

# Koolituskeskus Vilko

## **AVALIK ESINEMINE JA PSÜHHOLOOGILINE VALMISOLEK SELLEKS. ISIKSUSE TUGEVDAMINE. EDUKUS LÄBIRÄÄKIMISTEL NING PSÜHHOLOOGILISED EELDUSED JA METOODILISED VÕTTED SELLE SAAVUTAMISEKS**

Gunnar Leets · Wednesday, April 17th, 2019

**Viljandi Koolituskeskus Vilko MÜ korraldab 31. mail 2022 Viljandis 6 AT praktilise koolituse**

## **AVALIK ESINEMINE JA PSÜHHOLOOGILINE VALMISOLEK SELLEKS. ISIKSUSE TUGEVDAMINE. EDUKUS LÄBIRÄÄKIMISTEL NING PSÜHHOLOOGILISED EELDUSED JA METOODILISED VÕTTED SELLE SAAVUTAMISEKS**

Kursus on mõeldud **asutuste (ka koolid, lasteaiad, noortekeskused), organisatsioonide ja omavalitsuste juhtidele ja töötajatele, ametnikele, nõustajatele, psühholoogidele, direktoritele, õppealajuhatajatele, huvijuhtidele, õpetajatele, klassijuhatajatele, poliitikutele, volikogu liikmetele ja kõikidele huvilistele**

Lektor psühholoog **Ruth-Kaja Pekk MA**

Koolitus toimub **31. mail 2022 kell 11.00-16.00 Viljandis**, Vabaduse plats 4 III korruse saalis

### **Õppekava sisu-koolituse alateemad:**

- **Psühholoogiline valmisolek ja eeldused avalikuks esinemiseks ja läbirääkimisteks**
- **Edukus läbirääkimistel ja metoodilised võtted**
- **Isiksuse tugevdamine**

**Praktilisi harjutusi ja juhtumianalüüs, seminar-arutlus 1 AT**

**\*Avaliku esinemise põhitõed -**

- 1.Kellele ma esinen
- 2.Miks ma esinen
- 3.Suhtumise kujundamine kuulajatesse
- 4.Suhtumise kujundamine iseendasse

**\*Eesmärgipärane esinemine -**

- 1.Esinemise ettevalmistamine. süstematiseerimine
- 2.Läbiva teema põhjalik valdamine
- 3.Lõplik struktuur

4.Haarav esinemise alustamine

**\*Toimetulek esinemishirmuga ja närvipingega -**

- 1.Positiivsete mõtete kujundamine
- 2.Keskendumisoskused hirmu vältimiseks
3. Esinemiskindluse arendamine
- 4.Hääl, diktsioon, artikulatsioon

**\*Haarav ja mõjus esinemine -**

- 1.Kuulajate veenmine
- 2.Kuulajate motiveerimine
- 3.Kuulajate inspireerimine
- 4.Mõjus esinemise lõpetamine; kuulajate küsimustele vastamine

**Koolituse eesmärk ja õpiväljundid**

**Koolituse eesmärgid:**

- \*Esinemishirmuga toimetulek**
- \*Hea esinemise komponentide ja tehnikate rakendamisoskuste saavutamine**
- \*Oskused esinemise ettevalmistamiseks**
- \*Enda esinemise analüüsioskuste rakendamine (ka videotreeningu raames)**
- \*Hea diktsiooni, õige artikulatsiooni ja häälekasutuse üle kontrolli saavutamine**
- \*Toimetulek kuulajate küsimustele vastamisega**

**Koolituse läbinu:**

- Saab pildi avaliku esinemise eeldustest ja meetodilistest võtetest ja oskab neid praktikas kasutada
- Oskab toime tulla pingega enne avalikku esinemist
- Oskab tugevdada oma isiksust ja on psühholoogiliselt valmis avalikuks esinemiseks
- Oskab kasutada meetodilisi võtteid edukaks läbirääkimiseks

Koolitus kuulub psühholoogia õppekavarühma

Kursuse maksumus **90 €** - sisaldab ka kohvipause (2) ja paljundusmaterjale.

10 % soodustust, kui ühest asutusest osaleb vähemalt 2 inimest. Kui osalejaid 3, siis 15 % soodustust.

Väljastame koolitustõendi (6 AT) kursuse läbimise kohta

NB! 8 soovijal võimalus sõita Tartust Viljandisse ja tagasi ka Vilko väikebussiga!

**Soovijatel palume registreerida kuni 24. mai E-post: [gunnar@vilkokool.ee](mailto:gunnar@vilkokool.ee) või mob 52 68 031**

**Soovijatel võimalus tellida nimetatud lektor ja koolitus ka Vilkost kohapeale!**

### **Lektorist Ruth-Kaja Pekk MA**

Hariduskäik:

Tallinna Pedagoogiline Instituut, algklasside õpetuse metoodik

Tartu Ülikool, psühholoogia

Töökohad:

Tallinna Ülikool, Eesti Majandusjuhtide Instituut, ETKVLi Tööstuskoondis, Tallinna Keslinna Halduskogu, kuulub Eesti Konsultantide Assotsiatsiooni.

Avaldanud publikatsioone ja artikleid.

Koolituskeskus Vilko lektor alates 2005.a.

This entry was posted on Wednesday, April 17th, 2019 at 12:15 pm and is filed under [Koolitused](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Both comments and pings are currently closed.