

ÕPPEKAVA

1. Õppekava nimetus

Emotsionaalse intelligentsuse avardamine

2. Õppekava rühm

Isikuareng

3. Õppe eesmärk ja õpiväljundid

Eesmärk: Koolituse läbinu on omandanud 9 lihtsat tehnikat, mis aitavad arendada emotsionaalset intelligentsust ning luua paremaid suhteid nii töö- kui eraelus.

Õpiväljundid:

- valdab 9 tehnikat emotsionaalse intelligentsuse arendamiseks;
- tunneb oma tugevusi ja teab, kuidas neid enda jaoks paremini tööle panna;
- suudab paremini hakkama saada erinevate takistustega töö- ja eraelus.

4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

Õpingutega alustamiseks eritingimusi ei ole.

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

Õppe maht ja ülesehitus: koolituse kogumaht 24 akadeemilist tundi, sh. auditoorset tööd 24 a/t ja iseseisvat tööd 0 a/t.

Õppekeskkond: standardse varustusega kaasaegne seminariruum või online platvorm.

Õppevahendid: iga osaleja saab *Erickson Coaching International* koolitusmaterjalid.

6. Õppe sisu

Õppe sisu jaotub kolme päeva peale. Õppes käsitletakse järgmiseid teemasid:

- Negatiivsest meeleseisundist positiivsesse liikumine
- Stressikäivitajate eemaldamine
- Toetavate harjumuste juurutamine
- 9 toetavat tehnikat emotsionaalse intelligentsuse avardamiseks
- Tänutunde suurendamine
- Tasakaalu ja rahulolu saavutamine

7. Õppemeetodid

Vajalikud oskused ehk nn. **tööriistad** omandatakse koolitusel läbi kogemusliku õppe, kus meetoditena kasutatakse erinevaid aktiivõppe vorme:

- individuaal- ja rühmaharjutusi;
- erinevaid kujutus- ja loovtehnikaid.

8. Õppekeel

Koolitus toimub inglise keeles, järeltõlkega eesti keelde. Õppematerjalid on inglise keeles.

9. Koolituse lõpetamise tingimused

- Osaleja on võtnud osa auditoorsest tööst 100%
- Osaleja on auditoorse töö jooksul läbi teinud praktilised harjutused ja saanud vahetut tagasisidet koolitajatelt oma oskuste kohta.

10. Väljastatav dokument

Koolituse läbinud õppijale väljastatakse *Erickson College International*'i rahvusvaheline tunnistus.

11. Koolitaja(te) kvalifikatsioon

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



**Intelligentne
Grupp**