

TÄIENDUSÖPPE KOOLITUSKAVA

KOOLITUSE NIMETUS	Arukas ajajuhtimine
Koolituse maht akadeemilistes tundides	8 akadeemilist tundi auditoorset + 8-16 akadeemilist tundi iseseisvat tööd
Koolituse eesmärk/lühikirjeldus:	<i>Koolituse läbiviija pakub ideid ja meetodeid aja korrastamiseks ning tegevuste kavandamiseks ja tulemuslikumaks teostamiseks. Koolituse läbinud oskavad oma ajaga paremini läbi saada, tegutsedes sihikindlamalt ning tulles sujuvamalt toime kiiret lahendamist nõudvate teemadega.</i>
Õpiväljundid	<i>Koolitusel osaleja oskab planeerida tulemuslikuks tööks ja eraeluliseks tegutsemiseks vajalikke tegevusi ning neid prioriseerida. Ta tuleb varasemast paindlikumalt toime ootamatustega ja kulutab vähem aega nn ajaröövliitele, leides keskendunud tööaega oluliste tegevuste lõpuleviimiseks. Võib, aga ei pruugi juhtuda, et koolitusel osaleja kogeneb pahapaine vähenemist ja elurõõmu kasvu.</i>
Koolitusel käsitletavad teemad	<ul style="list-style-type: none"> • Enda kronotüübi väljaselgitamine, peamiste ajakasutamise parenduskohtade kaardistamine • Keskendunud tööaja suurendamise võimalused. Fookuse kiirem vahetamine. • Tulemuslikkust ja motiveeritust suurendavad isiklikud ja meeskondlikud töövõtted. • Tegevuste eesmärgistamine. • Tegevuste planeerimine kuu, nädala ja päeva vaates. Erinevate tegevusnimestike kasutamine isiklikul ja meeskondlikul tasandil. Kalendri otstarbekas kasutamine • Ootamatuste ja ajaröövliitega toimetulek. Pomodoro tehnika. • Tegevustest ülevaate hoidmine ning enda motiveerimine päeva positiivse ülevaate ja Viktor E. Frankli päeviku abil. • Koolitusel võetud arenguülesande teostamine ja koolituskaslasel teineteise nõustamine ja nügimine.
Kasutatavad õppemeetodid	<ul style="list-style-type: none"> • Miniloengud ja demonstratsioon • Õpetatud juhendamine • Iseseisev harjutamine • Interaktiivsed rühma- ja paarisülesanded

TÄIENDUSÖPPE KOOLITUSKAVA

<p>Koolitaja (nimi, kvalifikatsioon, töökogemus)</p>	<p><i>Lühiülevaade koolitajast / koolituse juhendajast:</i></p> <ol style="list-style-type: none"><i>1. Kristjan Otsmann on olnud koolitaja ja arengutoetaja 15 aastat ning selle aja jooksul aidanud ca 15 000 inimesel oma eluga veidi korrastatumalt toime tulla. Oma eelmises tööelus, enne koolitajaks hakkamist oli ta 13 aastat ajakirjanik ja keskastme juht Eesti Päevalehes, Postimehes ja Eesti Ekspressis.</i><i>2. Kristjan töötab oma pisiettevõtetes Selge Pilt ja Selge Mulk koolitaja ja arengutoetajana. Kristjanil on 6 last: kaks tütart ja neli poega, samuti on tal kaks imearmast tütretütart. Töistest toimetustest vaba aja pühendab Kristjan pere ja kogukonna hüvangu heaks, naudib talvel elu Viljandis ja suvel uusmulgi põlve Paistu kihelkonnas, soojemal ajal liigub ringi peamiselt mootorrattal ning vabadel hetkel annab Viljandis väetaiu qigongi trenne ja harjutab seda isegi, kuulab peamiselt ilmamuusikat ja loeb raamatuid. Ja et igavaks ei läheks, alustas ta 2020. a sügisel teoloogiaõpinguid Usuteaduse Instituudis. Kirikueluga on ta olnud seotud viimased 30 aastat: praegu on ta Eesti Apostlik-Õigeusu Kiriku Vändra ja Suure-Jaani koguduste altariteenija ja lugeja ning Karksi-Nuia koguduse koorilaulja.</i><i>3. Õpetamispõhimõtted ja ellusuhtumine: me oleme kõik võrdsed Issanda palge ees. Positiivne, terve ja tervislik mõttelaad aitab elada paremini.</i>
--	--