

## NOORTE GRUPICOACHING (G1-G3)

Koostaja(d)	Kadi Nisu
Eeltingimused osalemiseks	Huvi iseennast paremini tundma õppida.
Õppekorraldus, sh osalejate arv	Kursus toimub 2 tundi nädalas õppeperioodi jooksul. Osalejate arv ühes grupis 12 – 16.
Vajalikud õppematerjalid ja –vahendid	Paber ja kirjutusvahendid.
Muu korralduslik info	Võimalusel osaliselt tunnid õues.

### Kursuse kirjeldus

Grupicoachingu eesmärk on iseennast ja teisi paremini tundma õppida.

Töötame grupis, kus läbi erinevate tegevuste saavutame õpitulemused. Grupp annab hea võimaluse märgata olulisi asju, mis endal jäänud märkamata.

- See on koht, kuhu tulla avastama, kui veel ei tea, mida tulevikus teha soovid.
- Kui tead täpselt, mis on su unistused, siis on see koht, kus saad tuge, et oma potentsiaal maksimumini viia ja seda kõike eriti hästi teha!
- Soovid pingelistes ja rasketes olukordades paremini toime tulla.

Näide: Sind huvitab sport, muusika vms, siis saad leida viise, kuidas toetada oma teekonda.

**NB!** Grupicoaching on konfidentsiaalne (*grupis jagatud info ei kuulu avalikustamisele kolmandatele isikutele*).

## Õpitulemused

Kursuse lõpus õppija:

- on teadlikum oma oma tugevustest ja nõrkustest;
- on õppinud teisi tundma ja mõistma, mille abil on lihtsam teistega suhelda ja koostööd teha;
- oskab paremini analüüsida enda ja teiste tegemisi, valikuid, võimalusi;
- oskab paremini kriitiliselt ja loovalt mõelda ning seda praktiliselt rakendada;
- oskab paremini toime tulla raskete olukordadega.

## Õppesisu

Teema	Õppevorm/tegevus	Tundide arv
Kursuse õppetöö korraldus. Tutvumine	Koolis/erinevad meetodid	2 (140min)
Kodune töö tunnis käsitletud teemadel.	Iseseisev töö	0. 83 (58min)
Mõtteviisi meisterlikkus	Koolis/erinevad meetodid	2 (140min)
Kodune töö tunnis käsitletud teemadel.	Iseseisev töö	0. 83 (58min)
Inspiratsioon ja ressursid	Koolis/erinevad meetodid	2 (140min)
Kodune töö tunnis käsitletud teemadel.	Iseseisev töö	0. 83 (58min)
Takistused (stress, kriisid, läbikukkumine, ennetus, lahendus...)	Koolis/erinevad meetodid	2 (140min)
Kodune töö tunnis käsitletud teemadel.	Iseseisev töö	0. 83 (58min)
Vajadused	Koolis/erinevad meetodid	2 (140min)
Kodune töö tunnis käsitletud teemadel.	Iseseisev töö	0. 83 (58min)
Mitmekehisus	Koolis/erinevad meetodid	2 (140min)
Kodune töö tunnis käsitletud teemadel.	Iseseisev töö	0. 86 (60min)
Emotsionaalne intelligentsus	Koolis/erinevad meetodid	2 (140min)
Õpiprotsessi hindamine. Kokkuvõtted. Viimane kohtumine.	Koolis/erinevad meetodid	2 (140min)

*Kursuse lõpetamise tingimused ja iseseisvaõppe korraldus arutatakse grupiga läbi esimesel kohtumisel. Kokkulepped on kirjas Stuudiumi päevikus õppeaine info all (hindamisjuhend ja tegevuskava).*