

**Aine nimetus: Suhtlemise alused ja karjääri planeerimine**

**Õpetaja: Tatjana Birkenbaum**

**Aine maht: 2 EAP**

**Maht tundides: 52** sh auditoorne töö: 20 iseseisev töö: 32

**Eeldusaine:** puudub

**Hindamisviis:** Arvestus

**1. Õppeaine üldeesmärk** Õpetusega taotletakse suhtlemisoskuste ja sobivate hoiakute kujundamist edukaks koostööks kolleegide, juhtide ja klientidega; samuti toimetulekut oma karjääri planeerimisega kaasaegses majandus-,ettevõtlus- ja töökeskkonnas.

**2. Õppeaine õpiväljundid (-tulemused)**

- omandab sobivat verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist ;
- omab ülevaadet peamistest suhtlemisoskustest ja arusaama nende rakendusvõimalustest;
- oskab analüüsida erinevaid situatsioone ja neid õpitule toetudes lahendada;
- teadvustab enda isiksust ja kirjeldab oma tugevusi ja nõrkusi;
- oskab arendada õpitud suhtlemisoskusi;
- oskab käituda erinevates situatsioonides koostöös juhi, kolleegide ja klientidega ( koosolek, läbirääkimised );
- omab teadmisi konflikti juhtimisest ja kehtestamisvõtetest;
- omandab üldised arusaamad tööotsimisoskustest ja karjääri planeerimisest;
- annab hinnangu oma kutse, eriala ja ametialase ettevalmistuse ning enda tööturul rakendamise võimaluste kohta.

**3. Auditoorse õppetöö ajakava ja teemade loetelu**

Jrk.nr.	Teema, sisu lühikirjeldus
1	Loeng –Sissejuhatus ainesse. Suhtlemise mõiste ja olemus. Kommunikatsiooni mudel. Suhtlemisprotsess, suhtlusakti etapid.
2	Loeng –Suhtlemist mõjutavad tegurid: psühhosotsiaalsed arengufaasid, emotsionaalne intelligentsus; suhtlemisbarjääre, isikutaju, eneseavamine, kognitiivsed vead Praktiline töö - enesehinnang
3	Loeng – Suhtlemistasandid ( transaktsionaalne analüüs-E.Berne).Suhtlemisvahendide kasutamine (verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine).Psühholoogilise kontakti saavutamise võimalused suhtlemises( arutus,harjutused )
4	Praktikum – Eneseesitlus (Mina –pilti tegemine) - üliõpilaste esinemine. Eneseteadvus ( enda isiksuse swot-analüüs/+tugevused,-nõrkused ).
5	Loeng – Aktiivne kuulamine, kuulamistõkked,erinevad aktiivse kuulamise tehnikad; praktikum - suhtlemissituatsioonid(sh.telefonil,internetisuhtlus jn.)

6	Loeng – Käitumisstiilid . Enesekehtestamine. Praktikum – kolme-astmelise kehtestava sõnumi kasutamise võimalused erinevates situatsioonides
7	Loeng – Konflikti olemus; juhtimise tehnikad (erinevad lahendusstrateegiad). Praktikum – situatsiooni lahendamine ja analüüs ( töö gruppides).
8	Seminar - Suhtlemine grupis; meeskonnatöö probleemid ja nende lahendamise võimalused. Meeskonna komplekteerimine(testi tegemine).
9	Seminar – Koosoleku ja läbirääkimiste ettevalmistus, läbiviimise tehnikad, efektiivsuse analüüs(rühmatöö).
10	Loeng – Töötamisoskused ( tööintervjuu,suhted uute kolleegidega; karjääri arendamine). Praktikum – tööintervjuu läbiviimine gruppides.
11	Hinnangu andmise kriteeriumid(oma kutse, eriala,ametialane ettevalmistus, tööturul rakendamise võimalused jne.) –õpilaste esinemine.
12	Diskussioon – „Millest sõltub edukus ametisuhtlemises?“ - õpilaste esinemine. Kirjalik test ( suletud ja avatud küsimused ).

#### 4. Iseseisva töö kirjeldus ja kontroll

1. Valmistada ette individuaalne ettekanne teemal „ Eneseesitlus“
2. Täiendavalt tuleb lugeda soovitatud kirjandust teemadel, mida auditoorses tundides ei jõuta käsitleda –.
3. Ettevalmistus seminariks ja rühmatöökõks tuginedes loengute käigus omandatud teoreetilistele teadmistele
4. Ettevalmistus diskussiooniks teemal „ Millest sõltub edukus ametisuhtlemises?“ Üliõpilane peab näitama oma aktiivsust kui hea rääkija / esineja arutelul käigus
5. Suhtlemissituatsiooni kirjeldus ja analüüs / vabatahtlik/ - (viimase kirjaliku testi asemel )
6. Esse koostamine teemal „ Karjääri planeerimise protsess ja sellega toimetulek “

#### 5. Nõuded õppetööst osavõtu osas

Auditoorsest õppetööst osavõtt vähemalt 70% ulatuses  
Osalemine seminaris, diskussioonis ja rühmatöös kohustuslik  
Järelvastamised kokkuleppel rühmaga

#### 6. Aine tundmise kontroll

Arvestuse sooritamise eelduseks on osalemine rühmatöös

##### Arvestusele pääsemise tingimused

- 1.individuaalne ettekanne ( esinemine) –min 10 punkti ( max 20)
- 2.seminarist kogutud min 16 punkti (max 30)

##### Aine koondhinne koosneb:

60% arvestusehindest kujuneb esinemise oskusest (individuaalne ettekanne)  
ja osalemine seminaris  
40% moodustab kirjalik test ( suletud ja avatud küsimused )

#### 7. Õppematerjalid

Kohustuslikud loengumaterjalid

1. McKay, M.,Davis, M.,Fanning, P.,( 1995). Suhtlemisoskused. Väike Vanker
2. Anti.,Kidron., (2004). Suhtlemine. Mondo Tallinn
3. Heiki., Krips.,(2003). Suhtlemisoskustest õpetamisel ja juhtimisel.TÜ Kirjastus

Soovituslikud loengumaterjalid

1. J.Allik, K.Konstaabel .,(2003). Isiksusepsühholoogia alused.Tartu.TÜ Kirjastus
2. E.Asen, (1999)., Pereraamat *Kuidas õnnelikult koos elada*. Kirjastus Tänapäev
3. E.Berne,(2001)., Suhtlemismängud. Väike Vanker
4. R.Bolles, (2000).,Mis värvi on sinu langevari.Töötaja käsiraamat.Ten Sp.Press

5. R.Bolton,(2003)., Igapäevaoskused.Väike Vanker
6. D.Carnegie.(1991)., Kuidas võita sõpru ja mõjustada inimesi. Kirjastus Perioodika
7. R.Fisher.,R.Ury,W.,(1992 ).Kuidas võita vaidlusi ja läbirääkimisi.Tartu.FontesPMP
8. D.Coleman.,(2001). Töö emotsionaalse intelligentsusega. Emotsionaalse intelligentsuse kasutamine. Väike Vanker
9. D.Coleman.,(2007). Sotsiaalne intelligentsus. Väike Vanker
10. A.Kidron.,(2002). Ärijuhtimise psühholoogia. Mondo
11. H.Lacey.,(2002). Kuidas lahendada konflikte töökohal. Tartu.Elmatar
12. R.Lewicki.,(2007). Läbirääkimised.Väike Vanker
13. T.Lehtsaar., (2008). Suhtlemiskonflikti psühholoogia.TÜ Kirjastus. Tartu
14. S.Niitra., (2004). Stress.Räägivad juhid ja hingetohtrid.Äripäeva Kirjastus
15. A.Pease., (1994).Kehakeel.Kuidas lugeda mõtteid žestide järgi. Varrak
16. T.Saar.,(2005 ).Kuidas võita maailma parim töökoht.Eesti Ekspr.Kirjastus
17. B.Sally.,(2008). Small Talk.Seltskondliku vestluse kunst. Kirjastus Kunst
18. D.Stone.,(1999).Rasked kõnelused. Väike Vanker
19. E.Shostrom.,(1997).Kuidas ära tunda manipulaatorit. Ilo
20. M.Smith.,(2004). Kui ütlen „EI”,tunnen end süüdi: Kuidas elus hakkama saada - süstemaatiliste enesekehtestamisoskuste kasutamine. Väike Vanker
21. T.Rommelg, (2009) . Edukad suhted.Äripäev Tallinn
22. M.Knapp.,(1996). Interpersonal communication and human relationships. Massachusetts: Allyn & Bacon

**Programmi koostaja: Tatjana Birkenbaum**

(nimi)

(allkiri)

**Kooskõlastatud: Helen Raid**

(õppedirektori nimi)

(õppedirektori allkiri)

(kuupäev)