

Ainevaldkond	Aineteülene
Kursuse nimetus	KUIDAS SUHELDA JA ESINEDA JULGEMALT NING VABAMALT?
Eelduskursused	Puuduvad
Lõimumine	Kursus seostub kõikide ainetega, mis sisaldavad vajadust ennast väljendada ja teistega koostööd teha. Seega on kursus üldist õppe- ja tööprotsessis osalemist toetav.
Kursuse maht ja õppekorraldus	21 (75-minutilist) tundi: kontakttunnid, vestlusingid, praktilised harjutused ja kodutööd. Kursuse sisu tuleneb osalejate teemadest ja vajadustest. Grupi maksimaalne suurus - 20 õpilast. Kursusel osaleja vajab tühja vihikut ja kirjutusvahendit.
Õpetamise aeg	II perioodi valikainete nädalal G1, G2 ja 12. klassis 2024/25 õppeaastal
Kursuse läbiviija	EPP ADLER - enesemeisterlikkuse coach, mõtestaja ja koolitaja. Mind paelub inimeseks olemine ja eluga hakkama saamine ehk Enesemeisterlikkus. Kõik inimesed on väärtuslikud, võimekad ja väga mõjuvõimsad. Liiga paljud ei tea seda, on selle unustanud või hakanud endas kahtlema. Minu endaks saamine on olnud üks käänuline tee. Juba paarkümmend aastat tagasi avastasin, et minu lugu on ka väga paljude teiste lugu. Ja et ma saan ning tahan olla see, kes teeb oma väärtuse nägemise võimalikuks, aitab mõtestada oma lugu ja julgustab elama oma täiuslikult ebatäiuslikku elu. Nii aitangi inimestel sõbruneda iseendaga, mõista suhtlemise müsteeriumi ja olla nutikam teiste võimaldajana. www.eppadler.com
Kursuse eesmärgid	Selle lihtsa, praktilise ja elulise kursuse eesmärk on aidata kursuse osalejal: - saada aru, mis suhtlemine ja esinimine üldse on, et nad muutuksid vähem keeruliseks ja hirmutavaks; - harjutada turvaliselt suhtlemist ja esinemist; - saada palju nippe, kuidas olla suheldes vabam, jääda iseendaks ja austada ka teisi; - õppida ennast tundma - oma tugevusi, võimekust ja eesmäärke, aga ka ebakindlust, hirme ja arengupunkte; - õppida tundma suhtlemise takistajaid, kuidas nad tekivad ja mida nendega teha. Kursus sobib kõigile, • kes suhtlevad; • neile, kelle jaoks suhtlemine ja/või esinimine on keerulised või ärevust tekitavad; • neile, kellele suhtlemine ja esinimine on lihtsad, kuid kelle jaoks on keeruline jääda iseendaks ebakindlate ja hirmunud suhtlejatega.

Kursuse lühikirjeldus

Suhtlemine on meie kõigi kaasasündinud oskus, mida saab ja tuleb õppida ning harjutada. See on võime ennast väärtustada, teisi märgata, kuulata, mõtteid väljendada jne. Veelgi enam on see ellu jäämise, kuuluvustunde ja armastatud olemise põhialus. See ei ole ainult inimeste privileeg, vaid kõige elava jätkumise alus.

Suhtlemist nähakse liiga sageli müstilise talendina, mida valdavad vähesed. Kes oskab, see oskab, kes mitte, see ei oska kunagi. Liiga paljud on treenitud lapsest saati halbadeks ja ebakindlateks suhtlejateks. Hea laps ei sega ja nii ta on lõpuks vaikne nii kodus, koolis kui ka tööl. See viib selleni, et inimesed ei julge üksteisele otsa vaadata ega "Tere!" öelda, vestlemisest rääkimata. Esinemist ei ole mõtet isegi mainida, kuid elu tekib ja areneb suhtlemise tulemusena.

Mida kursusel teeme?

- Tegeleme kõikide sinu suhtlemisteedadega, sest need on ka kõigi teiste teemad.
- Loome kriitika- ja hinnanguvaba õppimis- ja harjutusruumi.
- Saad teadmisi suhtlemisest ja avastad selle erinevaid külgi.
- Teed suhtlus- ja esinemistrenni lihtsalt, turvaliselt ja lõbusalt.
- Arendad oma empaatiavõimet. Avastad, mida teised suheldes tunnevad.
- Saad häid ja kavalaid suhtlemise nippe.

Kuidas me seda teeme?

- Teooria ja harjutamise abil.
- Õpid neid rakendama just sulle sobival ja vajalikul viisil

Mida varem osalenud on arvanud?

"Kursuse alguses tundus kursus täiesti mõttetu - kodutööd on nii palju ja miks ma üldse siia tulin. Ma kartsin nii väga teiste ees esineda, et kui oli vaja ringis enda mõtteid välja öelda, siis mu peas oli kõik segamini. Kursuse jooksul õppisin ma palju ja muutusin enesekindlamaks. Kokkuvõttes oli kursus väga lõbus ja kui keegi küsib mult valikaine soovitusi, siis soovitan kindlasti valida selle kursuse."

- Mattias

"Arvan, et kõige olulisemad asjad, mille ma sellest nädalast kaasa võtan on, et ma nüüd hoian hästi silmsidet, vestlen piisavalt palju häälega ning muidugi sõbrad, kellega tuttavaks sain."

- Sanel

"Täna hakkasin märkama milline areng paari päeva jooksul toimunud on. Vaiksetest ja võõrastest noortest, kes olid varem lihtsalt mingid näod kooli peal, on saanud tuttavad, kellel on rohkem sisu ja oskusi, kui ma oleks osanud arvata. Mind on nii palju üllatanud ja inspireerinud kõigi julgus välja öelda ja ära teha. Nagu päeval ka

	<i>jutust läbi käis, siis võõras inimene poleks kindlasti täna klassi sisse astudes aru saanud, et tegu on väidetavalt probleemsete suhtlejatega:)</i> - Marika <i>“Enne valikaine toimumist kartsin, et see on minu jaoks väga ebamugav, kuid tegelikult pani see hoopis mõtlema. Ma polegi ainuke inimene, kellel on raske suhelda ja suhtlust alustada.”</i> - Krislin
Kursuse õpitulemused	Kursuse tulemusena soovin, et • oled saanud endale koolis uued sõbrad • mõistad ennast ja teisi palju rohkem • tead, et sa juba oled osav suhtleja ja hea esineja • näed erinevates suhtlussituatsioonides põnevat, mitte hirmutavat väljakutset ja sul on tööriistad, mida teha • oskad oma hirmude ja ebakindlusega paremini toime tulla • sinust on saanud inimene, kes aitab ka teistel saada vabamateks suhtlejateks ja esinejateks.
Hindamine	Arvestatud/mittearvestatud. Arvestuse saamiseks on vaja osaleda vähemalt 75% kohtumistel ja sooritada kõik kodutööd ja praktilised harjutused.
Õppematerjalid	Õppematerjalid jagab kursuse läbiviija kursuse käigus.
Kirjandus (soovituslik kirjandus)	Lisamaterjalid, mis toetavad kursuse eesmärkide saavutamist, täpsustab kursuse läbiviija enne kursuse algust ja/või jooksvalt kursuse käigus.
Kursuse väljund	Julgem osalemine inimkeskkonnas. Parem enesejuhtimise oskus. Kõrgem empaatiavõime. Parem eneseväljenduse oskus ja julgus.