

Head koostööpartnerid!

AHA Keskusel on hea meel teile tutvustada mitmeid meie koolituskavu, mis võiksid veel aasta lõpus sobida teie organisatsioonide, meeskondade ja inimeste arendamiseks.

Oleme välja valinud mitmed uuenduslikud kursused, samas oleme valmis kiiresti reageerima ka teie organisatsiooni spetsiifilistele arenguvajadustele.

Teemad:

AVALIK ESINEMINE on tänapäeva juhtide üks põhioskusi ja –vajadusi. Pakume teile suurepärasest võimalust saada heaks kõnelejaks nii eestikeelse kui rahvusvahelise publiku ees.

1. Avaliku esinemise alused (eesti keeles)

Räägime olulistest asjadest, mis üks hea esineja peab silmas pidama. Käsitleme järgmisi teemasid:

- esinemishirmust ülesaamine
- ettevalmistus ja publiku analüüs
- esmamulje ja mitteverbaalne keel ehk keha-, para- ja metakeel
- kõne struktuur ja mõjuvad sõnumid
- mõjusate esitluste koostamine
- argumendiõpetus ja väitluspraktika
- manipulatsioon ja demagoogia
- visuaalsed tehnikad esinemisel
- konfliktisituatsioonide lahendamine

Kuidas koolitame?

Koolitusi viime läbi kas 1 või 2-päevastena. Teeme palju harjutusi, igale osalejale antakse võimalus ise esineda. 2-päevaste koolituste puhul lisandub käsitletavatele teemadele veel ka videotreening ning väitlusharjutus. Osalejate ettekanded koos individuaalse tagasisidega salvestatakse andmekandjale.

Koolitaja: Ragnar Siil

Eesti meister väitluses aastal 2000, Eesti treener väitluse MMil aastal 2006, kohtunik aastatel 2002, 2007 ja 2010

2. Ettekannete tegemine ja lühikõnede pidamine inglise keeles

Üha hoogustuva riikidevahelise koostöö tingimustes on sageli vaja kõnet pidada inglise keeles, seda nii kohapeal külalisi vastu võttes kui ise välismaal käies. Õpime pidama lühikesi tervitus- ja hävastijätukõnesid, tänu- ja lauakõnesid, ütleva tooste ja tegema lühiettekandeid.

Kuulame, õpime ja harjutame, kuidas:

- kuulajate poole pöörduda, ennast tutvustada,
- ettekannet/kõnet sisse juhatada,
- ettekannet / kõnet üles ehitada ja uuele teemale üle minna,
- ettekannet / kõnet lõpetada,
- kuulaja tähelepanu võita ja kõnet atraktiivseks teha.

Kuidas koolitame?

2-päevane (12 ak tundi) intensiivne interaktiivne õpe erinevaid audiovisuaalseid vahendeid – arvutit, CD-mängijat, DVD-d kasutades . Kõikidel osalejatel võimalus ka ise esineda. Koolituselt kaasa mahukas õpimapp ettekanne tegemiseks vajaliku sõnavara ja fraasidega.

Koolitaja: **Riina Kütt**

pikaaegse õpetaja-, välissuhtlemise ja rahvusvaheliste projektide juhtimise kogemusega spetsialist.

3. “Small talk” ehk seltskondliku vestluse pidamine inglise keeles

Kindlasti olete tundnud, kui suur kasutegur on informaalset suhtlemisel. Suur osa kokkuleppeid ja koostöösidemeid sõlmitaksegi peale ametliku programmi lõppemist vabamas õhkkonnas. Teeme teie oleku rahvusvahelistel konverentsidel, kohtumistel, nõupidamistel veelgi nauditavamaks, pakkudes hulgaliselt häid ideid seltskondliku vestluse ehk *small talk-i* pidamiseks.

Koolitusel tutvustame:

seltskondliku vestluse põhieegleid, teemasid ja tabuteemasid, õpime ära hulgaliselt käibe- ja viisakusfraase vestluse alustamiseks ja ülevalhoidmiseks, õpime rääkima ilmast, tegema komplimente, õnnitlema, kiitma, huvi tundma, entusiastlikult reageerima, rääkima mõnusesa noodis Eestist, eestlastest, eesti toidust ja naabritest ja paljudest muudest seltskondlikku vestlust üleval hoida aitavatest teemadest, kasutama huumorit ning pikkima oma vestlusele teravmeelseid ütlushi ja anekdoote

Kuidas koolitame?

2-päevane (12 ak tundi) intensiivne interaktiivne õpe erinevaid audiovisuaalseid vahendeid – CD- mängijat, DVD-d kasutades . Koolituselt kaasa mahukas õpimapp seltskondlikku vestlust arendavate fraasidega.

Koolitaja: **Riina Kütt**

4. Meeskonna koostööskuste arendamine

Lähtume ideest, et meeskonna/grupi arengufaasid ei ole staatilised. Uute inimeste lisandumisega tuleb uuesti läbi käia kõik meeskonna arenguetapid, et taas jõuda avatuse ja usalduse faasi. Grupp tervikuna on faasis, kus on tema viimane liige. Tutvustame meeskonna arenguetappide mudelit ning koos asetame selle osalejate organisatsiooni spetsiifikasse. Sageli on probleemiks mitte see, mida meeskond teeb, vaid see, millal seda tehakse.

Igas kollektiivis on erinevaid inimesi, on aktiviste, kes tahavad võtta vastu otsuseid ja neid ellu viia, on neid, kelle jaoks on oluline struktuur ja loogika, asjade tegemine õiges järjekorras ja süsteemselt, on neid, kes räägivad suhetest ja inimestest ja meeskonnast ja väärtustest, ning on neidki, kes räägivad parema meelega teooriatest ja kontseptsioonidest. Kõigi nende puhul on tegemist erinevate kommunikatsioonistiilidega. Teeme osalejatega testi ja püüame leida, milliseid stiile nemad esindavad. Anname juhtnööre teisest suhtlemisstiilist inimesega võimalikult efektiivseks suhtlemiseks.

Rääkides kommunikatsioonist organisatsioonis mõtleme ühelt poolt oskuslikku protsesside juhtimist, mis hoiab ära konflikte, annab inimestele motivatsiooni ja tagab informatsiooni- vahetuse. Teiselt poolt on tegemist personaalse oskusega oma mõtteid selgelt formuleerida ja võimalikult väikeste kadudega kuulajani/kaastöötajani viia. Seda nii igapäevasuhtluses kui koosolekuid juhtides ja avalikult esinedes. Õpime oma sõnumit eesmärgistama, mõtestama, argumenteerima, veenma, tundma ära manipuleerimist ja demagoogiat, lahendama konflikte ja pidama läbirääkimisi, andma teineteisele tagasisidet. Õpime aktiivse kuulamise tehnikat.

Kuidas koolitame?

Koolitusmeetodina kasutame aktiivset treeningut, mis sisaldab lühiloenguid, praktilisi harjutusi, simulatsioone, rühmaarutelusid ja videotreeningut. Koolitus on mänguline ja koolitatavates loovust ja ühistegemist stimuleeriv. Koolitusejärgselt viime läbi analüüsi, et selgitada välja, mis ja miks juhtus, mida õpiti ja missugused eesmärgipüstitused luua edaspidiseks.

Maht

Pakume nii 1 – kui 2-päevasena

Treener : **Toomas Roolaid**, OÜ Strategiakool,

5. Õnnelikum ja tasakaalustatum tööelu

Kuidas luua õnnelikku ja tasakaalustatud tööelu, suurendada iseenda efektiivsust? Tööandja võimuses ei ole kedagi motiveerida, seda saab ikkagi inimene ise teha. Tööandja võib vaid luua positiivse fooni enesearenguks. Mõlemad kokku on aga eelduseks mitmekülgsel rahulolule ja edule tööelus.

Mõtleme kaasa:

- kuidas olla teadlikum endast, oma nõrkadest külgedest, aga ka tugevustest ja võimalustest,
- ennetama stressi nii endal kui töökeskkonnas,
- looma mittemateriaalsete vahenditega enda ümber emotsionaalset ja esteetilist töökeskkonda,
- hoidma end tervena

Maht

pakume nii 1- kui 2-päevase koolitusena

Koolitaja:

Tiina Saar, psühholoog, Äripäeva kuukirja Tööjõuturg toimetaja, mitmete tööteemaliste raamatute autor, ETV "Tööotsija" saate karjäärinõustaja

6. Stress töös ja inimsuhetes

Negatiivsed emotsioonid tekitavad kannatusi, usuvad budistid. Nii füüsiline kui emotsionaalne valu on inimese elus vältimatu, väidab Buddha, kuid kannatus on inimese enda valik, sest kannatus on vaid mõttekonstruktsioon.

Stress on hirm ja sellega tegeleb sümpaatiline närvisüsteem. Aju annab neeru-pealistele käsu valmistada organism ette võitlemiseks ja neerupealsed hakkavad eritama stressihormooni kortisooli, mis omakorda suurendab insuliini tootmist organismis. Need faktorid koos aga kiirendavad vananemisprotsessi, võtavad maha nii eneseusku kui jõudu. Kuidas siis sellest nõiaringist väljuda? Teadlased kinnitavad, et isegi kõige raskemas olukorras võib inimene kontrollida oma stressi taset umbes 50% ulatuses, üritades muuta olukorda ennast, peamiselt aga oma vastuvõtlikkust.

Koolituse eesmärgiks on enesest üles leida ja välja tuua kaotsi läinud eneseusk ja enesekindlus, mis aitaks meil eripalgelisi kohustusi ja ka inimsuhteid näha avatumalt ja paindlikumalt. See annaks julguse olla oma otsustes ehk ka mitte nii isiklik ja muretsev, mis sageli on soodsaks pinnaseks stressiks ja läbipõlemiseks nii tööalaselt kui ka inimsuhetes.

Teemad:

Stressi ja depressiooni sümptomid. Kuidas neil vahet teha?

Stressi test

Pidev sisemine rahutus ja ärevus – kas läbipõlemise eelhoiataja?

Läbipõlemise seos ajalainetega

Stress ja psühhosomaatilised häired – millised füüsilised kaebused ja haigused võivad olla psüühilise pinge tagajärjeks?

Toetavad ja lammutavad uskumused

Minu isiksus

Minu erinevad rollid elus ja rollikonfliktid

Rolliootused mulle suhetes kolleegide ja lähedastega

Töö negatiivsete rollihoiakutega

Väärtused minu elus ja nende pühendumine

Positiivsed enesesisendused, nende rakendamine

Kuidas koolitame?

Koolitus on ülesehituselt mitmekülgne, kus lühiloengud vahelduvad praktiliste tegeluste ja rühmaaruteludega, mis omakorda tipnevad lektoripoolse analüüsi ja tagasisidega toimuvast. Vastavalt õppetöömahule võimalik sisse tuua ka videotreeningu osa.

Maht

pakume nii 1- kui 2-päevase koolitusena

Koolitaja:

Kristel Rannamees, NLP terapeut, psühholoogiline konsultant.

KUIDAS EDASI?

Helistage meile ja kuulame ära Teie endi soovid ja vajadused nii koolituse sisu, aja, koha, läbiviimise kui ka muu õppetööks vajaliku osas. Kui olete otsustanud korraldada koolituse väljasõiduga, jätke kõik korraldusmured meie kanda. Kui soovite anda juurde veelgi lisaväärtust, nt õhtuse teatrietenduse, huvitava kohtumise, kontserdi vms osas, siis saame siingi aidata.

Hind: kokkuleppel

Teie AHA KESKUS

T. 605 58 07, 51 84 574

e-post: ahakeskus@ahakeskus.ee

www.ahakeskus.ee

AHA
KESKUS