



CHANGEMAKERS

TÄHENDUSRIKKA ELU ALUSED

10.-12. klasside õpilastele

KURSUSE MAHT JA ÕPPEKORRALDUS



Kursuse maht on 35 tundi, moodustudes 30-60minutilistest e-tundidest (lühivideodena) ja harjutustest, lisaks iseseisvad ülesanded, tekstid jm.

KURSUSE LÄBIVIIJAD

Kursust viivad läbi Changemakersi kaks korraldajat: Erkki Kubber ja Merili Ginter. **Erkki Kubber** - on 4 aastat juhtinud Eesti suurimat noortele ettevõtlikkuse programme ja koolitusi/kursuseid korraldavat Changemakersit. Ta on omandanud Tartu Ülikoolis (TÜ-s) magistrikraadi, varasemalt bakalaureusekraadi Tallinna Tehnikaülikoolis. Erkki on neli aastat käinud suvel USA-s Southwestern Advantage'i programmi raames müümas hariduslikke raamatuid ükselt-uksele. **Merili Ginter** - Changemakersis on olnud mentor, kommunikatsioonijuht ja programmijuht ja Sotsiaalsete Ettevõtete Võrgustiku turundusmentor sotsiaalsetele ettevõtetele. Hetkel õpib ta Tartu Ülikoolis ettevõttemajandust. Varasemalt on Merili eest vedanud 3 aastat heategevusprojekti "Meie panus", mille raames kogus ligi 100 000 eurot esimest tüüpi diabeeti põdevate laste heaks, ja juhendanud Tähe Noortekeskuses käsitöö huviringi.

KURSUSE EESMÄRGID



Tekitada noores huvi ja anda algteadmisi enesearendamise ja enda elu planeerimise vastu õpetades seadma eesmärke, distsiplineeritult käituma nii finantside, tervise, füüsilise tervise kui muudes eluvaldkondades.

KURSUSE LÜHIKIRJELDUS

Õpitavad teemad:

- **Eesmärkide seadmine** - SMART ja SMARTER eesmärgid; tulemus-, protsess- ja tegevus eesmärgid; visioon; missioon(ilause); visanditahvel; Ikigai; GROW mudel; "eluratta kontseptsioon ja selle erinevad kategooriad
- **Flow kontseptsioon** - kuidas tunda suuremat rahulolu; vooiseisundi suurendamiseks võimalikud harjutused; keskendumise ja selle olemus; seda takistavad ja soodustavad tegurid; harjutused selle suurendamiseks
- **Emotsionaalne intelligentsus** - kuulamisoskused (aktiivne ja passiivne kuulamine; tagasisidestamine ("hamburgeri" meetod ja "rasked", vastandumist nõudvad vestlused); konfliktidega tegelemine ja konstruktiivne lahendamine; positiivne sisekõne
- **Ankrud** - elamuste nimekiri; enesekindluse ankrud; igapäevase edukuse kontrollnimekiri; võimestavate küsimuste küsimine
- **Refleksioon** - 5 minuti päevik; sisu-, tunde- ja väärtuste refleksioon; kirjalik ja suuline eneserefleksioon

Õppimisprotsess käib veebikeskkonna vahendusel läbi videotundide, kirjalike veebiarutelude ja praktiliste tegevuste. Õppetöös uuritakse ja analüüsitakse erinevaid (interneti)materjale ja näiteks teiste inimeste elulugusi.



ERKKI@CHANGEMAKERS.EE; +372 59047365



CHANGEMAKERS

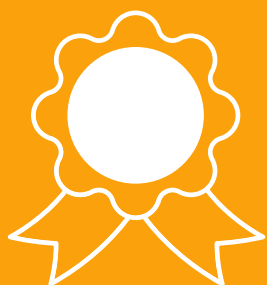
TÄHENDUSRIKKA ELU ALUSED

10.-12. klasside õpilastele

KURSUSE ÕPITULEMUSED

Kursuse tulemusel:

- omandatakse teadmised eesmärkidega seotud põhimõistetest ja lähenemistest;
- tekib parem arusaamine sellest mis suurendab õnnetunnet ja mis seda vähendab;
- osatakse mõistlikult reflekteerida nii enda kui teiste käitumistsaadakse selgus järgmise sammu ja tegevusplaani osas, kuidas enda elu ja karjääri planeerimisel edasi liikuda;
- teab, kust leida vajalikku lisainformatsiooni enda harimiseks ja elukestva õppe jätkamiseks (ka väljaspool kooli).



HINDAMINE

Hindamine on mitteeristav (arvestatud/mittearvestatud). Valikaine on läbitud, kui õpilane on osalenud veebitundides ja sooritanud positiivsele tulemusele iseseisvad testid ja kodutööd.



ÕPPEMATERJALID

Kursuse jooksul jagatakse vajaminevad materjalid - õpetaja poolt koostatud töölehed ja õppematerjalid (esitlused, artiklid jne).

Kasutatud kirjandus hõlmab järgmisi teoseid:

Seligman, M. (2011) Flourish & Authentic Happiness. New York: Atria Books.

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.

Kahneman, D. T. (2011). Thinking Fast and Slow. New York: Farrar, Straus and Giroux.

Sinek, S. (2009). Start with why: how great leaders inspire everyone to take action. New York: Portfolio.

Sinek, S. (2014). Leaders eat last: Why Some Teams Pull Together and Others Don't. New York: Penguin Group.

Lisamaterjalid, mis toetavad kursuse eesmärkide saavutamist, täpsustab kursuse läbiviija enne kursuse algust ja/või jooksvalt kursuse käigus.



KURSUSE VÄLJUND

Õpilane oskab seada 10-15 aasta perspektiiviga eesmärged, oskab analüüsida oma senist käitumist ja kohandada seda vastavusse eesmärkidega. Õpilasel on tööriistad paremate otsuste tegemiseks karjääri ning elu planeerimisel ning on teadlikum ja julgem nende saavutamisel.



ERKKI@CHANGEMAKERS.EE; +372 59047365