

# Saavutamise ja õnnestumise psühholoogia koolitus

## Õppekava

### Täienduskoolitusasutuse nimetus

Koiv Invest OÜ, reg. nr. 11517964

### Õppekava nimi

Saavutamise ja õnnestumise psühholoogia koolitus

### Õppekavarühm

Juhtimine, müük, suhtlemine,

### Õppe kogumaht (akadeemilistes tundides)

5 akadeemilist tundi auditoorset õpet

### Sihtgrupp

Ettevõtted ja asutused, tippjuhid ja keskastmejuhid, müügijuhid, müüjad.

### Õppe alustamise tingimused

Kursusel osalejal ei ole vajalik varasem kogemus arvuti ja mobiilseadmete kasutamisel.

### Õppe eesmärk

Õppe eesmärk on arendada teenindusalaseid oskuseid ja teadmisi, et olla oma klientidele parem teenindaja.

### Õpiväljundid

Koolituse läbinu teab kuidas leida ja hoida endas ning oma kolleegides selline tavapärane psüühiline seisund ja valmisolek, mis oleks hooliv, positiivne, enesekindel ja saavutamisele orienteeritud.

### Õppesisu

Koolitusel läbitakse järgmised teemad:

- Kuidas mõelda enesekindlalt, eriliselt, erinevalt, loovalt?
- Kuidas ebakindlusest võitu saada?
- Millised harjutused aitavad tõsta eneseteadlikkust ja enesekindlust?
- Kuidas selge eesmärk motiveerib paremini keskendumisele ja aega efektiivsemalt kasutama?
- Kuidas ootamatud olukorrad ja tööülesanded ei segaks keskendumist olulistele tegevustele ning ei kulutaks liialt aega?
- Kuidas motiveeritult tegeleda rutiinsete tegevusega pikemat aega?
- Kuidas inimene jaksab tähelepanelik olla ja kuhu kaob tähelepanu ning motivatsioon?

- Kuidas teiste inimestega hea kontakt saavutada?
- Kuidas võõra inimesega suhtlemist alustada ja sellega seotud ebakindlusest üle saada?
- Kuidas suhtlemisolukordades teist osapoolt paremini mõista?
- Kuidas pingelistes olukordades ise tasakaalukas olla?

## **Õppemeetodid**

Loeng, praktikum ja koolitusel osalejate spetsiifilistele küsimustele vastamine

## **Iseseisev töö**

Koolitusel etteantud ülesannete lahendamine koolituspäeva jooksul.

## **Õppematerjalide loend**

Koolitaja poolt koostatud temaatiline õppematerjal edastatakse elektrooniliselt programmis osalejale emailile

## **Nõuded õpingute lõpetamiseks**

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine 5-tunnisel koolituspäeval ning etteantud ülesannete lahendamine.

## **Hindamise meetodid ja hindamiskriteeriumid**

- Koolitusel esitatud info põhjal teadmiste kontroll – Koolituspäeva läbiviia korraldab teadmiste testi ja elektrooniline testisüsteem hindab, kas ülesanded on tehtud vajalikul tasemel. Koolituse läbiviia kontrollib elektroonilise testisüsteemi tulemusi.

## **Koolituse läbimisel väljastatav dokument (tunnistus või tõend)**

- Tunnistus, kui õppija võttis õppetööst osa täies mahus ja vastab teadmiste testis esitatud küsimustele vähemalt 50% õigesti
- Tõend, kui õppija võttis õppetööst osa osaliselt ja vastab teadmiste testis esitatud küsimustele õigesti alla 50%. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud õpitundide arvule.

## **Koolitajate kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus**

**Jaanus Kangur** – koolitajana tegutsenud alates 2003. aastast ning treeninud selle aja jooksul enam kui 20000 inimest. Jaanus on lõpetanud Tartu Ülikooli religiooni – antropoloogia magistrantuuri ning hetkel teeb enda doktoritööd konfliktide lahendusviisidest põlisrahvaste hulgas. Tal on rahvusvaheline diplom taastavas õiguses (International Diploma in Restorative Justice) Kanadast Queensi Ülikoolist. Taastav õigus on alternatiivne konfliktidele reageerimise viis, mille keskmeks on tekitatud kahju ja selle heastamine. Lisaks on ta õppinud suhtlemistreeneriks ning nõustajaks. Ta on pidanud loenguid Eesti Ettevõtluskõrgkoolis Mainor, Kieli Rakenduskõrgkoolis, Tallinna Ülikooli Sotsiaaltöö Instituudis ja Sisekaitseakadeemias. Ta on koostanud kaks raamatut ning olnud kaasautoriks neljale raamatule. Samuti avaldanud hulga artikleid avalikust esinemisest, konfliktilahendusest, koostööst ja suhtlemisest.

**Evelin Ilvese** elu-ja töökogemus ettevõtjana, Eesti presidendi tegusa kaasana, mis päädis Maailma Terviseorganisatsiooni Euroopa osa (WHO Europe 52 countries) eestkõnelejaks nimetamisega mittenakkushaiguste alal, samuti riigi rahvusvahelise brändingu projekti juhtimine on olnud võrdselt suured väljakutsed, mis pakkusid hulgaliselt võimalust väärt kogemuste omandamiseks. Töö reklaamiagentuuris Kontuur Leo Burnett, rahvusvahelise ärijuhtimise konsultatsiooniettevõttes Estonian Management International ning Eesti Päevalehe turundusdirektorina on olnud ettevalmistus iseseisvaks ettevõtjaks kasvamisel. Enesekindlust on Evelin vorminud nii raamatute ja artiklite kirjutamise kui telesaadete juhtimisega.

**Tauri Tallermäe** - koolitaja kogemust ligi 20 aastat, sellest viimased 11 aastat efektiivse lugemise ja mõtlemise treener (kiirlugemine ja mälu treening).

**Inga Lunge** - lõpetas 2004. aastal Eesti Humanitaarinstituudi teatriõppe. 2011. aastal lõpetas Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia Lavakunstikooli magistriõppe lavakõne ja hääle tervishoiu alal. Inga on tunnustatud koolitaja avaliku esinemise, lavakõne ja kehakeele teemadel.

### **Õppemaksu tasumine ja tagastamine**

- Õppemaks tuleb tasuda esitatud arve alusel, arvel kirjeldatud maksetähtajaks.
- Kui arvel kirjeldatud maksetähtajaks pole kogu summa tasutud, siis on Koiv Invest OÜ-l õigus osalejale Tunnistus või Tõend mitte väljastada.
- Koolitusest loobumise korral palume sellest teada anda [info@heateenindus.ee](mailto:info@heateenindus.ee)
- Koolitusest loobumisel peale registreerumisperioodi lõppu tagastatakse 80% koolitusprogrammi maksumusest.
- Tunnistuse väljastamise eelduseks on koolitusprogrammis osalemine 100% ulatuses.
- Tõendi väljastamise eelduseks on koolitusel osalemine 80% ulatuses.
- Koiv Invest OÜ jätab endale õiguse teha õppeplaanis ja teemades ajakohaseid muudatusi. Väheste registreerujate tõttu on meil õigus kursus ära jätta või edasi lükata. Programmi registreerunuid teavitatakse konkreetse koolituspäeva ära jäämisest või edasi lükkumisest viivitamatult. Ärajäänud koolituspäeva eest tasutud summa makstakse tagasi või kantakse soovi korral üle mõne järgneva koolituse osavõtutasuks.

### **Vaidluste lahendamise kord**

Vaidlused lahendatakse kokkuleppe teel. Kui kokkulepet ei saavutata, lahendatakse vaidlused Harju Maakohtus.

### **Õppekeskkonna kirjeldus**

- Koolitusruumid asuvad Euroopa hotelli konverentsikeskuses, Paadi 5, Tallinn. Kõik kasutatavad koolitusklassid vastavad kaasaegsetele nõuetele. Koiv Invest OÜ jätab endale õiguse asendada Hestia Hotel Europa hotellis paiknevaid koolitusruume samaväärse koolitusruumiga mõnes teises koolitus- või konverentsikeskuses.
- Igaks temaatiliseks koolituspäevaks on ette valmistatud elektrooniline õppematerjal.
- Koiv Invest OÜ tagab igale koolitusprogrammis osalejale 1-2 kohvipausi ja lõunasöögi.
- Koolituspäevadel on võimalik kasutada koolituse kestel toimivat internetiühendust.
- Õppeklassid on varustatud koolitusvahenditega (dataprojektor, sülearvuti, tahvel, markerid, helisüsteem, kirjutusvahendid, märkmepaberid jm).

- Koolitusgruppide suurused on erinevad, sõltuvalt koolituse sisust.

## **Õppeprogrammide ja õppekavade kvaliteedi tagamine**

### **Koolitusprogrammi ja koolituspäevade kvaliteedi tagamise eeldus**

- Koiv Invest OÜ on Eesti juhtiv internetiturunduse teemaliste avatud koolituste korraldaja.
- Koiv Invest OÜ korraldab Eesti ettevõtete ja asutuste juhtidele ning spetsialistidele suunatud tööalast täienduskoolitust aastast 2008.
- Koiv Invest OÜ juhatuse liige on tegelenud avatud koolituste ja konverentside valdkonnas aastast 1997.
- Koiv Invest OÜ poolne kvaliteedi tagamise eeldus on Koiv Invest OÜ poolt väljatöötatud õppekorralduse ja kvaliteedi tagamise alused, mis kuvatakse koolituste veebilehel.
- Igal koolitusel võimaldatakse koolitusel osalejatel anda koolitajale ja koolituse korraldusele tagasisidet

### **Koolitajate kvaliteedi tagamine**

- Koolitajad omavad pikaajalist koolitaja töö kogemust, tuntust ja aktsepteeringut klientide-sihtrühmade hulgas.
- Koolitajate töö tulemust hinnatakse koolituse järgselt osalejate kirjaliku tagasiside põhjal. Vajadusel tehakse koolitajatele parandus- ja täiendustepanekuid.

### **Õppekeskkonna kvaliteedi tagamine**

- Koolitusprogramm on <http://www.areng.ee> kodulehel vähemalt 1 kuu enne kursuse toimumise algust. Koolitusprogrammi ja erinevatele koolitustele on võimalik registreeruda kodulehel toodud koolituse juurest.
- Kõik koolitusprogrammi või eraldi koolituspäevadele registreerunud saavad vähemalt 5 päeva enne konkreetse koolituspäeva algust teada koolituse täpse korraldusliku poole kohta.
- Koolituspäeva ajakava, koolitusruumide asukohta ja parkimisvõimaluste kohta.
- Koolituse jooksul luuakse õppimist toetav keskkond.
- Koolitusruumides on iga õppija jaoks piisavalt ruumi ja valgust. Ruumid on varustatud tänapäevase esitlustehnikaga ja laudu ning toole on võimalik paigutada vastavalt vajadusele, et tagada õppimist toetav keskkond.
- Igaks koolituspäevaks on ettevalmistatud elektrooniline õppematerjal.
- Koiv Invest OÜ tagab igale koolitusprogrammis osalejale 1-2 kohvipausi ja lõunasöögi.
- Koolituspäevadel on võimalik kasutada koolituse kestel toimivat internetiühendust.
- Õppeklassid on varustatud koolitusvahenditega (dataprojektor, sülearvuti, tahvel, markerid, helisüsteem, kirjutusvahendid, märkmepaberid jm).

### **Koolituse kohta tagasiside kogumine**

- Iga koolituspäeva lõpul täidavad osalejad tagasisidelehe, kus annavad hinnangu kursuse sisule ja lektorile ning võimalus on teha ettepanekuid koolituse sisu ja formaadi paremaks muutmiseks.
- Koiv Invest OÜ juhtkond koos koolitajaga analüüsivad saadud tagasisidet ning vajadusel muudavad kursuse sisu või korraldust.

Juhul kui tagasiside koolitajale on halb mitmel koolitusel järjest, kaalutakse koolitajaga koostöö lõpetamist ja kvaliteetsema koolitajaga koostöö alustamist.

Õppekava kinnitamise aeg: 25.11.2019

Urmas Kõiv

Koiv Invest OÜ juhatuse liige