

## Kuidas saavutada enda seisukohtadele ja ettepanekutele tähelepanu ning toetus?



**11. oktoober 2018 - 12. oktoober 2018**

**Kestus:** 2 päeva

Kas olete kogenud oma töös, et olukord nõuaks justkui mõjusamaid võtteid suhtlemiseks, kuid teil ei ole mõjuvõimu partneri üle? Või tunnete, et julgusest ja suhtlemistehnikatest jääb puudu? Mõjutamisoskuste intensiivtreening võimaldab teil saada teadlikuks partneri mõjutamise võimalustest mõjuvõimuta kui ka treenida selleks vajaminevaid suhtlemisvõtteid.

### **Koolitusele on oodatud**

Mõjutamisoskuste intensiivtreening sobib kõigile inimestele, kel tuleb igapäeva töös ette olukordi, kus on vaja pääseda mõjule oma sõnumiga, kaasata ja mõjutada teisi oma ideid toetama ning muuta teisi inimese korduvat häirivat käitumist. Treeningu käigus harjutatakse nii üksikuid keerukamaid mõjutamisvõtteid kui treenitakse tervikolukordadeks.

### **Koolituse eesmärk**

on treenida mõjutamistehnikaid, et osalejad suudaksid teadlikult valida kohaseid suhtlemisvõtteid erinevates mõjutamiseolukordades.

### **Mõjutamisoskuste intensiivtreeningu tulemusena**

suureneb eneseteadlikkus mõjutajana. Osalejad õpivad ära tundma keerukaid mõjutamisolukordi ja valima neile kohaseid mõjutamisstrateegiaid ja -mudeleid.

### **Koolituse läbinu**

- mõistab mõjutamise olemust ja tunneb ära situatsioonid, mis eeldavad mõjutamisoskuste kasutamist
- mõistab oma loomupärast mõju ja oskab sellega arvestada
- oskab planeerida tegevusi, saavutamaks oma eesmärgid
- oskab valida õige mõjutamistehnika lähtuvalt inimtüübist ja/või situatsioonist
- oskab saavutada oma seisukohtadele ja ettepanekutele tähelepanu ning toetuse
- oskab kuulata ning paneb tähele mõju, mida avaldab
- mõistab teiste huvisid ja probleeme, mis mõjutavad soovitud tulemuse saavutamist.

Kursuse läbija saab Täiskasvanu koolituse seadusele vastava tunnistuse õpiväljundite saavutamise kohta.

### **Koolituse sisu**

Kaks koolituspäeva moodustavad terviku, esimesel päeval keskendutakse peamiste mõjutamismudelite, -võtete ja -tehnikate omandamisele. Teisel koolituspäeval treenitakse kõiki neid oskusi ja tehnikaid erinevates osalejate jaoks keerukamates olukordades nagu näiteks läbirääkimised, konfliktiohtlikud olukorrad alluvate, kolleegide või partneritega suhtlemisel jt.

### **Koolituse ülesehitus**

on tempokas, teoorialoengud vahelduvad praktiliste ülesannetega. Praktiliste tegevuste, harjutuste, arutelude ja refleksiooni, osakaal on vähemalt 80% koolituse mahust.

Õppimise intensiivistamiseks kasutatakse videotagasisidet. Osalejate eesmärgid ja koolituse õpiväljundeid monitooritakse kogu koolitusprotsessi vältel läbi erinevate reflekstiivsete ja analüütiliste meetodite.

### **Koolitajad**

Koolitajad Kadri Kõiv ja Mari-Liis Järg omavad suhtlemistreeneri kõrgemat taseme kutsetunnistust ja täiskasvanute koolitaja kutsetunnistust. Treeneritena on mõlemad juhendajad tegutsenud üle 15 aasta ja läbi viinud treeninguid ja videotagasisidega koolitusi erinevate ettevõtete töötajatele ja juhtidele.

„Usume, et läbi praktiliste oskuste treenimise on igapäev võimalik saada edukamaks mõjutajaks“

### **Loe koolitaja artiklit:**

[4 sammu vastupanu ületamiseks](#)

## AJAKAVA

11.10.2018

09:45 - 10:00  Kogunemine

Koolitus toimub Äripäeva Akadeemias, aadressil Vana-Lõuna 39/1, Tallinn.

Ümbritsevatel tänavatel on kesklinna parkimistsoon. Maja taga asuvas Europarklas on parkimistasu 2 EUR/päev. Parklasse saab siseneda Pille tänavalt või Vana-Lõuna tänavalt [Parkimisinfo](#).

10:00 - 11:30 ○ **Sissejuhatus ja eesmärgistamine**

Mis on mõjutamine, millal seda vaja läheb ning milline mõjutajana olen? (eneseanalüüs, miniloeng, arutelu)

Keerulised mõjutamise olukorrad. Mõjutamise alane kompetentsus ehk mille poolest erinevad keskpärane ja suurepärase mõjutaja teineteisest. (miniloeng, grupiarutelu)

11:30 - 11:45 ○ **Kohvipaus**

11:45 - 13:15 ○ **Mõjusa suhtlemise tunnused**

Kehakeel ja usaldusliku mulje loomine, kontakti hoidmine partneriga. (Grupitöö, miniloeng, praktiline harjutus videotagasisidega).

Mõjutamise mudelid (sh mõjutamine võimu omamata) ja nende teadlik kasutamine. (miniloeng, praktiline harjutus).

13:15 - 14:00 ○ **Lõuna**

14:00 - 15:30 ○ **Videoharjutuste analüüs**

Grupiarutelu ja analüüs. (Tõhustatud, kolmekordne tagasiside).

Refleksioon ja õpikogemuse analüüs

15:30 - 15:45 ○ **Kohvipaus**

15:45 - 17:00 ○ **Mõjutamise „tööriistakast“**

Oskus valida ja kasutada sobilikke mõjutamistehnikaid ja mõjutamisoskuseid. (miniloeng, rollimäng ja juhtumite arutelu).

**12.10.2018**

08:45 - 09:00 ○ **Kogunemine**

Koolitus toimub Äripäeva Akadeemias, Vana-Lõuna 39, Tallinn.

09:00 - 10:30 ○ **Õpikogemuse refleksioon ja eesmärgistamine**

(Eneseanalüüs, arutelu)

Keerulised mõjutamisolukorrad (miniloeng, grupitööd ja arutelu)

10:30 - 10:45 ○ **Kohvipaus**

- 10:45 - 12:15 ○ **Mõjutamine keerulistes olukordades peamisi suhtlemisvõtteid ja mudeleid kasutades**
- (valik koolitusel osalejate huvidest lähtuvalt):
- ideede „müümine“,
  - konfliktiolukorra lahendamine
  - partneri korduva häiriva käitumise muutmine
  - meeskonna kaasamine ja innustamine
  - tagasiside andmine
- Praktiliste harjutuste ettevalmistus alagruppides, videoharjutuste salvestamine.
- 12:15 - 13:00 ○ **Lõuna**
- 13:00 - 14:30 ○ **Videotreening kahes treeninggrupis koos tagasisidega**
- Psühholoogilise vastupanu ilmumine mõjutamissituatsioonides. Vastupanu olemus, märgid, liigid ja põhjused. Kuidas käituda vastupanu korral, mida teha ja mida vältida? (miniloeng, praktilised harjutused)
- 14:30 - 14:45 ○ **Kohvipaus**
- 14:45 - 16:00 ○ **Soovitused keerukates mõjutamissituatsioonides tegutsemiseks**
- (grupitöö, arutelu)  
Kokkuvõtted treeningust, arenguplaan mõjutajana. (eneseanalüüs, tagasiside analüüs).

---

## LISAINFO

---

### Osalemise tingimused

Registreerudes e-poe, e-kirja või telefoni teel, saadame Teile arve ja täpsema info osalemise kohta. Üks nädal enne igat koolituspäeva saadame Teile e-kirjaga meenutuse osalemise infoga.

Koolitusel osalemine on nimeline, kuid saate osalejat tasuta muuta kuni koolitusprogrammi alguseni. Kui Te ei saa mingil põhjusel osaleda, palun andke sellest kindlasti teada e-posti aadressil [akadeemia@aripaev.ee](mailto:akadeemia@aripaev.ee) või telefonil 667 0439. Kui teatate oma mitteosalemisest kuni nädal enne kogu koolitusprogrammi algust, pakume mõnd muud samaväärset koolitust samal hooajal või tagastame 100% tasutud koolituse maksumusest; kui teatate vähemalt 3 tööpäeva varem, tagastame 50%. Muul juhul kuulub arve tasumisele.

Äripäeva Akadeemia on Eesti Töötukassa koolituskaardi koostööpartner. Tutvuge koolituskaardi infoga [SIIN](#). Täpsema info saamiseks võtke meiega ühendust telefonil 667 0439 või [kulli.duubas@aripaev.ee](mailto:kulli.duubas@aripaev.ee).