

# “TÕHUSAD ENESEKOHASED JA SOTSIAALSED OSKUSED”

lektor: Minni Aia-Utsal

**Koolitus sobib suurepäraselt inimestele, kelle töö üheks osaks on tegelemine lastega. Interaktiivne õppeprogramm kohandub kasutaja vajadustega, olenemata tasemest.**

Tõhusate enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste õpetamine on võti, et tänapäeva muutuv maailmas edukalt toime tulla. Õpetajatöös kohtume sageli mitmesuguste väljakutsetega ja probleemkäitumisega, mis tuleneb hoopis vajalike oskuste puudumisest. Õnneks on ka käitumisoskuseid võimalik õppida ning mitmesugused teaduspõhised meetodikad annavad siin hea võimaluse.

**Kursus lisab enesekindlust ja annab teadlikke reageerimise meetodeid.**

*Miks see teema käsitletus on oluline?*

Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused on olulised, et juhtida enda käitumist, efektiivselt suhelda erinevates olukordades ja saavutada enda seatud eesmärgid. Need oskused aitavad meil paindlikult toime tulla uute väljakutsetega pidevalt muutuv, kohanemist vajavas maailmas ning luua häid suhteid nii enda kui teistega.

*Mis juhtub, kui probleem jääb lahendamata?*

Puudujäägid enesekohastes ja sotsiaalsetes oskustes toovad kaasa mitmesuguseid probleeme – endassetõmbumine, heade sotsiaalsete suhete puudumine, puudujäägid enesekäitumises, agressiivne käitumine, vaimse tervise probleemid jne. Seega on tõhusate oskuste puudumine suur risk inimese toimetulekule.

*Mis juhtub, kui probleem lahendatakse?*

Kui kõikidel lastel oleks turvaline ja õpetlik keskkond, mis võimaldaks õppida enda käitumist reguleerima ning teistega tõhusalt suhtlema, väheneks mitmesugune probleem- ja riskikäitumine. Lapseeas õpitud

oskused annavad väärtusliku pagasi kogu eluks, et meil oleks tulevikus endaga hästi toimetulevad, rahulolevad ja muutuvast maailmas kohanevad täiskasvanud.

## **E-kursusel käsitletavat teemad:**

1.osa- “Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused ”- Kuidas enesekohased ja sotsiaalsed oskused mõjutab koolikeskkonnas olemist. ( Video kestus 82 min)

2.osa- “ZUGA liikumispaus”- Füüsiliste vajaduste täitmine. (Video helifail 6:50 min)

3.osa- “Suhtlemine õpetajana”- Loomesuhteid millel on tähendus. ( Video kestus 87 min)

## **Teadmiste kinnitamine:**

E-kursusel on kaheksa küsimust õpitu kinnistamiseks

## **E-kursuse tulemusena osaleja:**

- \* Oskab ennast ettevalmistada ja häälestada laste emotsionaalsete käitumisviiside puhul.
- \* Mõistab eduka situatsiooni lahendamise protsesse.
- \* Teab kuidas rakendada teadlikke lähenemisviise.
- \* Saab kasutada 5-10 minutilisi helifaile “ Liikumispausid” turgutavaks vahelaks.

Kui soovite pakkumist enam kui ühele kasutajale, siis võtke ühendust e-kirja teel: [kadritriin@meaningfultalks.eu](mailto:kadritriin@meaningfultalks.eu)

E-kursust saavad osta nii individuaalsed õppijad kui ka tööandjad oma töötajatele. Mitme kasutaja korral saab juht koondülevaate kõikide koolitusele registreeritud töötajate õpiprotsessidest ja tulemustest. E-kursuse suurim pluss on, et see aitab praktilistel teadmistel jõuda kõigi töötajateni ning neile õppimiseks sobival ajal.

\* Üks kasutaja, hind **8,34 € (10 € km-ga)** / kasutaja

\* 25+ kasutajat- küsi pakkumist

Peale ostu sooritamist saate **ühe tööpäeva jooksul** info e-kursusele ligipääsu kohta.

Kursuse läbimiseks kulub umbes **169 minutit**. E-kursuse kasutamiseõigus kehtib kuus kuud.

### **E-kursuse lektor:**

E-kursuse lektor Minni Aia-Utsal õpib Tartu Ülikoolis doktoratuuris ja õpetab TÜ haridusteaduste instituudis tulavasi õpetajaid ja sotsiaalpedagooge. Koolitab koostöös Viking Securityga haridusasutuste töötajaid. Töötab Võru Kesklinna Koolis sotsiaalpedagoogina juba aastast 2016. Samuti on ta Tervise Arengu Instituut, VEPA Käitumisoskuste Mängu koolitaja (0,10). Aastast 2021 Teadusorganisatsiooniline ja -administratiivne tegevustena toimetab ta Eesti Sotsiaalpedagoogide Ühendus, juhatuse esimehena ja osaleb Jean Monnet projektis "Kodanikuharidus Euroopa väärtuste kontekstis".