

---

## ÕPPEKAVA

### 1. Õppekava nimetus

Coachiv juhtimine

### 2. Õppekava rühm

Juhtimine ja haldus

### 3. Õppe eesmärk ja õpiväljundid

Eesmärk: Koolituse läbinud juht kasutab coachiva juhtimise tööriistu oma meeskonna ja organisatsiooni arendamiseks.

Õpiväljundid:

- oskab teadlikult jälgida oma suhtlemisstiili, suhte loomist, küsimist ja teadlikku kuulamist;
- mõistab coachiva vestluse baasmudelit ja mudeli baasküsimusi;
- rakendab meeskonna- ja grupicoachingu mudelit meeskonna- ja grupicoachingu sessioonide läbiviimiseks.

### 4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

Koolitus sobib kõikide tasandite juhtidele ja erinevate meeskondade juhtidele, kes soovivad olla oma meeskonna arendajaks, käivitajaks ja innovaatiliseks eestvedajaks. Õpingute alustamiseks eritingimusi ei ole.

### 5. Õppe maht sh. õppe ülesehitus, õppekeskkond ja õppevahendid.

Õppe maht ja ülesehitus: koolituse kogumaht on 44 akadeemilist tundi, sh. auditoorset tööd 32 a/t, individuaalseid coachingu sessioone 4 a/t ja iseseisvat tööd 8 a/t.

Õppekeskkond: standardse varustusega kaasaegne seminariruum või online platvorm

Õppevahendid: õppematerjalidena kasutatakse koolituse läbiviimiseks kahte erinevat koolitajate poolt kokkupandud töövihikut, millest esimese saavad osalejad I moodulis ja teise töövihiku II moodulis.

## 6. Õppe sisu

Õppe sisu jaotub kaheks mooduliks. I moodulis keskendutakse coachingu olemuse ja sisu ning tööriistade õppimisele ning II moodulis meeskonna coachingu ja selleks vajalike tööriistade õppimisele.

### I MOODUL

- Coachingu olemus ja mõiste sisu. Coachingu kasu töökohal
- Coachingu mudel
- Usalduse loomise printsiibid ja tehnikad
- 4- planeerimisküsimust
- Kuulamise tasandid
- Teema ja eesmärkide defineerimine
- Kuulamine läbi tulemuste raami
- Võimsad küsimused coachingus
- Coachingu mudel. Lahendused
- Tegevussammude ja tulemuste defineerimine
- Kompetentside kaardistamine ja mõõtmine
- Tagasiside andmine ja tunnustamine coachingus
- Kokkuvõte I moodulist

### II MOODUL

- Kuidas coachida oma meeskonda?
  - Meeskonna coachingu baasmudel
  - Meeskonna coachingu teema defineerimine
  - Erinevate tööriistade harjutamine
-

- 
- Oskused, võimed ja ressursid meeskonnas
  - Rollid, vastutus ja tegevussammud
  - Meeskonna tegevusplaani kokkuleppimine. Tähistamine
  - Hakkamasaamine erinevate takistuste ja vastuväidetega
  - Motiveeriva keele kasutamine erinevate inimeste puhul
  - Muutuste juhtimine personaalselt ja meeskonnas.
  - Muutuste juhtimise tööriist
  - Kuidas juhtida oma aega ja tegevusi?
  - Ajajuhtimise tööriistad coachingus
  - Kokkuvõtte koolitusest

## 7. Õppemeetodid

Koolituse fookuses on lahenduskeskse coachingu aktiivmeetodid. Vajalikud oskused ehk nn. **tööriistad** omandatakse koolitusel läbi kogemusliku õppe, kus meetoditena kasutatakse erinevaid aktiivõppe vorme:

- individuaal- ja rühmaharjutusi;
- *logical level* mudelit;
- erinevaid kujutlus- ja loovtehnikaid;
- erinevaid mudeleid ja teste.

Metoodikaid rakendatakse loovalt lähtuvalt osalejate spetsiifilistest eesmärkidest, grupiprotsesside dünaamikast ja arenguvajadustest.

## 8. Õppekeel

Koolitus toimub eesti keeles.

## 9. Koolituse lõpetamise tingimused

- Osaleja on võtnud osa auditoorsest tööst 100%, kokku mahus 32 a/t.
- Osaleja on auditoorse töö jooksul läbi teinud praktilised coachingu sessioonide harjutused (vähemalt üks individuaalne coachingu sessioon ja üks

---

meeskonna/grupicoachingu sessioon) ja saanud vahetut tagasisidet koolitajatelt oma oskuste kohta.

- Osaleja on esitanud kirjaliku kodutöö (eneseanalüüs), mahus 8 a/t.
- Osaleja on osalenud kahes individuaalses coachingu sessioonis koolitajatega (professionaalsete coachidega), mahus 4 a/t.

**10. Väljastatav dokument**

Koolituse läbinud õppijale väljastatakse tunnistus

**11. Koolitaja(te) kvalifikatsioon**

Koolitust viivad läbi rahvusvahelise coachingu federatsiooni ICF poolt akrediteeritud coachingu programmi läbinud vähemalt ACC tasemel coachid, kellel on vähemalt 5-aastane coachingu sessioonide läbiviimise ja koolitamise kogemus.