

MORENO KESKUS MTÜ

Reg. nr. 80049049, Majandustegevusteade nr. 200001

Koolitused meeskondadele.

Kõiki koolitusi saab eraldi tellida.

Eesmärgid	<p>Eesmärk on anda täiskasvanutele professionaalsele arengule suunatud tööalast koolitust psühhodraama, sotsiomeetria jt. tegevuslikel meetoditel.</p> <p>Koolituse käigus arendatakse oskust juhtida ennast tööalastes protsessides, analüüsida erinevaid grupiprotsesse, ennetada läbipõlemist ja teadvustada ametirolli võimalusi.</p>
Meetodid	<p>Koolitused annavad teadmisi ja inspiratsiooni oma igapäevase töö tegemiseks, võimaldavad arutleda konkreetsete juhtumite üle ja harjutada vastavaid meetodeid kasutades erinevate situatsioonide lahendamist.</p>
Kvaliteedi tagamine	<p>Õppe käigus on võimalik omandada teoreetilised teadmised vastavalt kursuste teemadele.</p> <p>Iga õppetsükkel lõpeb kokkuvõtva grupiaruandega, mis hõlmab grupitöö analüüsi ja tagasisidet. Lõpetamisel antakse tunnistus.</p> <p>Õppekava eduka läbimise korral omandatakse oskused juhtida ennast tööalastes protsessides, analüüsida ja juhtida erinevaid grupiprotsesse, ennetada läbipõlemist ja teadvustada ametirolli võimalusi.</p>
Õpingute alustamise tingimused ja keel	<p>Õppetöös saavad osaleda täiskasvanud inimesed, kes töötavad vastavatel erialadel. Eelnev töökogemus on vajalik. Vastuvõtmine ja registreerimine vormistatakse sooviavaldusega ja koolituse eest tasumisega.</p> <p>Koolitusi viiakse läbi eest, vene ja inglise keeles.</p>
Õppekava fookus ja õppetöö korraldus	<p>Samal koolitusel osalejad moodustavad kindla grupi, kes käib koos kas pikema või lühema aja jooksul. See, et pidevalt ollakse koos ühtede ja samade inimestega ja et osavõtjate probleemid jäävad alati kursuse seinte vahele, annab aluse konfidentsiaalsuseks ja võimaluse põhjalikumalt avada oma isiksus.</p> <p>Kõigi koolituste teoreetiliseks aluseks on Jacob Levy Moreno poolt välja töötatud sotsiomeetria ja psühhodraama käsitlus ning edasiarendatud ja kaasajastatud tegevuslikud meetodid</p> <p>Spetsiifilised kursused käsitlevad teemasid, mis vastavad Moreno Keskuse koolitajate kompetentsidele.</p>

<p>Ametirolli analüüs</p>	<p>Kursuse eesmärk on tegeleda isiksuslikul tasandil organisatsioonis esinevate töörollidega.</p> <p>Vaadeldakse konkreetsetes ametirollides vajalikke omadusi ja uuritakse kuidas rakenduvad igäihe isiklikud omadused tööprotsessis.</p> <p>Kursusel käsitletakse aktuaalseid tööalaseid probleeme, tutvutakse oma tööalase rollirepertuaariga, eesmärgiga leida uusi võimalusi töörollides spontaansuse ja loovuse kasutamiseks.</p> <p>Teemad: Ametirolli piirid, seosed isiksusega, suhted teiste ametirollidega.</p> <p>Erinevate ametirollide vastastikune mõju.</p> <p>Ametirolli ja teiste igapäevaste sotsiaalsete psühholoogiliste rollide suhted, võimalikud konfliktid nende vahel.</p> <p>Rollirepertuaar ja selle laiendamise võimalused.</p> <p>Identiteet ja perspektiiv.</p> <p>Toimetulek tööalase stressiga.</p>
<p>Meeskonnatöö ja töö meeskonnas</p>	<p>Kursuse eesmärgiks on ühtekuuluvustunde süvendamine organisatsioonis, tööstressi vähendamine, raskete klientide või muude probleemide käsitlemine efektiivsema töösuhte jätkumiseks.</p> <p>Konkreetsed teemad kaardistatakse läbirääkimiste teel. Need võivad puudutada koostööd kolleegide ja organisatsiooni erinevate struktuuride vahel, grupidünaamikat (meeskonna loomine, konfliktid, muutused meeskonnas), erinevate rollide vahelisi suhteid, töörõõmu taasleidmist jms.</p>
<p>Oskus ja julgus esineda</p>	<p>Kursuse käigus on võimalik töötada konkreetsete juhtumitega ja harjutada rollimängu kasutades erinevate situatsioonide lahendamist, käitumist ebamugavates olukordades ja valmistada ette esinemisi.</p> <p>Esinemisjulguse õppimine, julguse kadumise ja hirmu tekkimise põhjuste selgitamine ja töö esinemiskrambist jagusaamiseks.</p>
<p>Muutused ja nendega kohanemine</p>	<p>Muudatuste ja aja positiivne juhtimine ning muutustega kohanemine personaalselt ja meeskondlikult.</p> <p>Muudatuste laiem mõju ning seosed isikliku ametirolli ja organisatsiooniga.</p> <p>Aja oskuslik planeerimine ja kasutamine.</p> <p>Koostöö, delegeerimine, vastutus ja eetika.</p>

<p>Läbipõlemise ennetamine</p> <p>Toimetulek kriisiolukordades ja kriisipsühholoogia</p>	<p>Läbipõlemise ennetamise kursus on mõeldud kõigile neile, kes otsivad rakendust ja tasakaalu oma sisemistele rollidele ja soovivad leida viise ennastsäästvaks professionaaleks arenguks.</p> <p>Kursus annab võimaluse teadvustada oma hetkeseis läbipõlemise skaalal, saada teadmisi läbipõlemise ennetamiseks ja leida ressursse edasiseks toimimiseks.</p> <p>Kursuse käigus avatakse kriisi mõiste, käsitletakse mitmesuguseid tööalaseid kriisisituatsioone ja nende mõju teistele eluvaldkondadele. Käsitletakse vajadusel ka leina ja leinatööd ning toimetulekust psüühiliste traumadega.</p> <p>Kursusel käsitletakse erinevas vanuses inimeste, ka laste reaktsioone, psühhopatoloogiat.</p> <p>Fookuses on kriisis oleva täiskasvanu, lapse ja perekonna aitamise võimalused ja õpetaja, sotsiaaltöötaja jne. läbipõlemise vältimine.</p> <p>Koolituse käigus on võimalik arutleda konkreetsete juhtumite üle, jagada kogemusi teiste professionaalidega ja saada vajadusel töönoustamist.</p>
<p>Koolitajad</p>	<p>Õppejõududel on koolitaja TEP või psühhodraama lavastaja CP ja superviisori pädevused, lisapädevuseks on kriisi- ja traumatöö.</p> <p>Pille Isat, Tuuli Vellamaa, Aivar Simmermann, Andres Sild</p> <p>Vajadusel kaastakse ka teisi koolitajaid</p>