



MINU ELU JA TÖÖ

Täiskasvanute koolituse täienduskursuse raamõppekava

Kursuse sihtgrupp:

- intellektipuudega inimesed, kes on omandanud põhihariduse ning vajavad esmast täienduskoolitust oma sotsiaalsete oskuste ja karjäärijuhtimiseks vajalike teadmiste ning oskuste parendamiseks;
- intellektipuudega inimesed, kes osalevad tööelus ja vajavad täienduskoolitust oma sotsiaalsete oskuste ja karjäärijuhtimise parendamiseks.

Kursuse läbiviija

Kursusi võivad läbi viia intellektipuudega inimestega tegelevad sotsiaal- ja haridusasutused, kus on vastava kvalifikatsiooniga koolitajad ja õppeks sobiv baas.

Aeg

Kursus viiakse läbi 2–3 kuu jooksul põhikooli lõpetajatele enne kutseõppesse või tööturule siirdumist. Tööelus osalejatele samas ajavahemikus kursustele sobival ajal.

Raamõppekava maht

Õppe maht on 72 akadeemilist tundi, millest auditoorne töö moodustab 60 tundi ja iseseisev töö 12 tundi.

Raamõppekava paindlik rakendamine

Kursuslaste õpihuvi ja võimaluste puhul võib teemade süvendatud käsitlemiseks õpiaega pikendada või lühendada. Kursuslaste vajadustest lähtuvalt saab paindlikult suurendada ka auditoorse töö mahtu ja vastavalt vähendada iseseisvat tööd.

Kursuse teemasid, materjali ja raskusastet saab kohandada vastavalt sihtgrupi hariduslikele erivajadustele ja suunitlusele.

Arvestades kursuslaste erinevaid õpivajadusi koostab koolitaja raamõppekava alusel kursuse õppekava:

- lühendatud või pikendatud aja jooksul;
- vähendatud või suurendatud (aja) mahus;
- tervikkursusena või teemamooduliteks jaotatud osakursustena;
- vastavalt vajadustele individuaalselt või grupis teatud teemamooduliteks jaotatud osakursustena.

Meetod

Kursus viiakse läbi kogemusõppe printsiibil, mis tähendab, et õpitakse praktilise harjutamise, kogemuse hindamise ja kollektiivse analüüsi teel. Kasutatakse õppijatele kohandatud rühmatööd, rollimänge, ühisarutelusid. Kursuslasi juhendatakse iseseisvaks tööks ja kasutatakse õppija võimetele kohandatud materjale.

Kursuse lõpetamine

Kursuse lõpetaja saab kursuse läbiviija poolt tõendi läbitud õpingute sisu, mahu ja iseseisva töö kohta. Kursuse lõpetamise tingimuseks on raamõppekava alusel koolituseks koostatud konkreetse kursuse õppekava läbimine: auditoorse töö arvestus s.t kohaloleku arvestus (vähemalt 60%) ja iseseisva töö raames täidetud ülesanded.

Täiendkursuse raamõppekava koostajad

Stina Siem, tel: (+372) 525 2786; e-post: stina@juks.ee

Ingrid Joosep, tel: (+372) 56 65 1798; e-post: ingridjosep@hotmail.com

Täienduskursuse eesmärk ja tulemused

Täiendkursuse eesmärk

Kursusega taotletakse, et kursuse läbinu edendab täiskasvanueluks vajalikke sotsiaalseid oskusi ning oma karjääri juhtimiseks vajalikke teadmisi ja oskusi. Kursus aitab kaasa täiskasvanu elukvaliteedi tõstmisele ja võimalikult iseseisvale toimetulekule igapäeva- ning tööelus.

Täiendkursuse tulemused

Kursuse läbinu:

- tahab ja oskab oma võimete piires suhelda erinevate inimestega;
- oskab käituda sobivalt tavaelu erinevates olukordades;
- on avatum suhtlemisele;
- julgeb avaldada oma arvamust;
- omab teadmisi tervislikest eluviisidest;
- teab oma rolli perekonnas;
- oskab osaleda pereelus;
- oskab lihtsamates olukordades käituda;
- oskab osaleda oma karjääri kavandamisel;
- oskab juhendamisel koostada CV-d;
- mõistab raha tähtsust;
- oskab juhendamisel kavandada isiklikku eelarvet ja kasutada raha;
- omab üldiseid teadmisi ühiskonnast.

Auditoorse töö teemad

Teemad on esitatud suurtähtede kirjas, teema struktuur olulisemate mõistete ja alateemade osutusena on esitatud väiketähtedega kirjas. Alateemade käsitlese ajamaht on paindlikult kohandatav konkreetse kursuse vajaduste järgi. Kõike ei ole vaja ühe kursuse piires süvendatud ajamahus käsitleda. Tehakse valik alateemade ja mõistete osas, mille puhul piisab sisu avamisest ja iseseisvaks tööks kohandatud materjalide juurde suunamisest.

SUHTLEMINE, INIMSUHTED. Ole iseenda sõber. Tunne ennast. Igaüks on isiksus.

Erinevus on rikkus. Suhtlemine ja selle tähtsus. Õpime igapäevasest kogemusest. Oma arvamuse avaldamine. Positiivne suhtumine. Suhted teiste inimestega. Probleemid elu osana. Probleemide lahendamine.

SUHTED JA ROLLID PEREKONNAS. Armumine. Armastus. Paarisuhe, sh seksuaalsus. Abieluküpsus. Õnnestunud pereelu kui väärtus. Lapsed.

TERVIS. Tervislik eluviis. Hügieen. Toitumine ja liikumine. Töö- ja puhkeaeg. Toimetulek väsimusega. Haiguste vältimine. Perearst. Esmaabi ja kiirabi. Ohuolukorras käitumine. Ohtude vältimine. Toimetulek stressiga.

TÖÖELU. Erinevad ametid. Karjääri planeerimine. Karjäärimapp. Töö otsimine. CV. Töövestlus. Tööleping. Suhtlemine töö.

RAHA. Raha tähtsus. Sissetulekud (pension). Pank. Isiklik arveldusarve. Pangakaart. Laen, sh järelmaks. Euro. Eelarve. Säästmine. Kaupluses käitumine.

RIIK JA ÜHISKOND. Inimõigused. Kohustused. Vastutus. Ühiskonnakorraldus.

Iseseisev töö

Praktiline iseseisev töö iga teema lõpus, vajadusel ka alateemade lõpus. Näiteks oma CV või karjäärimapi täiendamine, kursuslase võimetele kohandatud materjalide lugemine ning iseseisev näidismaterjalide hindamine. Ettevalmistumine näidismaterjalide ühisanalüüsil osalemiseks.