järjepidevus




Jaapani töökorralduse ja -juhtimise süsteemil on omadusi, mida lääne kultuuriruumi riikides ei leidu. Juhatuse liikmeid ja töötajaid koheldakse ettevõtte lahutamatu osana ja kaasomanikena. Tootmisliini töötajad on kaasatud juhtimisotsuste tegemisse, nii et jaotus sini- ja valgekraede vahel ei ole nii selge. Tootmisprotsessi probleemide tundmaõppimiseks alustavad insenerid tööd tootmisliinilt. Poolakate jaoks oli see uudne, kuid isegi meeskonnameistrid kordasid innukalt oma alluvate ülesannete ulatust ja töötasid tootmisliinil. Teabevahetus toimub hommikuste stažeerimiste ja ühiste väljasõitude kaudu pärast tööd, õhtusöögi ja klaasi sake nautimisel. Töötajate ühtekuuluvustunnet kannab pärast hommikuvõimlemist lauldud firmalaul. Sellest hommikuvõimlemisest võtsid osa ka Poola töötajad. Poolakad ei olnud nõus kohaliku tavaga, mille kohaselt tõstetakse käed üles ja samal ajal hüütakse „me anname endast parima“. See žest aitab töötajatel meelega üle saada hommikuse letargia seisundist. Poolakad seostasid seda žesti aga negatiivsusega (natside karjumisega). Tehase juhtkond mõistis seda vastumeelsust ja nad vabastati üheskoos karjumisest.

#### Armastust otsides

Täpsus tööl on Isuzu uue töötaja töölevõtmisel kõige olulisem kriteerium. Töölevõtmisel saab Jaapani tööotsija pika teksti, millest ta peab välja valima kõik hieroglüüfid, mille tähendus on „armastus“. See märk on jaapani keeles üsna keeruline ja kui töötaja ei leia tekstist kõiki märke, tähendab see, et ta ei suuda täita töö täpsusenõudeid. Praktikantide sõnul on Jaapani juhtimise saladused järgmised: täpne töö planeerimine, improvisatsioonile pole ruumi, ulatuslik koostöö erinevate tootmistasandite töötajatega ja avatud suhtlemine. Iga praktikandi tööd hinnati kord nädalas neljapällisel skaalal ning praktikantide pildid koos kirjeldusega praktikaprotsessi läbimise edusammude kohta olid välja pandud koolitusruumis. Ühe ühise bussireisi ajal julgustati Poola praktikante laulma üheskoos Jaapanis tuntud Poola laulu „Szła Dzieweczka do laseczka“. See on Poolas väga populaarne peolaul. Arvestades praktikantide laialdast rõõmu ja huumoripurset, tegi Isuzu direktor ettepaneku, et see laul peaks saama Poola tehase ametlikuks lauluks. Tema sõnul loob ettevõtte laul töökohale ühtekuuluvustunnet. Jaapanis on see peaaegu igas ettevõttes olemas. Praktikandid ütlesid, et pärast praktikat tahaksid nad edasi anda mitte ainult praktilisi teadmisi, vajadust järgida töönorme ja turvalisust, aga ka tunnet, et kuulud ühisesse ettevõttepererkonda.






Õppetund 2	Pealkiri: Õppekeskkond ja selle kvaliteet	Kestus: 150 minutit	Õppe- eesmärgid/tulemused	Täiendavad märkused
<p>Õppekeskkond ja selle kvaliteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> õppijate energia;</li> <li> logistilised ja tehnilised aspektid Wellness-keskkonna loomiseks (nt vastutus nõuetekohaste korralduslike aspektide, nagu füüsilised struktuurid, materjalid, korraldus jne, eest);</li> <li> analüüs, kuidas puuetega inimesed tajuvad keskkonda ja kuidas sellega toime tulla;</li> <li> kultuuripõhine korraldus.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li> tutvustada osalejatele heaolu elemente seoses üksikisikuga</li> <li> julgustada osalejaid kriitiliselt mõtisklema oma heaolu üle.</li> </ul> <p>(Õppijate energia – individuaalne küsimustik ja ülevaade)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> heade heaolutavade tutvustamine.</li> </ul> <p>Heade näidete kogumik heade tavade esitlus, mis on jaotatud järgmiselt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> nõuded koolitusruumile: ohutusjuhtimise ja ergonoomika alusel,</li> <li> klasside jagunemine ruumide ja erivajadustega õppijate kasutatavuse osas);</li> <li> keskkonnasäästlik ja jätkusuutlik koolituste korraldamine, mis põhineb rohelisel mõtlemisel;</li> <li> seadmed (masinad, rajatised), materjalid koolitusel</li> </ul>	<p>Online Online-materjalid on punased ja analüüsitud. Heade näidete veebipõhine kogumik</p> <p>Koolituse ajal: aktiivne osalemine rühmatöodes.</p>






	<p>osalejatele, tasakaalustatud söögikohad, tervislik tasakaalustatud toitlustamine jne;</p> <p> heaolu kontrollnimekirja operatiivne koostamine.</p> <p>(Kontrollnimekirja koostamine</p> <p> harjutus väiksemas rühmas, esitlus ja kogemuste vahetamine);</p> <p> heaolu põhimõtete rakendamise kavandamine.</p> <p>Kuidas seda organisatsioonis kujundada? Näide: Heaolu edendamise kampaania – hajutada koos etappidega</p>	
--	--	--

## Energiressursside audit

### Eesmärkide saavutamine:

-  teie energiaressursside analüüs;
-  WLB strateegiaga seotud harjumuste kontrollimine;
-  WLBga seotud arenguvaldkondade kindlaksmääramine.






### Probleemsituatsioonid, mida harjutus aitab lahendada:




-  töö tõhususe vähenemine;
-  töötajate meeleolu halvenemine;
-  töötajate osaluse vähenemine;
-  konfliktiolukordade arvu suurenemine;
-  töötajatevaheliste pingete suurenemine.

### Teadmiste pill

Nii erialane töö kui ka see, mida me teeme eraelus, võib anda meile energiat tegutsemiseks, olla motivatsiooni ja rahulolu allikaks. Teisest küljest võib see meid nõrgendada – olla väsimuse, pingete, pettumuse ja heidutuse allikas. Kuigi me teame oma keha toimimise põhiprintsiipe, oleme sageli kinnistunud kindlatesse harjumustesse – magame ja puhkame liiga lühikest aega, sööme valesti, saame liiga vähe füüsilist koormust. Sellised käitumisviisid viivad meie energiavarude vähenemiseni. Tekib küsimus: mil määral on meie keha kohanenud tööstiiliga, mida uute tehnoloogiate maailm meile peale sunnib? Kui ajakohased ja kasulikud on nii üksikisikute kui ka organisatsioonide tegutsemisharjumused ja tööstiil? Töötajate ja juhtide füüsilise energia juhtimine on muutumas kaasaegsete organisatsioonide kasvavaks vajaduseks, WLB valdkonna tegevuse oluliseks komponendiks.

### Harjutuse kirjeldus





-  Andke osalejatele küsimustikud nende energiaressursside analüüsimiseks.
-  Paluge neil täita küsimustikud, andes ausaid vastuseid.
-  Kui kõik on küsimustikud täitnud, paluge neil moodustada kolmeliikmelised rühmad ja arutleda tulemuste üle.
-  Paluge igaühel mõelda kolmele uuele käitumisviisile, mis parandavad tulemuslikkust nende valitud WLB-dimensioonis.
-  Uute suundumuste kohta, mis on seotud uneharjumuste, toitumisharjumuste jne, proovige kasutada teaduslikke allikaid. Vt näide „Teadusblogija“ harjutusest (allpool).

<b>Harjutus: „Energiressursside audit“ AUDITIKAART</b>
<b>Kirjeldage oma uneharjumusi.</b>
<p><b>Toetavad küsimused</b></p> <p>Mitu tundi te magate? .....</p> <p>Kuidas te magama jääte?.....</p> <p>Mida teete vahetult enne uinumist? .....</p> <p>Kuidas te nädala jooksul magate? .....</p> <p>Kuidas te puhkusel magate? .....</p> <p>Kuidas te ärkate? .....</p> <p>Kas teete päeva jooksul uinaku? .....</p>
<b>Kirjeldage oma vaba aja veetmise harjumusi.</b>
<p><b>Toetavad küsimused</b></p> <p>Kui palju aega kulutate naudingutele? .....</p> <p>Mida teile tegelikult meeldib teha? .....</p> <p>Millist sporti te harrastate või millist muud füüsilist tegevust te teete? .....</p> <p>.....</p> <p>Millal te viimati iseendaga rahul olite? .....</p> <p>Kui tihti te „ei tee midagi“? .....</p> <p>Kui palju te vaatate nädala jooksul televiisorit? .....</p> <p>Millal ja millistes olukordades tunnete end täiesti lõdvestunult? .....</p> <p>Milline unistus on teil nüüd täitumas? .....</p>
<b>Kirjeldage oma toitumisharjumusi.</b>
<p><b>Toetavad küsimused</b></p> <p>Mitu söögikorda on teil päevas? .....</p> <p>Kas sööte hommikusööki? .....</p> <p>Mitu kohvi te päevas joote? .....</p> <p>Kuidas on teie söögikorrad liha, köögiviljade ja süsivesikute osas tasakaalustatud?.....</p> <p>Kui palju te joote iga päev vett? .....</p> <p>Kui palju magusat sööte? .....</p> <p>Mis kell sööte oma viimase söögikorra? .....</p> <p>Kui palju te joote nädalas alkoholi? .....</p>
<b>Viie-minutilise lõõgastumise</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li> Paluge osalejatel istuda mugavalt tugitoolides (nii et nende jalad ja käed ei oleks ristatud ning nende selgroog oleks loomulikult koormatud ja sulgeda silmad.</li> <li> Paluge osalejatel alustada hingamist sügavalt loosungi „algus“ – sissehingamine väljahingamise 1, 2, jaoks ja 1, 2, 3, 4, kui palutakse „lõpp“, lõpetavad nad harjutuse ja avavad silmad.</li> <li> Küsige nende tunnete ja võimaliku meeleolu paranemise, lõõgastumise tunde kohta. Andke osalejatele teada, et see harjutus võib inspireerida neid leidma oma väikeseid viise lõõgastumiseks ja energia tasakaalu otsimiseks.</li> </ul>




















### Heaolu edendamise kampaania












Heaolu kontseptsiooni rakendamiseks organisatsioonis teavitame töötajaid ja teeme seda mitmel viisil: organisatsiooni väljaanded (brošüürid, voldikud, plakatid, kaustad); perioodilised uudiskirjad, mida jagatakse töötajatele ja/või ettevõtte klientidele; organisatsiooni veebilehed ja sotsiaalmeedia, heaolukonkursside korraldamine. Reklaamikampaania on üks viis, kuidas juhtida töötajate tähelepanu rakendatud heaoluprogrammile. Heaolu puhul peaks see olema peamiselt sisekampaania.




-  Trükkige välja kampaania eeldused (etapid) ja küsimused iga etapi kohta.
-  Lõigake üksikud küsimused väiksemateks ribadeks.
-  Jagage igale osalejale.
-  Paluge sobitada küsimused etappidega.

Osalejad jagavad oma tähelepanekuid ja see on ettekäändeks, et rääkida programmi edendamise eesmärgipärasusest töötajate seas ja situatsioonipõhisest lähenemisest. Osalejad saavad lisada oma küsimusi – suuniseid kampaania kavandamisel ja rakendamisel.

KAMPAANIA EESMÄRK JA PEAMISED ABISAAJAD KAMPAANIA	HEAOLU IDEE EDENDAMINE TÖÖTAJATE SEAS JA TÖÖTAJATE TEAVITAMINE, ET TÖÖANDJA HOOLITSEB NENDE VAJADUSTE EEST
TEGEVUSVALDKON DJA -MAHT	<ul style="list-style-type: none"> <li> Kas kampaania hõlmab kogu organisatsiooni?</li> <li> Kas kampaania hõlmab valitud osakondi?</li> <li> Kas me teeme pilootprojekti?</li> </ul>
AEG	<ul style="list-style-type: none"> <li> Kas plaanime lühiajalist või pikaajalist kampaaniat?</li> <li> Kas me kordame kampaaniategevust? Kui tihti?</li> </ul>
RAHALISED VAHENDID	<ul style="list-style-type: none"> <li> Kas vajame uusi esemeid, seadmeid (mobiiltelefon, sülearvuti)?</li> <li> Kui palju see maksab?</li> <li> Kas meil on vaja auhindu võistlustel, vidinaid?</li> <li> Kui palju need maksavad?</li> <li> Milliseid muid kulusid me kanname, nt kas me pakume kampaaniasosalevatele töötajatele preemiaid/tasusid?</li> </ul>
INIMRESSURSID	<ul style="list-style-type: none"> <li> Mitu töötajat osaleb kampaanias?</li> <li> Kas on oluline, et kampaaniaga seotud töötajad suhtuksid sellesse positiivselt?</li> <li> Milliseid pädevusi on vaja kampaania läbiviimiseks?</li> </ul>
KAMPAANIA PARTNERID	<ul style="list-style-type: none"> <li> Kas me kutsume koostööpartnerid?</li> <li> Kas me küsime patronaaži</li> </ul>
ETTEPANEKUD	<ul style="list-style-type: none"> <li> Kas organisatsioonile on heaolu rakendamine kasu toonud?</li> <li> Kas töötajad on saanud heaolust kasu? Kas töötajate motivatsioon on suurenenud?</li> <li> Kas organisatsiooni maine on paranenud?</li> <li> Kas meedia huvi ettevõtte tegevuse vastu on suurenenud?</li> </ul>
KAMPAANIA TÕHUSUS	<ul style="list-style-type: none"> <li> Millised on töötajate arvamused heaoluprogrammi kohta?</li> <li> Küsitlusküsimustik</li> <li> foorumi sissekannete analüüs</li> <li> kohtumised ja isiklikud arutelud</li> <li> intervjuud organisatsiooni juhtkonnaga</li> </ul>

Õppetund 3	Pealkiri: Kasutades teaduspõhist teadmised	Kestus: 60 minutit	Õppe- eesmärgid/tulem used	Täiend avad märkus ed
Teaduspõhiste teadmiste kasutamine: <ul style="list-style-type: none"> <li> teaduskommunikatsioon;</li> <li> kanalid, allikad, strateegiad;</li> <li> usaldus ja usaldamatus teaduslike allikate suhtes.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li> Lühike PPsitlus</li> <li> Kuidas luua ja kasutada olemasolevaid teaduspõhiseid teadmisi – õppimine oma kogemustest ja inspireerivatest praktikatest</li> </ul>	Enne koolitust – individuaalne ettevalmistus inspireeriva praktika omalt poolt riik – harjutus „ <i>Teadusblogija</i> “, arvamusliider ja tema teaduslikud „allikad“ <b>Koolituse ajal:</b> aktiivne osalemine, grupidööd ja individuaalsed tööd.

<b>Harjutus „Teaduse blogija“</b>
<p>Eesmärgiks on oma riigi individuaalse inspireeriva praktika koostamine – harjutamine „Teadusblogija“, arvamusi juhtiv ja teaduslikud „allikad“.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Leia oma riigi teadusblogija.</li> <li> Kirjeldage lühidalt tema blogi – kuidas see välja näeb? Kas ta postitab tihti kirjeldusi? Kas kirjeldused on illustreeritud fotodega või filmidega?</li> <li> Leida allikad, millele ta viitab. Kas need on teaduslikud allikad? Mis te arvate, miks ta neid allikaid tsiteerib?</li> </ul> <p>Tulemuste individuaalne esitamine ja arutelu. Allpool on toodud mõned näited, kuidas otsida teaduslikke allikaid koolituseks.</p>
<p>Kui palju vett peate päeva jooksul jooma?</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li> <a href="https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-much-water-should-you-drink">https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-much-water-should-you-drink</a><a href="https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256">https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256</a></li> <li> <a href="https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/piiS2214-109X(20)30368-5/fulltext">https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/piiS2214-109X(20)30368-5/fulltext</a></li> </ul>
<p>Milline on eelistatud une pikkus päevas?</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li> <a href="https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-much-sleep-do-we-really-need">https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-much-sleep-do-we-really-need</a></li> <li> <a href="https://www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need">https://www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need</a></li> <li> <a href="https://health.gov/myhealthfinder/topics/everyday-healthy-living/mental-health-and-relationships/get-enough-uni">https://health.gov/myhealthfinder/topics/everyday-healthy-living/mental-health-and-relationships/get-enough-uni</a></li> </ul>
<p>Kas hommikusöök on soovitatav?</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li> <a href="https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/features/should-i-eat-breakfast-weight-gain-loss-metabolism-a6874601.html">https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/features/should-i-eat-breakfast-weight-gain-loss-metabolism-a6874601.html</a></li> <li> <a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878450X17300045">https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878450X17300045</a></li> <li> <a href="https://time.com/5516364/is-eating-breakfast-healthy/">https://time.com/5516364/is-eating-breakfast-healthy/</a></li> </ul>

Õppetund 4	Pealkiri: Tööhõive – tööalane kaasamine, õppimine	Kestus: 60 minutit	Õppe-eesmärgid/tulemused	Täiendavad märkused
<p><b>Osalemine kutseõppes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> kutsealase arengu eelised;</li> <li> kutsealane ja mittekutsealine karjäär (kogukond, vabatahtlik töö);</li> <li> enesemotivatsioon.</li> </ul> <p><b>Päeva kokkuvõte.</b> <b>Aeg küsimuste javastuste jaoks</b></p>			<p>Miks tasub arendada professionaalselt? Kuidas te mõistate sõnu „ametialane karjäär“? Kuidas saab lõpetata oma karjääri? Ühiskonna heaks töötamine, kohaliku kogukonna läbi vabatahtlikuks? Suunatud arutelu</p> <p>Kuidas luua enesemotivatsiooni. Edukate raamat – individuaalne harjutus</p>	<p>Koolituse ajal: Aktiivne osalemine töötamisel rühmades ja individuaalselt.</p>





### Kutsealase arengu eelised

Miks tasub seda professionaalselt arendada?

Kuidas te mõistate ametialast karjääri? Kuidas saate oma karjääri lõpule viia? Töötades ühiskonna, kohaliku kogukonna heaks, vabatahtliku töö kaudu?

Suunatud arutelu (sotsiaalse, emotsionaalse ja õpitulemuste parandamise suunas).

### Eduaruanne

-  Arendada oma eduraamatut.
-  Loetleda mõned oma ametialased ja isiklikud edusammud.
-  Valida üks professionaalne ja üks isiklik.
-  Vastake iga teema kohta eraldi:
  - miks on see teie arvates edukas;
  - kuidas see juhtus;
  - mis sellele kaasa aitas; mis oli teie motivatsioon nende tegevuste puhul?

### MINU ISIKLIK EDURAAMAT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


























.....

.....











.....







## Moodul 3 Innovatiivsed tegevused motivatsiooni suurendamiseks – ENOROS

<b>Teemad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Tõhusa õpikeskkonna kindlaksmääramine:</li> <li>1.1 Milline on tõhus õpikeskkond?             <ul style="list-style-type: none"> <li> Kaasavad ja heaolu tagavad õppe- ja õpetamismeetodid:</li> </ul> </li> <li>2.1 PPT demonstreerimine – teooria õpetamismeetodite kohta;</li> <li>2.2 Interaktiivne tegevus.             <ul style="list-style-type: none"> <li> Õppimise/õpetamise protsessi ja täiskasvanute enesearengu toetamine:</li> </ul> </li> <li>3.1 PPT teooria, täiskasvanute toetamise viiside väljaselgitamine;</li> <li>3.2 Arutelu täiskasvanute enesearengu kohta.             <ul style="list-style-type: none"> <li> Karjääri ja eneseteostuse planeerimine:</li> </ul> </li> <li>4.1 PPT teooria, eneseteadvus ja eneseteadlikkus;</li> <li>4.2 Interaktiivne tegevus.             <ul style="list-style-type: none"> <li> Vastutuse võtmine õppeprotsessis:</li> </ul> </li> <li>5.1 PPT teooria, vastutuse võtmine oma õppimise eest.             <ul style="list-style-type: none"> <li> Kommunikatsioon:</li> </ul> </li> <li>6.1 PPT teooria ja arutelu, väljenda ennast ja suhtle publikuga;</li> <li>6.2 PPT teooria ja arutelu, õppija suhtlemisoscuse parandamine;</li> <li>6.3 Interaktiivne tegevus.</li> </ul>
<b>Eesmärgid</b>	<p>Selle mooduli eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Suurendada osalejate motivatsiooni mitmete uuenduslike tegevuste kaudu, mis edendavad heaolu ja heaolu ideaalses õpikeskkonnas.</li> <li> Heaolu edendamise tavad.</li> <li> Täiskasvanud õppijate osalemisvalmiduse suurendamine.</li> <li> Koolitajate huvi säilitamine.</li> <li> Veenda koolitajaid kasutama neid meetodeid oma töökeskkonnas.</li> </ul>
<b>Õpiväljundid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Õppija oskab faktiliste teadmiste põhjal arutleda heaolu rolli olulisuse üle õpikeskkonnas.</li> <li> Õppija oskab edastada ideid ning seada ootusi ja eesmärgi õpikeskkonnas.</li> <li> Õppija saab arutleda heaolu rolli üle tööelus ja kabiin harjutada mindfulness- harjutusi.</li> </ul>




	<ul style="list-style-type: none"> <li> Õppija teab, kuidas teha kindlaks oma isiklikud tugevused ja nõrkused ning kasutada neid eesmärkide seadmiseks ja õpiplaani koostamiseks.</li> </ul>
<b>Õppemeetodid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Mitteametlik koolitus.</li> <li> Individuaalne töö (lugemismaterjalid enne koolitust).</li> <li> Zip Zap Boing Energizer kui võimalus üksteist tundma õppida.</li> <li> Ajurünnakud ja arutelud;</li> <li> interaktiivsed tegevused;</li> <li> vestlus;</li> <li> rühmatöö;</li> <li> ettekanded (õppijate poolt);</li> <li> arutelu;</li> <li> kiire liikumisaktiivsus;</li> <li> tööleht isikliku arengukava kohta.</li> </ul>
<b>Koolitusmaterjalid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Rühmale on vaja sülearvuteid (kas üks iga meeskonna kohta või rohkem);</li> <li> Pabertahvel koos paberiga, värvilised markerid;</li> <li> Erinevat värvi post-itid;</li> <li> Toolid;</li> <li> Üks tööleht isikliku arengu kohta, igale osalejale.</li> </ul>
<b>Online-materjalid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li> <a href="https://elearningindustry.com/17-tips-to-motivate-adult-learners">https://elearningindustry.com/17-tips-to-motivate-adult-learners</a></li> <li> <a href="https://www.bookwidgets.com/blog/2018/06/20-interactive-teaching-activities-for-in-teraktiivne-klassiruum">https://www.bookwidgets.com/blog/2018/06/20-interactive-teaching-activities-for-in-teraktiivne-klassiruum</a></li> <li> <a href="https://positivepsychology.com/motivation-education/">/positivepsychology.com/motivation-education/</a></li> </ul>
<b>Hindamismeetodid/kriteeriumid</b>	<p>Hindamiskriteeriumid on järgmised:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> kõik materjalid on läbi loetud ja küsimustele materjalide kohta on vastatud;</li> <li> iseseisvate tööülesannete täitmine ja esitamine;</li> <li> aktiivne osalemine õppetöös ja rühmatöodes;</li> <li> rühmatööde esitlused.</li> </ul>
<b>Koolituseelne enesetest</b>	<p>Viis küsimust, mis on seotud mooduli teemaga ja millega testitakse osaleja ootusi ja üldist arusaamist. Küsimused võivad olla valikvastustega (4 võimalikku vastust) või õige/vale küsimused.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Minu eesmärgi saavutamiseks ei ole motivatsiooni vaja. Minu eesmärkide saavutamine on lihtsalt õnne küsimus.</li> </ul> <p>õige või vale</p>







	<p> Minu motivatsioonitase suureneb, sest ma liigun oma eesmärgi saavutamisele lähemale. <b>õige või vale</b></p> <p> Motivatsioonimeetoditena võib kasutada eesmärgile orienteeritud küsimustikke ja plaane. <b>õige või vale</b></p> <p> Miski ei saa minu motivatsiooni peatada või vähendada. <b>õige või vale</b></p> <p> Õpilaste ja õpetajate motivatsiooni mõistmine ning strateegiatega väljatöötamine õpilaste motivatsiooni edendamiseks kõikidel tasemetel on tõhusa õpetamise seisukohalt väga oluline. <b>õige või vale</b></p>
<p><b>Koolitusjärgne enesetest</b></p>	<p>Viis küsimust, mis on seotud konkreetse mooduli sisuga ja millega testitakse osalejate teadmisi pärast mooduli läbimist. (Õige vastus on rasvases kirjas)</p> <p> Kas on mingeid meetodeid, mida ma saan kasutada, et ületada takistusi, mis piiravad minu igapäevast motivatsiooni? <b>õige/vale</b></p> <p> Kas minu igapäevaste harjumuste tühine muutmine võib tõhusalt suurendada minu isiklikku motivatsiooni? <b>õige või vale</b></p> <p> Kas ma vajan motivatsiooni säilitamiseks käegakatsutavaid meeldetuletusi? <b>õige või vale</b></p> <p> Kas mind ümbritsevad inimesed saavad mind vaimselt ja psühholoogiliselt toetada või peaksin usaldama ainult kvalifitseeritud spetsialistide abi? <b>õige või vale</b></p> <p> Akadeemilist motivatsiooni arutatakse enesetõhususe seisukohalt, mis on üksikisiku hinnangud tema võimetele sooritada teatud tegevusi. <b>õige või vale</b></p>
<p><b>Ruumi kirjeldus</b></p>	<p>Kontrollige enne koolitust, et</p> <p> klassiruum on meeldiva temperatuuriga;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li> seadmed ja mööbel on seadistatud vastavalt õppesessiooni õppimisvajadustele;</li> <li> on minimeeritud väliseid häirivaid tegureid, näiteks väljastpoolt klassiruumi tulevat müra.</li> </ul> <p>Hubane, suur, loomuliku valgusega ruum, mis hõlmab:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> liigutatavad/portatiivsed lauad (saab hõlpsasti liigutada rühmatöök);</li> <li> mugavad toolid;</li> <li> arvuti ja kõlarid;</li> <li> dataprojektor.</li> </ul>
<p><b>Viited</b></p>	<p>Kimmel, S., Gaylor, K., &amp; Hayes, J. (2014, oktoober). Täiskasvanud õppijate vanuselised erinevused: Motivatsioonid ja takistused kõrghariduse omandamisel. In <i>Proceedings of the 2014 Institute for Behavioral and Applied Management Conference</i> (pp. 20-23).</p> <p>Cross, K. P. (1981). Täiskasvanud kui õppijad. Osalemise suurendamine ja õppimise hõlbustamine.</p> <p>Sogunro, O. A. (2015). Täiskasvanud õppijate motivatsioonitegurid kõrghariduses. <i>International Journal of Higher Education</i>, 4 (1), 22-37.</p> <p>O'Neill, S., &amp; Thomson, M. M. (2013). Madala kvalifikatsiooniga täiskasvanud õppijate akadeemilise püsijäämise toetamine. <i>Support for Learning</i>, 28 (4), 162-172.</p> <p>Shoshani, A., &amp; Eldor, L. (2016). Õpetajate mitteformaalne õppimine: Õpikliima, tööga rahulolu ning õpetajate ja õpilaste motivatsioon ja heaolu. <i>International Journal of Educational Research</i>, 79, 52-63.</p> <p>Burton, K. D., Lydon, J. E., D'Alessandro, D. U., &amp; Koestner, R. (2006). Sisemise ja identifitseeritud motivatsiooni erinev mõju heaolule ja tulemuslikkusele: prospektiivne, eksperimentaalne ja enesemääratlusteooria kaudsed lähenemisviisid. <i>Journal of personality and social psychology</i>, 91 (4), 750.</p> <p>Lyubomirsky, S., &amp; Layous, K. (2013). Kuidas suurendavad lihtsad positiivsed tegevused heaolu?. <i>Current directions in psychological science</i>, 22 (1), 57-62.</p> <p>Mäkelä, T., Kankaanranta, M., &amp; Gallagher, C. (2014, oktoober). Õpilaste kaasamine õppimist ja heaolu soodustava õpikeskkonna ümberkujundamisse. In <i>Proceedings of the Annual Architectural Research Symposium in Finland</i> (pp. 268-282).</p>



	<p>Sanacore, J. (2008). Tagasihoidlike õppijate muutmine innustunud õppijateks. <i>The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas</i>, 82 (1), 40-44.</p>
--	--

Õppetund 1	Pealkiri: Sotsiaalsed ja psühholoogilised aspektid, mis tagavad õppimisekeskkonna	Kestus: 60 minutit	Õppeeesmärgid/tulemused	Täiendavad märkused
<p>Jagage oma rühm paaridesse, kusjuures üks partner on määratud rääkijaks ja teine kuulajaks. Veenduge, et neil on võimalus rääkida, analüüsides ja arutades vastavalt kolme järgmist teemat.</p> <p><b>Tegevus 1</b> Määratlege psühholoogiline õpikeskkond.</p> <p><b>Tegevus 2</b> Milline on tõhus õpikeskkond? Kuidas seda luua ja milliseid elemente on vaja, et see oleks tõhus. Õppekeskkonna füüsilised ja psühhosotsiaalsed aspektid. Arutelu 4–5-liikmeliste õppijate rühmade vahel. Määratlege sotsiaalne õpikeskkond. Sotsiaalne õpikeskkond koosneb õpilaste arusaamadest sellest, kuidas neid julgustatakse suhtlema ja suhtlema teistega (nt klassikaaslastega, õpetajaga), ning hõlmab järgmisi mõõtmeid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> õpetaja toetus;</li> <li> vastastikuse austuse edendamine;</li> <li> õpilaste ülesandega seotud suhtluse edendamine ja</li> <li> usalduse ja suhtlemise edendamine.</li> </ul> <p><b>Tegevus 3</b> Tõhusa õpikeskkonna loomine. Osalejad peaksid mõtlema, milline on nende standarditele vastav tõhus õpikeskkond, ja selle üles kirjutama.</p> <p><b>Tegevus 4</b> Kasutage motivatsiooni säilitamiseks energiat andvat tegevust (<a href="https://www.sessionlab.com/library/energiser">https://www.sessionlab.com/library/energiser</a>)</p>			<p>Aidata osalejatel määratleda oma isiklikku õpikeskkonda loovat õpikeskkonda. Heaolu kontseptualiseerimine nii, et see oleks nii asjakohane kui ka mõõdetav algab sellest, et vaadelda, mida inimesed vajavad oma elus õitsenguks.</p>	<p>Tutvumine õpikeskkonna mõistega, definitsioonide otsimine. Osalejate ootused päevast, kasutades <i>post-iteid</i> Paluge neil jagada oma motivatsiooni taset, et osaleda koolituspäeval.</p>





















Õppetund 2	Pealkiri: Kaasav ja heaolu õppimine ja õpetamine meetodid	Kestus: 40 minutit	Õppe-eesmärgid/tulemused	Täiendavad märkused
<p><b>Tegevus 1</b></p> <p>Meetodid õppijate heaolu parandamiseks.</p> <p>Tegevus suhtlemise kohta, kasutades nii sõnu kui ka žeste, et väljendada ja näidata liigutustega, kuidas heaolu teeb neid tundeid. Kasutage näitlejajharjutust, et edendada žestidega suhtlemise viise (<a href="https://www.theatrefolk.com/blog/nonverbal-communication-exercises/">https://www.theatrefolk.com/blog/nonverbal-communication-exercises/</a>)</p> <p>Osalemine ja heaolu on väga vastastikused, mõlemad mõjutavad teineteise tulevast seisundit. Et valmistada õpilasi ette eluaegseks healuks, on oluline uurida õpilasi terviklikult, andes ülevaate sellest, mis aitab kaasa kvaliteetsele healule.</p> <p><b>Tegevus 2</b></p> <p>Interaktiivne tegevus koolitaja rolliks. Interaktiivne tegevus rühmades, kuidas parandada õppija heaoluerinevate meetodite ja nende praktilise rakendamise kaudu.</p> <p>Arutelud. Andke aega mõtlemiseks ja oma isiklike meetodite väljatöötamiseks, et motiveerida õppijaid.</p> <p>Koolitaja roll on viimastel aastakümnetel muutunud. On aeg, et õppe- ja arendustegevuse spetsialistid võtaksid selle arengu omaks ja hakkaksid muutma viisi, kuidas nad koolitust kavandavad ja korraldavad, ning aktsepteeriks oma rolli erinevates valdkondades.</p>			<p> Suurendada heaolu tähtsust, mis võib olla õppijatele ja selle mõju nende pehmetele oskustele.</p> <p> Aidata osalejatel mõista koolitaja rolli arengut tänapäeva äris, sest maailm jätkab tempokaltja see on midagi, mida igaüks peaks mõistma.</p>	<p>Sissejuhatus erinevates meetodites, mis võivad parandada õppija heaolu.</p>

Õppetund 3	Pealkiri: Õppe- /õpetusprotsessija iseenda toetamine täiskasvanute areng	Kestus: 45 minutit	Õppe-eesmärgid/tulemused	Täiendavad märkused
<p><b>Tegevus 1</b> Kaasava õppeprotsessi loomine. PPT teooria. Täiskasvanute toetamise viiside väljaselgitamine. Koolitajate tutvustamine oma isikliku enesearenguga, selgitades neile teooria abil, miks on oluline mõista kõigepealt iseennast ja seejärel edastada enesemõistmise tunne täiskasvanud õppijatele.</p> <p><b>Tegevus 2</b> Täiskasvanute enesearengu edendamine. Arutelu täiskasvanute enesearengu kohta. Idee iga õpilase potentsiaali realiseerimisest aitab ümber orienteerida meie mõtlemist lihtsa tõe suhtes: kui tegemist on haridusega, siis on suure pildi määrab tegelikult väike pilt – see, mis on iga õpilase jaoks parim.</p>			<p> Tugevdada mõttevahetust ja toetust, jagades oma ootusi ja vajadusi, pakkudes samal ajal õppijatele tuge.</p> <p> Tunnistamine, et teised koolitajad võivad tunda sama olukorra suhtes, veenab neid avanema ja jagama rühmaga oma muresid.</p>	















Õppetund 4	Pealkiri: Karjäär ja iseenda täitmise planeerimine	Kestus: 190 minutit	Õppe-eesmärgid/tulemused	Täiendavad märkused
<p><b>Tegevus 1</b> Eneseteadvus ja eneseteadlikkus. PPT Teooria eneseteadvuse ja eneseteadlikkuse kohta. Tutvustada enesevaatluse mõistet, et uurida tundeid ja emotsioone. Kui õppijad tunnevad end õpikeskkonnas hästi, on nad motiveeritumad iga päev klassi tulema, et pidevalt osaleda muudes lõbusates tegevustes, mida te neile pakute. Huvitav on rõhutada, et selleks on väga vajalik isiklik eneseteadvus.</p> <p><b>Tegevus 2</b> Interaktiivne tegevus eduka isikliku arengukava koostamiseks. Interaktiivne tegevus koolitajate rühmas, kus nad koostavad oma isikliku arengukava ja tulevikueesmärgid. Eneseteadlikkus on võime mõista iseennast ja olla teadlikult teadlik oma isiksusest, emotsioonidest, käitumisest ja vajadustest elus. Eneseteadlikkus aitab teil teha olulisi valikuid, säilitada positiivset suhtumist ja tervislikke harjumusi. Need, kellel on raskusi eneseteadlikkuse valdkonnas, võivad teha halbu valikuid, omada halbu harjumusi ja neil puudub edasiminek elus, mistõttu on äärmiselt oluline töötada nende aspektidega õppeprotsessi käigus.</p>			<p>Mõista, kuidas neil läheb isikliku heaoluga: kas neil läheb hästi, kas nad võitlevad või kannatavad? Millised on nende suhted sõprade, perekonna ja laiemalt ülikooliga? Kuidas on nad rahaliselt toime tulnud? Kuidas on lood koolis ja tulevase karjääriga? Kas nad on füüsiliselt terved? Leida võimalusi, kuidas edendada omaheaolu töökohal.</p>	<p>Interaktiivne tegevus Harjutus 2 tööleht antakse igale osalejale.</p>

Õppetund 5	Pealkiri: Vastutuse võtmine õppeprotsessis.	Kestus: 20 minutit	Õppe-eesmärgid/tulemused	Täiendada märkused
<p>Kirjeldage siin oma tegevust.</p> <p><b>Tegevus 1</b> Miks on oluline võtta õppeprotsessi käigus vastutus? PPT teooria oma õppimise eest vastutuse võtmisest, kuidas ma saan ennast õppeprotsessi käigus toetada ning millised on minu õigused ja kohustused sellises keskkonnas. Keskkonnas, kus igaüks vastutab täielikult oma edu eest, peab iga inimene olema võimeline oma elu juhtima, määratlema oma tööd, jagama energiat ning omandama teadmisi ja vajalikke oskusi järgmise projekti jaoks. Eesmärkide seadmine, otsuste tegemine ja ülesannete tähtsuse järjekorda seadmine on uues majanduses põhilised oskused.</p> <p><b>Tegevus 2</b> Selgitage välja praktilised viisid, kuidas edendada tähelepanelikkust (nt tähelepanuharjutused, lõdvestustegevused, jooga) õpikeskkonnas. Arutlege selle kasulikkuse üle. Valige üks tähelepanuharjutus ja harjutage seda koosgrupiga (<a href="https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-tervis/sügavus/mindfulness-harjutused/kunst-20046356">https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-tervis/sügavus/mindfulness-harjutused/kunst-20046356</a>)</p>			<p> Õppida võtma vastutust oma õppimise eest, sest see lihtsustab oma tugevate ja nõrkade külgede tuvastamist.</p> <p> Kui need on tuvastatud, saate välja töötada õppeplaani, mis keskendub valdkondadele, milles vajate kõige rohkem abi, suurendades õppimise kiirust ja arendades oma oskusi.</p>	



## Moodul 4 Haridusasutuste vaheline ja omavaheline harmoonia – PRISM

<b>Teemad</b>	<p><b>1. Haridusasutuste vaheline kommunikatsioonisüsteem:</b>  1.1 WELLNESS-kommunikatsioonisüsteemi määratlus;  1.2 Konkreetsed tegevused, et suhelda ilma arusaamatusse langemata.</p> <p><b>2. Tõhus koostöö töökohal:</b>  2.1 Tõhusa koostöö ettevalmistamine;  2.2 Kuidas ületada arusaamatusi/ ebaõnnestumisi;  2.3 Paku konstruktiivset tagasisidet läbimõeldult.</p> <p><b>3. Heaolulähedane lähenemine jätkusuutlike ja positiivsete suhete säilitamiseks:</b>  3.1 Parimad tavad jätkusuutlike suhete säilitamiseks;  3.2 Solidaarsete eluviiside ja positiivsete valikute edendamine.</p>
<b>Eesmärgid</b>	<p>Selle mooduli eesmärgid on järgmised:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> parandada õppijate omavahelist suhtlust;</li> <li> tugevdada koostööd töökohal;</li> <li> säilitada jätkusuutlike ja positiivseid suhteid kolleegidega;</li> <li> edendada heaolu eluviise ja positiivseid valikuid.</li> </ul>
<b>Õpiväljundid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Õppija oskab luua ja toetada tõhusat suhtlust teiste osalejatega haridusvaldkonnast;</li> <li> Õppija suudab paremini koostööd teha, vältides arusaamatusi;</li> <li> Õppija suudab tugevdada koostööd töökohal;</li> <li> Õppija suudab säilitada jätkusuutlike ja positiivseid suhteid kolleegidega;</li> <li> Õppija oskab edendada heaolu eluviise ja positiivseid valikuid ka väljaspooltöökohta.</li> </ul>
<b>Õppemeetodid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li> mitteformaalne õpe;</li> <li> interaktiivne seanss;</li> <li> juhtumiuuring;</li> <li> rühmatöö.</li> </ul>
<b>Koolitusmaterjalid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li> pastapliiatsid, pliiatsid, värvid, A4-lehed, <i>post-it</i>id;</li> <li> käärid, liim;</li> <li> pabertahvel, toolid;</li> <li> kaardid (konkreetsed tegevused).</li> </ul>
<b>Online-materjalid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li> <a href="https://positivepsychology.com">https://positivepsychology.com</a></li> <li> <a href="https://epale.ec.europa.eu">https://epale.ec.europa.eu</a></li> <li> <a href="#">Täiskasvanuhariduse kvaliteedi temaatiline töörühm</a></li> </ul>











<b>Hindamismeetodid /kriteeriumid</b>	Hindamiskriteeriumid on järgmised: <ul style="list-style-type: none"> <li> kõik materjalid on läbi loetud ja küsimustele materjalide kohta on vastatud;</li> <li> iseseisvate tööülesannete täitmine ja esitamine;</li> <li> aktiivne osalemine õppetöös ja rühmatöodes;</li> <li> rühmatööde esitlused.</li> </ul>
<b>Koolituseelne enesetest</b>	Viis küsimust, mis on seotud mooduli teemaga ja millega testitakse osaleja ootusi ja üldist arusaamist. Küsimused võivad olla valikvastustega (4 võimalikku vastust) või õige/vale küsimused. <ul style="list-style-type: none"> <li> Palun valige kõige sagedamini esinev väärarusaamise põhjus tööl: Mitmikvalik, võite valida rohkem kui ühe – <b>Tugev juhtimine – Isiksusepõhine kontrast</b> – Loov idee – <b>halb kuulamine</b>. (Õige vastus on rasvases kirjas)</li> <li> Organisatsioonikonflikt ehk tööalane arusaamatus on ebakõla, mis tuleneb tegelikest või tajutud vajaduste, väärtuste ja huvide vastandumisest koos töötavate inimeste vahel. <b>õige/vale</b></li> <li> Palun valige välja negatiivsed mõjud, mida põhjustab halb harmoonia hariduses osalejate vahel: Mitmikvalik, võite valida rohkem kui ühe – <b>Häirib empaatiavõimet</b> – kõhuvalu – <b>Takistab rohkemate alternatiivide uurimist</b> – Viivitab otsuseid.</li> <li> Heaolu elustiil ja positiivsed valikud võivad olla käivitajaks positiivsetele tulemustele rühmatöösuhetes. <b>Õige/vale</b></li> <li> Mis on EPALE: Mitme valikuvõimaluse puhul saate valida ainult ühe võimaluse: <b>Euroopa täiskasvanuhariduse elektrooniline platvorm</b> – Extreme Path and Logical Emotions – Euroopa noorteplatvorm.</li> </ul>
<b>Koolitusjärgne enesetest</b>	Viis küsimust, mis on seotud konkreetse mooduli sisuga ja millega testitakse osalejate teadmispärasust mooduli läbimist. ( <b>Õige vastus on rasvases kirjas</b> ) <ul style="list-style-type: none"> <li> Palun valige peamised suhtlusaspektid: Mitme valikuvõimaluse puhul võite valida rohkem kui ühe – <b>füüsiline, keeleline, kognitiivne</b>, käitumuslik (<b>õige vastus on rasvases kirjas</b>).</li> <li> Üks suurimaid takistusi kvaliteetsele suhtlemisele töökohal on tähelepanuta jäänud signaalidja kiiresti tekkivad eeldused. <b>õige/vale</b></li> <li> Oluline on varahommikune kehaline treening, et parandada oma kuulamisoskust. <b>õige/vale</b></li> <li> Oluline on anda konstruktiivset tagasisidet läbimõeldult, et suurendada vastastikust mõistmist tööl? <b>õige/vale</b></li> <li> Tõhus suhtlemine töökohal on tugevate suhete loomisel ja oluliste projektide elluviimisel võtmetähtsusega. <b>õige/vale</b></li> </ul>
<b>Viited</b>	Cedefop (2011) WORKING PAPER No 11 Lifelong guidance across Europe: reviewing policy progress and future prospects <a href="http://www.cedefop.europa.eu/EN/Files/6111_en.pdf">http://www.cedefop.europa.eu/EN/Files/6111_en.pdf</a> .  Cedefop (2012) töödokument nr 16. Suundumused kutsehariduse ja -koolituse poliitikas Euroopas 2010-2012. Edusammud Brugge'i




	<p>kommünikee <span style="float: right;">suunas.</span> <a href="http://www.cedefop.europa.eu/EN/Files/6116_en.pdf">http://www.cedefop.europa.eu/EN/Files/6116_en.pdf</a>.</p> <p>Nõukogu 20. detsembri 2012. aasta soovitus mitteformaalse ja informaalse õppe valideerimise kohta. (2012/C 398/01). <a href="http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.douri=OJ:C:2012:398:0001:0005:ET:PDF">http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.douri=OJ:C:2012:398:0001:0005:ET:PDF</a></p> <p>Nõukogu resolutsioon täiskasvanuhariduse uuendatud Euroopa tegevuskava kohta. (2011/C 372/01). <a href="http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2011:372:0001:0006:EN:PDF">http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2011:372:0001:0006:EN:PDF</a>.</p>
--	---

Õppetund 1	Pealkiri: Põhiline kommunikatsioon oskused	Kestus: 60 minutit	Õppe-eesmärgid/tulemused
<p><b>Tegevus 1</b> Esimene tegevus keskendub kommunikatsiooni mõistmise raamistiku loomisele. Käsitletakse kommunikatsiooni peamisi aspekte nagu füüsiline, keeleline, kognitiivne, sotsiaalne ja emotsionaalne kommunikatsioon. Osalejad kaasatakse rühmatöös iga kommunikatsiooni aspekti proovimiseks.</p> <p><b>Tegevus 2 „Arva ära emotsioon“</b> Jagage rühm kahte meeskonda. Asetage lauale (või pange kasti) kaardipakett, millele igale kaardile on kirjutatud üks konkreetne emotsioon. Paluge osalejal rühmast A võtta laualt ülemine kaart ja esitada (pantomiiimiga) oma rühma jaoks emotsioon. Seda tuleb teha kindlaksmääratud aja jooksul (näiteks minut või kaks). Kui rühm A arvab emotsiooni õigesti ära, saavad nad kümme punkti. Nüüd paluge osalejal rühmast B esitada emotsioon; andke vastavalt vajadusele punkte. Vahetage näitlemisvõimalusi kahe rühma vahel. Pärast seda, kui 20–30 minutit tegutsemist ja arvamist, nimetage aeg ja kuulutage võitnud võistkond punktide arvu alusel välja.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li> Osalejate suutlikkuse suurendamine seoses kommunikatsiooni mõistmise hea raamistikuga.</li> <li> Aidata osalejatel arendada rohkem empaatiavõimet, kaaluda teisi vaatenurki, arendada oma suhtlemis- ja läbirääkimisoskusi.</li> </ul>



Õppetund 2	Pealkiri: Aktiivne kuulamine	Kestus: 45 minutit	Õppe-eesmärgid/tulemused
<p><b>Tegevus 1</b> Jagage oma rühm paaridesse, kusjuures ühele partnerile määratakse kõneleja ja teisele kuulaja roll. Rääkija ülesanne on kirjeldada, mida ta puhkusest soovib, ilma sihtkohta täpsustamata. Kuulaja ülesanne on kuulata tähelepanelikult, mida räägitakse (ja mida ei räägita), ning näidata oma käitumisega oma kuulamist. Pärast mõneminutilist aktiivset kuulamist peaks kuulaja kokku võtma peamised kriteeriumid, mida kõneleja kaalub, kui tegemist on nende puhkuse nautimisega. Lõpuks peaks kuulaja püüdma jutustajale puhkuse sihtkohta ära arvama. Pärast kiiret kokkuvõtet selle kohta, kui hästi kuulaja kuulas, peaksid mõlemad vahetama rolle ja proovima harjutust uuesti. See harjutus annab igale osalejale võimaluse harjutada oma soovideid ja vajadustest rääkimist, samuti võimaluse tegeleda aktiivse kuulamisega ja kasutada saadud teadmisi, et mõista kõnelejat ja suhelda temaga.</p>			<p>Tõhustada aktiivse kuulamise tähtsust ja anda osalejatele võimalus oma oskusi harjutada.</p>





Õppetund 3	Pealkiri: Aktiivne kuulamine	Kestus: 45 minutit	Õppe-eesmärgid/tulemused
<p><b>Tegevus 1</b> Selle tegevuse jaoks on vaja paarisarvu osalejaid, et igaühel oleks partner. Kui inimesed on paardesse jaotatud, istuvad nad seljad koos, igaühel on paber ja pliiats. Üks liige võtab kõneleja rolli ja teine mängib kuulaja rolli. Viie kuni kümne minuti jooksul kirjeldab kõneleja üht geomeetrilist kujundit etteantud komplektist ja kuulaja püüab seda joonistada, ilma et ta vaataks pilti. Seejärel räägivad nad kogemusest, kasutades mitmeid järgmisi näidisküsimusi:</p> <p>Kõneleja küsimused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Milliseid meetmeid kasutasite, et teie juhised oleksid selged? Kuidas saaks neid rakendada reaalses elus toimivas suhtluses?</li> <li> Meie kavatsatud sõnumeid ei tõlgendata alati nii, nagu me neid mõtleme. Mida te võiksite teha, et vähendada väärarusaamise võimalust reaalses dialoogis?</li> </ul> <p>Kuulajate küsimused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Mis oli konstruktiivne teie partneri juhiste puhul?</li> <li> Milliseks oleks võinud teie joonistus kujuneda, kui oleksite saanud oma partneriga suhelda?</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li> Arendada kuulamist, selgust ja võimalikke strateegiaid suhtlemisel.</li> <li> Ootuste, vajaduste ja muu sellise väljendamine aitab selgitada ja luua ühisosa.</li> </ul>




Õppetund 4	Pealkiri: Kontsentreeritud ringid	Kestus: 45 minutit	Õppe eesmärgid/tulemused	Täiendavad märkused
<p><b>Tegevus 1</b> Reastatakse kaks tooliringi, üks tooliring teise sees. Osalejad, kes istuvad keskel, on „rääkijad“, samas kui need, kes istuvad välises ringis, on „vaatlejad“; need rollid tuleks jaotada enne harjutust. Relvastatud oma käsiraamatutega, hakkavad rääkijad teemaga tegelema. Nad kasutavad eesmarke vestluse juhiseks, samal ajal kui vaatlejad kuulavad tähelepanelikult ja teevad märkmeid. Pärast viieteistkümmet minutit arutelu vahetavad vaatlejad ja rääkijad ringi – need, kes enne kuulasid, istuvad nüüd siseringis viieteistkümneminutilise vestluse jaoks. See võib toimuda eelnevalt valitud teemal või mõnel teisel, kuid tegevus peab lõppema kokkuvõttega. Selle kokkuvõtte ajal mõtlevad nad ühiselt</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li> Parandada teiste inimeste vaatenurkade mõistmist.</li> <li> Kinnitada inimeste tundeid ja potentsiaalset vältida arusaamatust tulenevat stressi.</li> </ul>	<p>Üks jäälõhkuj a 10 minutit. Osalejad ei nõuta ettevalmistust ööd.</p>



<p>kogemuse enda üle.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Milline oli vaatlejaks olemine, võrreldes kuulajaks olemisega?</li> <li> Mida tundsite, kui jälgisite välisringist, kuulates, kuid mitte panustades? Kuidas mõjutas teie õppimist oma panuse mitteandmine?</li> <li> Kuidas mõjutas vaatleja olemine teie vaatenurka kõnelejate suhtes? Mis on nende dünaamika?</li> </ul>		
---	--	--






Õppetund 2	Pealkiri: Aktiivne kuulamine	Kestus: 45 minutit	Õppe eesmärgid/tulemused	Täiendav kommentaar
<p><b>Tegevus 1</b> Jagage oma rühm paaridesse, kusjuures ühele partnerile määratakse kõneleja ja teisele kuulaja roll. Rääkija ülesanne on kirjeldada, mida ta puhkuselt soovib, ilma sihtkohta täpsustamata. Kuulaja ülesanne on kuulata tähelepanelikult, mida räägitakse (ja mida ei räägita), ning näidata oma käitumisega oma kuulamist.</p> <p>Pärast mõne minutilist aktiivset kuulamist peaks kuulaja kokku võtma peamised kriteeriumid, mida kõneleja kaalub, kui tegemist on nende puhkuse nautimisega. Lõpuks peaks kuulaja püüdma jutustajale puhkuse sihtkohta ära arvama.</p> <p>Pärast kiiret kokkuvõtet selle kohta, kui hästi kuulaja kuulas, peaksid mõlemad vahetama rolle ja proovima harjutust uuesti.</p> <p>See harjutus annab igale osalejale võimaluse harjutada oma soovidest ja vajadustest rääkimist, samuti võimaluse tegeleda aktiivse kuulamisega ja kasutada saadud teadmisi, et mõista kõnelejat ja suhelda temaga.</p>			<p>Tõhustada aktiivse kuulamise tähtsust ja anda osalejatele võimalus oma oskusi harjutada.</p>	<p>Vajadusel kasutage viieminutulist energizerit.</p> <p>Osalejatelt ei nõuta ettevalmistust.</p>





Õppetund 3	Pealkiri: Kuidas parandada töökohta Suhtlemisioskused	Kestus: 45 minutit	Õppe eesmärgid/tulemused	Täiendav kommentaarid
<p><b>Tegevus 1</b> Selle tegevuse jaoks on vaja paarisarvu osalejaid, et igaühel oleks partner. Kui inimesed on paaridesse jaotatud, istuvad nad seljad koos, igaühel on paber ja pliiats. Üks liige võtab kõneleja rolli ja teine mängib kuulaja rolli. Viie kuni kümne minuti jooksul kirjeldab kõneleja üht geomeetrilist kujundit</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li> Arendada kuulamist, selgust ja võimalikke strateegiaid suhtlemisel.</li> <li> Ootuste, vajaduste</li> </ul>	<p>Võib kasutada enne tegevuse algust „energizer’it“ 10 minutit.</p>









<p>etteantud komplektist ja kuulaja püüab seda joonistada, ilma et ta vaataks pilti. Seejärel räägivad nad kogemusest, kasutades mitmeid järgmisi näidisküsimusi:</p> <p>Kõneleja küsimused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Milliseid meetmeid kasutasite, et teie juhised oleksid selged? Kuidas saaks neid rakendada reaalses elus toimivas suhtluses?</li> <li> Meie kavatsatud sõnumeid ei tõlgendata alati nii, nagu me neid mõtleme. Mida te võiksite teha, et vähendada vääriti mõistmise võimalust reaalses dialoogis?</li> </ul> <p>Kuulajate küsimused</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Mis oli konstruktiivne teie partneri juhiste puhul?</li> <li> Milliseks oleks võinud teie joonistus kujuneda, kui oleksite saanud oma partneriga suhelda?</li> </ul>	<p>ja muu sellise väljendamine aitab selgitada ja luua ühisosa.</p>	<p>Osalejatelt ei nõuta ettevalmistustööid</p>
--	---	--

Õppetund 4	Pealkiri:	Kestus:	Õppe-eesmärgid/tulemused	Täiendav kommentaarid
<p><b>Tegevus 1</b></p> <p>Reastatakse kaks tooliringi, üks tooliring teise sees. Osalejad, kes istuvad keskel, on „rääkijad“, samas kui need, kes istuvad välimises ringis, on „vaatlejad“; need rollid tuleks jaotada enne harjutust. Relvastatud oma käsiraamatutega, hakkavad rääkijad teemaga tegelema. Nad kasutavad eesmärke vestluse juhiseks, samal ajal kui vaatlejad kuulavad tähelepanelikult ja teevad märkmeid. Pärast viieteistkümne minutilist arutelu vahetavad vaatlejad ja rääkijad ringi – need, kes enne kuulasid, istuvad nüüd siserings viieteistkümneminutilise vestluse jaoks.</p> <p>See võib toimuda eelnevalt valitud teemal või mõnel teisel, kuid tegevus peab lõppema kokkuvõttega.</p> <p>Selle kokkuvõtte ajal mõtlevad nad ühiselt kogemuse enda üle.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Milline oli vaatlejaks olemine, võrreldes kuulajaks olemisega?</li> </ul>		45 minutit	<ul style="list-style-type: none"> <li> Parandada teiste inimeste vaatenurkade mõistmist.</li> <li> Kinnitada inimeste tundeid ja potentsiaalselt vältida arusaamatustest tulenevat stressi.</li> </ul>	<p>Võib kasutada enne tegevuse algust „energizer´it“ 10 minutit.</p> <p>Osalejatelt ei nõuta ettevalmistustööd.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li> Mida tundsite, kui jälgisite välisringist, kuulates, kuid mitte panustades? Kuidas mõjutas teie õppimist oma panuse mitteandmine?</li> <li> Kuidas mõjutas vaatleja olemine teie vaatenurka kõnelejate suhtes? Mis on nende dünaamika?</li> </ul>		
---	--	--





Õppetund 5	Pealkiri: Konfliktide lahendamine	Kestus: 45 minutit	Õppe-eesmärgid/tulemused	Täiendavad kommentaarid
<p><b>Tegevust 1</b></p> <p>Saab teha paarisarvu osalejatega, kuna nad peavad selle üks-ühele mängu jaoks leidma endale partneri. Allpool mainitud raamatus on ka juhised, kuid te võite selle tegevuse jaoks ise teema ette valmistada. Ideaaljuhul rohkem kui üks „rääkija stsenaarium“ ja rohkem kui üks „kuulaja stsenaarium“:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Rääkija stsenaarium kirjeldab näiteks halba päeva tööl või probleemi kliendiga. Väikeses lõigus tuleks kirjeldada, mis on läinud valesti (võib-olla on see kõik, alates nutitelefoni ekraani purunemisest kuni tööle hilinemiseni). Sellele stsenaariumile järgneb juhis, et Rääkija mängiks rolli: „Sa helistad oma kolleegile, et saada tuge“ või „Sa otsustad oma töökaaslasega rääkides veidi auru välja lasta“.</li> <li> Kuulaja stsenaarium on veidi erinev. Mitmes lauses kirjeldatakse stsenaariumis olukorda, kus kolleeg pöördub nende poole probleemidega, kuid neil on endal probleeme. Nad võivad olla tööga hõivatud või kolleegide kaebused võivad tunduda tühised. Pärast stsenaariumi lugemist oma kontekstis (nt on ärev päev, arvutid on äsja kokku kukkunud), on kuulaja roll mängida hõivatud inimest, kui ta vastab.</li> <li> „Näita oma kehakeelega, et oled liiga hõivatud“.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li> Konstruktivise tagasiside andmine.</li> <li> Konfliktide lahendamine tööl, kasutades suhtlemisoskusi.</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li> Harjutus on hea lähtepunkt vestluseks konstruktiivsete kuulamisstrateegiate üle. Koos saavad paarid välja mõelda produktiivsemad, empaatilisemad ja asjakohasemad vastused, pidades silmas värsket näitlejakogemust. Mõned arutelupunktid on järgmised:</li> <li> Milline tagasiside tundus teie kuulaja kui Rääkija andvat?</li> <li> Kuidas teile meeldis saadud tagasiside?</li> <li> Palun looge selle põhjal mõned kuulamise ja tagasiside nõuanded?</li> </ul>		
--	--	--

Õppetund 6	Pealkiri: Jätkusuutliku ehitamise suhe töö	Kestus: 45 minutit	Õppe-eesmärgid/tulemused	Täiendavad märkused
<p><b>Tegevus 1</b></p> <p>Selles tegevuses on ühel kolleegil 60 sekundit aega, et rääkida millestki, mis teda häirib. Kõige parem on, kui see on töökohaga seotud, kuid samas ei pea olema. Kui te näiteks vihkate hüpikreklaame, siis on teil juba suurepärase teema olemas.</p> <p>Esimene kolleeg (mängija A) alustab, samal ajal kui teine isik (mängija B) kuulab tähelepanelikult, püüdes aru saada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> mis on mängijale A tegelikult oluline – näiteks sujuv kasutajakogemus internetis;</li> <li> mida ta hindab – nt selgus ja läbipaistvad reklaamid;</li> <li> mis on tema jaoks oluline – näiteks töö tegemine, rahulikum veebiostude tegemine või intuitiivsem ja kasutajasõbralikum reklaamiblokeerija.</li> </ul> <p>Seejärel „dekodeerib“ mängija B jutu, korrates seda mängijale A, tuues välja peamised positiivsed punktid ilma negatiivsete aspektideta. Nad võivad dekodeerimisel kasutada järgmisi lausemalle:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> „Sa hindad ...“</li> <li> „Sa muretsed ...“</li> <li> „Sa usud, et ... on väga tähtis.“</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li> Aidata oma töötajat empaatilise kuulamise ja muude oskuste harjutamisel;</li> <li> jätkusuutlike töösuhete loomine.</li> </ul>	<p>Üks energizer 10 minutit. Osalejatelt ei küsita ettevalmistustööd.</p>


































Seejärel võivad osalejad kohad vahetada ja mängu uuesti korrata. Nagu te ilmselt näete, on tegevuse eesmärk aidata meeskonnakaaslastel hinnata seda, et tagasisidel on positiivsed eesmärgid.		
---	--	--

Õppetund 7	Pealkiri: Konstruktiivsete ettepanekute tegemine tagasiside	Kestus: 60 minutit	Õppe- eesmärgid/tulemused	Täiendavad märkused
<p><b>Tegevus 1</b> Igaüks tutvustab end ja ütleb oma nime rühma ees. Rühm jälgib ja annab tagasisidet selle kohta, kuidas inimene ennast tutvustas, mida ta tegi väljaspool oma neutraalseid väljendeid. Võib selguda, et ta tõstab alati kulme üles, ilma et ta seda teadvustaks. See võib selgitada, miks teised inimesed võivad arvata, et ta näeb alati veidi vihane välja. Teiselt poolt võib keegi, kes alati veidi naerab, teada saada, miks inimesed ei pruugi teda alati nii tõsiselt võtta, kui ta tahaks.</p> <p><b>Tegevus 2</b> Selle konstruktiivse tagasiside harjutuse käigus moodustab meeskond kaks vastastikku asetsevat rida. Kõigepealt ütleb iga inimene rea A ees seisvale inimesele, mis talle tema käitumise juures meeldib, alustades lausega „See meeldib mulle.“ Lisaks sellele, et te ütlete teisele inimesele, mis teile tema käitumise juures meeldib, võite te ka teisele inimesele öelda, mis teile meeskonna juures meeldib. Järgmisena ütlete, mida te tahaksite, et meeskonnas toimuks. Seejärel vastab teine inimene järgmisega: Kui meeskond oleks selline,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Pärast seda, kui kõik inimesed reast A on olnud vastamisi kõigi inimestega reast B, laske inimestel teha paare ka oma rea inimestega, nii et lõpuks on kõik olnud vastamisi kõigi meeskonnaliikmetega.</li> <li> Seda mängu võib mängida ka ringis, samal ajal kui kõik üksteist jälgivad. Üks inimene alustab. Ta valib ringist kellegi, kellega ta</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li> Toetada meeskonna õppimist ja arengut.</li> <li> Töötajate motivatsiooni suurendamine.</li> </ul>	<p>Üks energizer 10 minutit. Osalejatelt ei nõuta ettevalmistustöid.</p>



<p>tahab harjutust teha. Pärast seda, kui nad mõlemad on saanud rääkida, valib see inimene, kes oli valitud, nüüd teise inimese ringist. Jätkake, kuni kõik on harjutuse läbi mänginud. NB! Kasutage seda varianti ainult siis, kui kõik tunnevad end turvaliselt.</p>		
--	--	--


## Moodul 5 Süsteemi paindlikkus - PROMIMPRESA













<b>Teemad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Sõbralik keskkond.</li> <li> Kaasamine, austamine, kaasamine.</li> <li> Täiskasvanute õppeprotsessi ja enesearengu toetamine.</li> <li> Isiklik heaolu ja eneseareng, läbipõlemise vältimine.</li> <li> Õppekogukonna mitmekesisus.</li> <li> Rühmade kohanemisvõime parandamise oskused.</li> </ul>
<b>Eesmärgid</b>	<p>Selle mooduli eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> luua kaasav, õppimist soodustav keskkond;</li> <li> õppeprotsessi kohandamine vastavalt muutuvatele vajadustele;</li> <li> omandada oskusi kohanemisvõime ja paindlikkuse parandamiseks;</li> <li> positiivse hariduskultuuri loomine.</li> </ul>
<b>Õpiväljundid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Õppija oskab luua kaasavat ja õppimist soodustavat keskkonda.</li> <li> Õppija on võimeline kohandama õppeprotsesse vastavalt muutuvatele vajadustele.</li> <li> Õppija saab omandada oskusi, mis parandavad kohanemisvõimet ja paindlikkust.</li> <li> Õppija suudab luua positiivset hariduskultuuri.</li> </ul>
<b>Õppemeetodid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li> mitteformaalne õpe;</li> <li> õppimine tegevuse kaudu;</li> <li> interaktiivne sessioon: osaluskaardistamine ja projektitöö;</li> <li> juhtumiuuring;</li> <li> praktilised harjutused ja töörühm.</li> </ul>
<b>Koolitusmaterjalid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li> pabertahvel;</li> <li> lauad ja toolid;</li> <li> lehed;</li> <li> pliiatsid;</li> <li> trükitud dokumendid.</li> </ul>
<b>Online-materjalid</b>	<p>Veebimaterjalid levitatakse pdf-formaadis (sisu koostas Promimpresa).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>veebimoodul:</b> 20 min – individuaalne harjutus teemal „Milline on teie enda olukord?“, et mõelda kaasava ja õppimist soodustava klassiruumi elementide üle.</li> </ul>

	<p> <b>veebimoodul 2:</b> 30 min „Paindlikkuse loomine haridussüsteemides“ probleemi lahendamine: õpiradade muutmine, alternatiivide edendamine klasside säilitamiseks, nõustamine ja kohapealne toetus multidistsiplinaarsete meeskondadega, sotsiaalsete oskuste arendamine, konfliktide lahendamine ja käitumise muutuste edendamine, üldharidus õppijate tagasipöördumiseks, paindlikkus programmide elluviimisel, tugevad sidemed, nõustamine ja nõustamisteenused.</p> <p> <b>3. veebimoodul:</b> 20 min „Kaasav õppesõbralik keskkond“; kasu täiskasvanud õppijatele, koolitajatele, töötajatele ja kogu koolitusasutuse kogukonnale. Uus õppedisain: erinevad õppevahendid, erinev lähenemine ja uudsed ülesanded.</p>
<p><b>Hindamismeetodid/kriteeriumid</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Koolitusele eelnev ja koolitusjärgne küsimustik.</li> <li> Aktiivne osalemine õppetöös ja rühmatöös.</li> <li> Rühmatööde esitlused.</li> <li> Hindamisvorm.</li> </ul>
<p><b>Koolituseelne enesetest</b></p>	<p>Neli küsimust, mis on seotud mooduli teemaga ja millega testitakse osaleja ootusi ja üldist arusaamist. Küsimused võivad olla valikvastustega (4 võimalikku vastust) või õige/vale küsimused. (<b>Õige vastus on rasvas kirjas</b>)</p> <p>1. Mida see määratlus teie arvates tähendab: „Valikute pakkumine, mitte uste sulgemine“?</p> <p><b>A. kohandavad oma õppimisviisi vastavalt oma huvidele ja võimetele.</b></p> <p>B. teha üleminekuid ühelt õppimisviisilt teisele</p> <p>C. mis viib praktikandid välja langema</p> <p>2. Millised on peamised oskused, mis on vajalikud täiskasvanute koolitajate ja õppijate heaolu edendamiseks?</p> <p>A. Juhi ja õpeta oma tugevuste abil.</p> <p>B. Kogeda kuuluvustunnet.</p> <p><b>C. Pühendunud ja edukad koolid saavad alguse pedagoogidest, seega hoolitsege nende inimeste eest, kes teie õpilaste eest hoolitsevad.</b></p> <p>D. Kõik eelnevad vastused.</p> <p>3. Mis on enesekindlus?</p> <p>A. Võime selgelt väljendada emotsioone ja arvamusi.</p> <p>B. Võime selgelt ja tõhusalt emotsioone väljendada.</p> <p><b>C. Oskus väljendada oma emotsioone ja arvamusi selgelt ja tõhusalt, ilma et see siiski solvaks või ründaks vestluspartnerit.</b></p> <p>D. Võime oma emotsioone ja arvamusi selgelt ja tõhusalt väljendada, vajadusel vestluspartnerit rünnates.</p>

	<p>4. Kui oluline on teie arvates pakkuda vastastikust tagasisidet?</p> <p>A. Tagasiside andmine on väga oluline, kui keegi seda küsib.</p> <p>B. Tagasiside andmine on oluline isegi siis, kui keegi seda ei küsi.</p> <p><b>C. Oluline on pakkuda tagasisidet, kui keegi on emotsionaalselt valmis seda vastu võtma.</b></p> <p>D. Tagasiside andmine ei ole oluline.</p>
<p><b>Koolitusjärgne enesetest</b></p>	<p>Neli küsimust, mis on seotud konkreetse mooduli sisuga ja millega testitakse osalejate teadmisi pärast mooduli läbimist. (Õige vastus on rasvases kirjas)</p> <p>1. Mida see määratlus teie arvates tähendab: "Valikute pakkumine, mitte uste sulgemine"?</p> <p><b>A. kohandavad oma õppimisviisi vastavalt oma huvidele ja võimetele.</b></p> <p>B. teha üleminekuid ühelt õppimisviisilt teisele</p> <p>C. mis viib praktikandid välja langema</p> <p>2. Millised on peamised oskused, mis on vajalikud täiskasvanute koolitajate ja õppijate heaolu edendamiseks?</p> <p>A. Juhi ja õpeta oma tugevuste abil</p> <p>B. Kogeda kuuluvustunnet</p> <p><b>C. Pühendunud ja edukad koolid saavad alguse pedagoogidest, seega hoolitsege nende inimeste eest, kes teie õpilaste eest hoolitsevad.</b></p> <p>D. Kõik eelnevad vastused</p> <p>3. Mis on enesekindlus?</p> <p>A. Oskus selgelt väljendada emotsioone ja arvamusi</p> <p>B. Oskus selgelt ja tõhusalt emotsioone väljendada</p> <p><b>C. Oskus väljendada oma emotsioone ja arvamusi selgelt ja tõhusalt, ilma et seejuures solvaks või ründaks vestluspartnerit.</b></p> <p>D. Oskus oma emotsioone ja arvamusi selgelt ja tõhusalt väljendada, vajadusel vestluspartnerit rünnates</p> <p>4. Kui palju on teie arvates oluline pakkuda vastastikust tagasisidet?</p> <p>A. Tagasiside andmine on väga oluline, kui keegi seda küsib.</p> <p>B. Tagasiside andmine on oluline isegi siis, kui keegi seda ei küsi.</p> <p><b>C. Oluline on pakkuda tagasisidet, kui keegi on emotsionaalselt valmis seda vastu võtma</b></p> <p>D. Tagasiside andmine ei ole oluline</p>

Õppetund 1	Pealkiri: Süsteemi paindlikkus suurendada mitmekesisust	Kestus: 165 minutit	Õppe eesmärgid/tulemused
<p><b>Eeltegevus:</b> 20 minunit registreerimine. Programmi ja meeskonna tutvustamine</p> <p><b>Tegevus 1:</b> 20 minutit jäämurdmismäng Kleepsumärkmed: minu ootused, minu eesmärgid, teemad, millele keskenduda. Kirjeldus: Iga osaleja kasutab kolme eri värvi kleepse ja kirjutab neile:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> kollase peal: kolm ootust koolituse selle osa suhtes</li> <li> rohelse peal: kolm isiklikku eesmärki koolituse selle osa suhtes</li> <li> roosa peal: kolm teemat, mida soovite selle koolituse osaga hõlmata. Iga osaleja selgitab oma märkmeid.</li> </ul> <p><b>Tegevus 2:</b> 50 min osalusettekanne. Kirjeldus: Teooria. Mitmekesisuse rakendamine paindlikkuse, loovuse ja produktiivsuse maksimeerimiseks klassiruumis: mis on kaasav, õppesõbralik keskkond (ILFE)? Isikliku heaolu elementide tutvustamine.</p> <p><b>Tegevus 3:</b> 30 min – arutelu kuueliikmelises rühmas, et selgitada välja määravad tegurid, mis tagavad paindliku õpikeskkonna. Kirjeldus: Koolitaja loob rühmad, mis ühendavad eri organisatsioonidest pärit inimesi. Iga rühmale antakse leht (A2 formaadis) ja värvilised pliitsid. Leht pannakse laua keskele ja inimesed istuvad ümberringi. Iga rühm peab keskenduma kahele määravale tegurile, mida peetakse oluliseks paindliku õpikeskkonna tagamiseks. Samal ajal peab iga rühm esitama kolm meedet, mida koolitajad, õppijad ja töötajad peaksid ülalnimetatud aspektide hõlbustamiseks looma. Iga rühm esitab oma tulemused teistele.</p> <p><b>Tegevus 4:</b> 45 min. Mitmekesise klassiruumi edendamise strateegiate osalusanalüüs (kaasava ja õppesõbraliku keskkonna eelised koolitajatele, täiskasvanud õppijatele, töötajatele ja kogukondadele). Kirjeldus: Jagage rühm 4–5-liikmelisteks gruppideks. Jagage igale rühmale üks plakat ja üks marker. Iga rühm valib klassiruumis koha, kus töötada. Igal rühmal on 10 minutit aega, et täita oma plakatil olev teema. Seejärel käivad rühmad ringi ja iga 10 minutiga käivad kõik plakatid läbi ja lisavad oma mõtted. Lõpuks saate täieliku kaardistuse teemade kohta. Teemade harjutused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Mis on heaolu?</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li> Määratleda isiklikud eesmärgid ja ootused seoses mooduliga.</li> <li> Määratleda heaolu element ja osaliste vastastikune mõju.</li> <li> Mõista, kuidas stereotüübid mõjutavad heaolu õppimise kontekstis.</li> <li> Mõista õpikeskkonna paindlikkust mõjutavaid tegureid ja nende juhtimist.</li> <li>• Mis on kaasav, õppimisesõbralik keskkond (ilfe)?</li> <li> Õppida strateegiaid mitmekesise klassiruumi edendamiseks.</li> <li> Edendada kaasamist ja koostööd.</li> <li> Maksimeerida õpilaste omavahelist suhtlemist.</li> <li> Kultiveerida intellektuaalset kaasatust, andes õpilastele aktiivse sõnaõiguse oma õppimise üle, kohandades samal</li> </ul>

 Millised käitumisviisid mõjutavad heaolu, heaolu määravad tegurid, õpetajate ja õpilaste loovust suurendavad tehnikad ja meetodid?	ajal kogu pedagoogikat.
--	-------------------------

Õppetund 2	Pealkiri: Rühmade kohanemisvõime parandamise oskused ja paindlikkus	Kestus: 150 minutit	Õppe eesmärgid ja tulemused
<p><b>Tegevus 5:</b> 40 min – koolituse veebipõhise osa kokkuvõte. Uus õppedisain, erinevad õppevahendid, erinev lähenemine ja uudsed ülesanded. Kirjeldus: Koolitaja kasutab slide/PowerPointi, et selgitada välja veebikoolituse põhiteemad.</p> <p><b>Tegevus 6:</b> 60 min „Power walk“ praktiline ülesanne Kirjeldus: Määratlege ümberasustatud ja mitte ümberasustatud kogukondade võimalike liikmete (sealhulgas ümberasustamisest potentsiaalselt mõjutatud isikute) rollid ja kirjutage need väikestele kaartidele (5 cm x 5 cm). Osalejad mängivad neile jagatud kaartidel kirjeldatud rolle.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Andke igale osalejale paber, millele on kirjutatud üks tegelane. Kui osalejaid on vähem kui 25, vähendage tegelaste arvu, jälgides, et te ei võtaks ühest rühmast liiga palju (nt kõik võimsad või kõik haavatavad).</li> <li> Paluge osalejatel liituda harjutuse jaoks avatud ruumis.</li> <li> Paluge osalejatel seista ravis.</li> </ul> <p>Andke osalejatele korraldus astuda üks samm edasi, kui väide kehtib tema antud tegelaskuju kohta. Pärast väidete lugemist paluge neil, kes on ettepoole tulnud, arutada, miks nad on ees, mida tunnevad need, kes jäid taha, nende suhtes, kes liikusid ettepoole. Selgitage, et need on inimesed, kellega tavaliselt kohtutakse, kui ollakse kogukonnas. Küsige ka tagapool olevatelt inimestelt, kes nad on ja miks nad ei astunud samme. Selgitage, et need on inimesed, kes väärivad tähelepanu. Arutlege võimlemiskäigu tulemuste üle ja selle mõju meie ühenduse tasandi tegevusele. Hinnake ka seda, milliseid võimeid on erinevatel tasanditel inimestel vaja, et kuulata teisi.</p> <p>Ajakava – 30 minutit „Power Walki“ läbimiseks – 30 minutit (minimaalselt) täiskogu aruteluks.</p> <p><b>Tegevus 7:</b> 20 min Energizer „5easy puzzle“ Kirjeldus: Minimaalselt 5 osalejat grupis. 5 tükki 10- tolline x 10-tolline värviline paber või papp, käärid, joonlaud, pliiats. Iga meeskonnaliige moodustab paberitükkidest ruudu (laual või maapinnal). Olge ettevaatlik, et mitte anda mõista, et</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li> Õppida uut õppedisaini ja erinevaid õpikäsitusviise.</li> <li> Oskavad tuvastada võimu ja õiguste küsimusi, mis on seotud nende kogukondade ja töökeskkonnaga, kus nad viibivad.</li> <li> Tutvustatakse inimõiguste orienteeritud mõtlemist.</li> <li> Kogeda tajumise nihkumist objektilt suhetele.</li> <li> Uurida meie kalduvust „minna üksinda“</li> <li> Suurem võime reaalajas tuvastada vaimseid mudeleid ning näha olulisi seoseid ja süsteemseid struktuure.</li> <li> Püüda leida positiivseid viise, kuidas määratleda konfliktide juhtimise ja lahendamise tähendust. Samal ajal annab see osalejatele võimaluse töötada koos ja õppida tundma teisi ruumis osalejaid.</li> <li> Oskus olla avatud tunnete, nii positiivsetele kui ka negatiivsetele ja neid reflekteerida, välistades või kasutades ära nendega kaasnevat teavet vastavalt nende kasulikkusele.</li> <li> Võime kontrollida ja reguleerida oma ja teiste</li> </ul>


meeskonnaliikmed võistlevad omavahel. Osaleja, kes soovib tükki vahetamist, võib selle asetada ringi keskele. Keskele asetatud tüki võib võtta teine osaleja. Iga osaleja ei tohiks korraga hoida rohkem kui kolm tükki.


Kestus: 20 minutit

**Tegevus 8:** Meeskonnatöö, mis keskendub enesekindlusele, emotsionaalsele intelligentsusele ja mõtlemise emotsionaalsele hõlbustamisele, hierarhia kõrgeim tase.


Kirjeldus: Kestus: 30 minutit


Tegevuse eesmärgid:


 Jagage osalejad 4- või 5-liikmelistesse rühmadesse ja andke neile suur markerpliats ja suur paberileht.


 Teavitage meeskondi, et nad peavad vastama küsimustele:


 Kuidas te määratleksite konfliktijuhtimist?


 Milliseid negatiivseid probleeme võivad põhjustada konfliktid töökohal?

 Millised positiivsed tulemused võivad tuleneda konfliktidest töökohal?

 Paluge neil kirjutada pealkirjad „Määratlus“, „Negatiivsed“ ja „Positiivsed“ ning loetleda oma vastused nende pealkirjade alla.

 Meeskonnad peaksid enne selle paberilehele kirjutamist oma meeskonnaliikmetega kokku leppima, mida nad peavad konfliktijuhtimise määratluseks.

 Kui ettenähtud aeg on möödas, paluge ühel inimesel igast rühmast öelda klassile valjusti, milline oli nende määratlus ning positiivsed ja negatiivsed küljed, mida nad loetlesid.

 Need paberilehed võib kleepida tahvlile või kuhugi mujale klassiruumis.


emotsioone, leevendada negatiivseid emotsioone ja suurendada positiivseid emotsioone.

Õppetund 3	Pealkiri:	Kestus:	Õppe eesmärgid ja tulemused
	Kokkuvõtte kogu koolituse kohta	45 minutit	




**Tegevus 9:** 45 minutit üldine arutelu isikliku heaolu üle ja tagasiside koolituse kohta.

Kirjeldus: Koolitaja avab üldise arutelu kogu koolituse (kõik moodulid) üle ning palub tagasisidet ja ettepanekuid. Seejärel koolitavad täidavad hindamisvormi ja koolitaja annab välja koolitustunnistused

 Koolituse hindamine

 Sertifikaatide üleandmine

 Anda tagasisidet ja teha parandusettepanekuid