**VALIKKURSUSE PASS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kursuse nimetus** | **Emotsionaalne intelligentsus 1.0** |
| **Kursuse maht** | 21 tundi |
| **Kursuse läbiviija** | Raul Kalev |
| **Eesmärgid** | See kursus sobib neile, kes soovivad saada oma mõtete, tunnete ja käitumise ehk ENDA ELUDE peremeesteks (suhtes, koolis, tööl, kriisides), et mitte läbida oma elu olukordade kurva ohvrina. |
| **Kursuse lühikirjeldus** | **Päev 1: Emotsioonide Tuvastamine ja Mõistmine**   * **Teemad:** Mis on emotsioonid, mis on nende roll, kuidas neid ära tunda, emotsioonide erinevused ja kuidas need meid mõjutavad. Emotsioonide intensiivsuse ja kestuse uurimine. * **Teooriad:** Paul Ekman'i universaalsed emotsioonid (rõõm, kurbus, viha jne). * **Mäng:** “Emotsioonide Teater” – osalejad mängivad läbi erinevaid emotsionaalseid olukordi ja teised peavad ära arvama, mis emotsiooni väljendatakse.   **Päev 2: Impulsi Kontroll ja Eneseregulatsioon**   * **Teemad:** Kuidas kontrollida impulsse ja hetkeotsuseid, kuidas olla emotsionaalsetes olukordades rahulik ja tasakaalukas. * **Teooriad:** Marshmallow Test (Walter Mischel) ja impulsside kontrolli olulisus elus. * **Mäng:** “Reageeri või Kontrolli” – situatsioonimäng, kus noored peavad reageerima erinevatele emotsionaalsetele stsenaariumidele kas kohe või ootama ja kontrollima oma reaktsiooni.   **Päev 3: Uskumuste ja Mõtete Mõju Käitumisele**   * **Teemad:** Kuidas meie uskumused ja mõtted kujundavad meie emotsioone ja käitumist. Negatiivsete uskumuste tuvastamine ja muutmine. * **Teooriad:** Albert Ellis'i ABC mudel (activating event, belief, consequence). * **Mäng:** “Mõttelõksude Murdmine” – osalejad saavad erinevaid negatiivseid mõtteid ja peavad need ümber lükkama positiivsete ja realistlike mõtetega.   **Päev 4: Suhtlemine ja Emotsionaalsed Piirid**   * **Teemad:** Kuidas emotsioonid mõjutavad suhtlemist, emotsionaalsete piiride tähtsus ja nende hoidmine. * **Teooriad:** Ennast kehtestav vs passiivne vs agressiivne suhtlemine, emotsionaalsete piiride seadmine (Brene Brown). * **Mäng:** “Mugavuspiiride Väljakutse” – noored teevad harjutusi, kus nad peavad enda jaoks määratlema, mis on nende jaoks emotsionaalsed piirid ja kuidas neid väljendada.   **Päev 5: Kordamine ja Praktika**   * **Teemad:** Kogu nädala teemade kordamine ja praktilised harjutused. * **Mäng:** “Emotsioonide Meister” – mitmeosaline mäng, kus osalejad lahendavad situatsioone, kasutades kogu nädala jooksul omandatud teadmisi ja oskusi. |
| **Õpitulemused** | Ainekursuse läbinud õpilane:   * teab, kuidas tekivad emotsioonid * suudab eristada ja nimetada vähemalt 20 erinevat emotsiooni * teab, kuidas oma emotsionaalset temperatuuri ise reguleerida ja emotsioone turvaliselt väljendada * oskab ennast kaitsta teise inimeste ahistavate tunnete (reaktsioonide) ja käitumise eest * suudab kasutada empaatiat teiste paremaks mõistmiseks |
| **Kursuse lõpptulemuse kujunemine** | Kursuse läbimiseks on vaja hoolikalt kuulata ja tähele panna, et vastata viimasel päeval kirjalikult 20 küsimusele (läbitud teemade kohta) ja saada vähemalt 14 õiget vastust. Siis läheb kirja “arvestatud”. Kui õpilane saab alla 14 õige vastuse, jääb kursus “arvestamata”  “Mittearvestatud” kursusehinnet ei ole võimalik hiljem parandada. |
| **Õppekirjandus** | Õppekirjandust ei ole. On olemas iga teema kohta nn kordamislehed, mida jagan välja iga päeva lõpus ja kust saab ka õppida ja meelde tuletada reedeseks testiks! |