

# E-kursus Enesejuhtimine ja isiklik areng

## Õppekava

### Täienduskoolitusasutuse nimetus

Koiv Invest OÜ, reg. nr. 11517964

### Õppekava nimi

Enesejuhtimine ja isiklik areng

### Õppekavarühm

Juhtimine, isiklik areng, enesejuhtimine

### Õppe kogumaht (akadeemilistes tundides)

29 akadeemilist tundi veebikeskkonnas

### Sihtgrupp

Kõik inimesed, kes soovivad oma elu ja tööalast karjääri teadlikult ning oskuslikult juhtida, iseendaga töötada ning arendada endas enesejuhtimise oskusi, teadmisi, kompetentse ja hoiakuid.

### Õppe alustamise tingimused

Kursusel osalejal on vajalik varasem kogemus arvuti ja mobiilseadmete kasutamisel.

### Õppe eesmärk

- Õppe eesmärk on anda juhiseid ja meetodeid, kuidas elu ja tööalast karjääri teadlikult ning oskuslikult juhtida, iseendaga töötada ning arendada enesejuhtimise oskusi, teadmisi, kompetentse ja hoiakuid.

### Õpiväljundid

#### Koolituse läbinu:

- teab ja mõistab mis on enesejuhtimise protsess ning selle etapid
- oskab koostada isiklikku visiooni ning töötada personaalsete väärtuste sõnastamise ning mõtestamisega
- oskab kasutada enese analüüsiks erinevaid tööriistu (eluratas, isiklik SWOT, tulemuslikkuse hinnang, motivatsioon jms)
- teab, mida tähendab OKR (*Objectives & Key Results*) ning suudab püstitada sisukaid ja tähenduslikke eesmärke, lisada mõõdikuid, hinnata oma igapäevast tulemuslikkust
- mõistab isikliku arenguplaani koostamise põhialuseid ning suudab iseseisvalt tuvastada olulisi arenguvajadusi
- oskab rakendada enesejuhtimist motivatsiooni stimuleerimiseks
- teab rohkem tervisliku eluviisi põhimõtetest ja oskab neid rakendada igapäevaellu
- saab algteadmised eneseturunduse ja persoonibrändi põhitõdedest

## **Õppesisu**

Koolitusel läbitakse järgmised teemad:

### **Teema 1: Enesejuhtimise mõisted ja tulemuslikkuse protsess**

- Tulemuslikkuse protsess
- Enesejuhtimise mõisted

### **Teema 2: Isiklik visioon**

- Isiklik visioon – kellele ja milleks?
- Harjutus: koosta isiklik visioon
- Töö väärtustega
- Töö missiooniga
- Juhised visiooniga töötamiseks

### **Teema 3: Eesmärkidega töötamine**

- Kuidas töötada eesmärkidega?
- Kuidas leida inspiratsiooni?
- Juhised eesmärkidega töötamiseks

### **Teema 4: Tark töötamine**

- Tark töötamine ja igapäevane tõhusus
- Harjutus: nädala ajakava ja tegevused
- Tark töötamine, juhised MyPlan kasutajatele
- Tervislikkus ja tervislik eluviis

### **Teema 5: Enda tegevuste mõõtmine ja analüüs**

- Oma tegevuse analüüsimine
- Tulemuspäevik
- Tulemuslikkuse testi analüüsimine

## **Teema 6: Isiklik arenguplaan**

- Sissejuhatus teemasse: ISIKLIK ARENGUPLAAN
- Minu ootused
- Enesearengu valdkonnad ja SUUR PILT
- Enesehindamine ja isiklik SWOT
- Sinu isiklik SWOT
- Eesmärkidega töötamine ja arenguplaani koostamine
- Arenguplaani elluviimine
- Juhised arenguplaani koostamiseks
- Isikliku arenguplaani tööleht
- Personibränd ja eneseturundus

## **Teema 7: Isiklik motivatsioon**

- Mis on motivatsioon?
- Blokeeringud ehk mis mind takistab?

## **Õppemeetodid**

Videoloengud, juhendid, harjutused, töölehed, testid

## **Iseseisev töö**

Koolitaja poolt etteantud testid

## **Õppematerjalide loend**

- 14 videoloengut
- 10 juhendit ja õppematerjali
- 5 harjutust
- 1 personaalset testi ehk enesehindamist

## **Nõuded õpingute lõpetamiseks**

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine 29-tunnisel e-kursusel ning etteantud ülesannete lahendamine.

## Hindamise meetodid ja hindamiskriteeriumid

- Koolituse teemad peavad olema kõik läbitud – E-kursuse elektrooniline süsteem näitab, kas kursuse materjalid on läbitud.

### Koolituse läbimisel väljastatav dokument (tunnistus või tõend)

- Tunnistus, kui õppija läbis e-kursuse kõik 7 teemat
- Tõend, kui õppija läbis e-kursusel vähemalt 4 teemat. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud õpitundide arvule.

## Koolitajate kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus

Maarit Vabrit-Raadla on tegelenud nii juhtide kui organisatsioonide arendamisega, üles ehitanud ja juhtinud meeskondi, samuti väike-ettevõtet ning töötanud konsultandi ja personalipartnerina (sh. 6 aastat ABB-s).

Täna nõustab Maarit erinevaid ettevõtteid strateegilise juhtimise, organisatsiooni arengu, personalijuhtimise ja digitaliseerimise teemadel.

Töötades erinevate teemade ning projektidega mitmetes ettevõtetes ja organisatsioonides, on ta kokku puutunud juhtimise, tulemusjuhtimise ja töötajakogemuse teemadega väga mitmel tasandil, sh. koostanud arenguprogramme juhtidele ja tippspetsialistidele, viinud läbi juhtimise- ja personalitöö konsultatsioone ning auditeid, analüüsinud tulemusjuhtimise mudeleid jpm.

Lisaks erinevatele projektidele on Maarit pidanud tulemusjuhtimise ja protsesside tõhustamise loenguid Tallinna Tehnikaülikooli magistriõppe tudengitele ning rääkinud digitaliseerimise teemadel Tallinna Majanduskoolis õppijatele.

Tarkvaraettevõtte SinuLab.com, mille arendusjuht Maarit on, tegeleb ettevõtetele lahenduste loomisega tulemuste juhtimiseks ja soorituse parendamiseks.

Ta on Tehnopoly startup'ide mentor, EASi kasvuettevõtja programmi mentor ning Peresõbraliku Tööandja märgise konsultant/assessor.

## Õppemaksu tasumine ja tagastamine

- Õppemaks tuleb tasuda esitatud arve alusel, arvel kirjeldatud maksetähtajaks.
- Kui arvel kirjeldatud maksetähtajaks pole kogu summa tasutud, siis on Koiv Invest OÜ-l õigus osalejale Tunnistus või Tõend mitte väljastada.
- Koolitusest loobumise korral palume sellest teada anda info@areng.ee
- Tunnistuse väljastamise eelduseks on e-kursusel osalemine 100% ulatuses.
- Tõendi väljastamise eelduseks on et õppija läbis e-kursusel vähemalt 4 teemat. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud õpitundide arvule.
- Koiv Invest OÜ jätab endale õiguse teha õppeplaanis ja teemades ajakohaseid muudatusi.

## **Vaidluste lahendamise kord**

Vaidlused lahendatakse kokkuleppe teel. Kui kokkulepet ei saavutata, lahendatakse vaidlused Harju Maakohtus.

## **Õppekeskkonna kirjeldus**

- Koolitus toimub Thinkific veebikeskkonnas
- Iga osalejale võimaldatakse enne e-kursuse algust Thinkific keskkonda ligipääs
- Õppijal peab endal olema arvuti ja internetiühendus, mis võimaldab Thinkific veebikeskkonnas koolitusel osaleda

## **Õppeprogrammide ja õppekavade kvaliteedi tagamine**

### **Koolitusprogrammi ja koolituspäevade kvaliteedi tagamise eeldus**

- Koiv Invest OÜ on Eesti juhtiv internetiturunduse teemaliste avatud koolituste korraldaja.
- Koiv Invest OÜ korraldab Eesti ettevõtete ja asutuste juhtidele ning spetsialistidele suunatud tööalast täienduskoolitust aastast 2008.
- Koiv Invest OÜ juhatuse liige on tegelenud avatud koolituste ja konverentside valdkonnas aastast 1997.
- Koiv Invest OÜ poolne kvaliteedi tagamise eeldus on Koiv Invest OÜ poolt väljatöötatud õppekorralduse ja kvaliteedi tagamise alused, mis kuvatakse koolituste veebilehel.
- Igal koolitusel võimaldatakse koolitusel osalejatel anda koolitajale ja koolituse korraldusele tagasisidet

### **Koolitaja kvaliteedi tagamine**

- Koolitaja omab pikaajalist koolitaja töö kogemust, tuntust ja aktsepteeringut klientide-sihtrühmade hulgas.
- Koolitaja töö tulemust hinnatakse koolituse järgselt osalejate kirjaliku tagasiside põhjal. Vajadusel tehakse koolitajatele parandus- ja täiendustepanekuid.

### **Õppekeskkonna kvaliteedi tagamine**

- E-kursus on <http://www.areng.ee> kodulehel vähemalt 2 nädalat enne kursuse toimumise algust. Kursusele on võimalik registreeruda kodulehel toodud koolituse juurest.
- Kõik kursusele registreerunud saavad vähemalt 5 päeva enne konkreetse koolituspäeva algust teabe koolituse täpse korraldusliku poole kohta.

#### **E-kursuse kohta tagasiside kogumine**

- E-kursuse lõpul täidavad osalejad tagasisidelehe, kus annavad hinnangu kursuse sisule ja lektorile ning võimalus on teha ettepanekuid koolituse sisu ja formaadi paremaks muutmiseks.
- Koiv Invest OÜ juhtkond koos koolitajaga analüüsivad saadud tagasisidet ning vajadusel muudavad kursuse sisu või korraldust.

Juhul kui tagasiside koolitajale on halb mitmelt osalejalt järjest, kaalutakse koolitajaga koostöö lõpetamist ja kvaliteetsema koolitajaga koostöö alustamist.

Õppekava kinnitamise aeg: 01.12.2020

Urmas Kõiv

Koiv Invest OÜ juhatuse liige