

Motivatsioonikoolituse õppekava

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Prudens OÜ
Õppekava nimetus:	Motivatsioonikoolitus
Õppekavarühm:	Psühholoogia
Õppekava koostamise alus:	-
Eesmärk:	Suurendada osalejate teadlikkust motivatsioonist ja jagada tehnikaid motivatsiooni ning tööefektiivsuse tõstmiseks nii enda kui ka kolleegide puhul.
Õpiväljundid:	<p>Koolitusel osalenu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teeb vahet sisemisel ja välisel motivatsioonil; • tunneb enese sisemise ja välise motiveerimise tehnikaid; • oskab nutikalt eesmärke seada; • tunneb prokrastineerimise vältimise tehnikaid; • teadvustab motivatsiooniga seotud psühholoogilisi protsesse; • on teadlik muutuste erinevatest sammudest; • teab harjumuste kujundamise põhitõdesid; • tunneb tagasiside vastuvõtmise ning andmise põhitõdesid; • tunneb teiste motiveerimise tehnikaid.
Sihtgrupp:	Koolitus avatud kõigile teemast huvitatutele.
Õppe alustamise tingimused:	Puuduvad
Õppe maht ja ülesehitus:	8 akadeemilist tundi (kohandatav tellija vajadustele vastavalt)
Õppekeskkond:	Koolitus toimub tellija ruumides, vajadusel selleks eraldi renditaval pinnal. Koolituse osalenute maksimaalne arv on 30 inimest (kohandatav tellija vajadustele vastavalt).
Õppevahendid:	Osalenutele jagatakse koolituse käigus vajalikud materjalid koolitusel osalemiseks (nt töölehed). Eelnev teemaga tutvumine ei ole nõutud.

Õppesisu:	Koolitusel läbitavad teemad: motivatsiooniteooriad, tehnikad motiveerimise ja efektiivse töötamise tõstmiseks, tagasisidestamine, eesmärkide seadmine, sooritust edendavad mõttemustrid.
Õppemeetodid:	Loeng, praktiline harjutamine, grupidööd- ja diskussioonid
Õppematerjalide loend:	Esitlusmaterjalid, töölehed
Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused:	Koolituse läbimise aluseks on aktiivne osalus õppetöös. Hindamist läbi ei viida.
Väljastatavad dokumendid:	Tõend
Koolitajate kvalifikatsioon:	Kõrgharidus psühholoogias (Tartu Ülikool)
Õppekava kinnitamise kuupäev	28.08.2020