

Valikkursuse ainepass

Kursuse nimetus: "Enesejuhtimine"

Kursuse sisuline kirjeldus

Enesejuhtimise kursus keskendub isiklike eesmärkide seadmisele ning praktilistele harjutustele nende saavutamiseks, aidates osalejatel arendada tõhusaid ajajuhtimise oskusi. Kursuse raames kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, sealhulgas praktilisi harjutusi, rühmatöid ja eneseanalüüsi. Kursus hõlmab muu hulgas positiivsete harjumuste kujundamis, vaimse ja füüsilise tervise ning sotsiaalsete oskuste arendamisega seotud teemasid.

Grupi suurus: 20-40 osalejat

Kursuse toimumisaeg :

- Valikkursuste nädal märtsis

Tundide läbiviimise vorm:

- Kontaktõpe (10 akadeemilist tundi - 10x45 minutit)
- Kodused ülesanded (10 akadeemilist tundi).

Tundide teemad:

- Enesejuhtimise mõiste
- Elukaare kujundamine (Stanfordi meetodika)
- Eesmärkide seadmine S.M.A.R.T. kriteeriumitest lähtuvalt
- Rollid meeskonnas ja efektiivne meeskonnatöö
- Ajajuhtimise meetodikad ja tööriistad ning nende praktiline kasutamine
- Positiivsete harjumuste kujundamine
- Sotsiaalsete oskuste arendamine
- Kriitilise mõtlemise arendamine
- Vaimse ja füüsilise tervise hoidmine ja arendamine
- Motivatsiooni säilitamine keerulistel perioodidel

Õpiväljundid (mida õpilane peab teadma, oskama kursuse lõpuks):

- Tunneb enesejuhtimise mõistet ja enesejuhtimise alavaldkondi
- Oskab Stanfordi meetodikale tuginedes enda elukaart mõtestada
- Oskab vastavalt S.M.A.R.T. kriteeriumitele eesmärke seada
- Mõistab erinevaid rolle meeskonnas ning efektiivse meeskonnatöö peamisi eeldusi

- Omab ülevaadet ajajuhtimise peamistest meetodikatest ning oskab neid rakendada
- Mõistab harjumuste kujundamise protsessi
- Mõistab, mis on olulised sotsiaalsed oskused 21. sajandil
- Saab aru kriitilise mõtlemise ja olulisusest, eriti tehisintellekti ajastul
- Mõistab vaimse ja füüsilise tervise hoidmise olulisust ning omab ülevaadet vaimse ja füüsilise tervise hoidmise ja arendamise peamistest eeldustest
- Mõistab, kuidas säilitada sisemine motivatsioon ka keerulistel perioodidel

Hindamine (mida peab tegema, et arvestus saada. Valikkursusi hinnatakse mitmeeristavalt AR/MA. Kursuse jooksul antakse vähemalt 3 korda kõigile õpilastele kirjalikku tagasisidet):

- Kirjalik refleksioon, mis katab kõiki läbitud teemasid. Osalejad annavad vastavalt etteantud kriteeriumitele teineteisele jooksvat tagasisidet, lõpliku hinnangu annab kursuse läbiviija.

Juko-Mart Kõlar on Tartu Ülikooli Viljandi kultuuriakadeemia direktor, ettevõtluse ja juhtimise lektor ning loovettevõtja. Juko-Mart Kõlari doktoritöö käsitles digitaliseerimise mõju muusikatööstusele ning ta on ühtlasi kahe muusikavaldkonna iduettevõtte kaasasutaja. Ta annab erinevates ülikoolides ja ettevõtlusprogrammides loovettevõtluse, meeskondade juhtimise ja motivatsiooniga seotud loenguid ja töötubasid.

