



Enesejuhtimise koolitusprogramm



Koolitusprogrammi eesmärk

Enesejuhtimise koolitusprogrammi eesmärgiks on toetada riigi- ja kohaliku omavalitsuse ametiasutuste teenistujate enesejuhtimisalaste oskuste arendamist, mis aitab osalejatel ennast paremini juhtides parandada tulemuslikkust ning tasakaalustatult ja terviklikumalt enda aega ja tegevusi planeerida. Kahepäevane koolitusprogramm keskendub holistilisele enesejuhtimisele ning hõlmab nn pehmet (sisemine hea- ja rahuolu) ja kõvemat poolt (teadmised ja oskused, mis aitavad paremaid töötulemusi saavutada).



Õpiväljundid

See kursus on Sinu jaoks, kui Sa soovid:

- Ennast paremini tundma õppida
- Nii ennast kui teisi paremini mõista ning aktsepteerida
- Muutuda spontaansemaks, julgemaks ja rõõmsamaks
- Paremini ennast motiveerida, kiiremini otsustada ja stressiga toime tulla
- Suurendada oma sisemist heaolu, keskendumisvõimet ja aju võimekust
- Paremini mõista oma erinevaid rolle ja need enda jaoks sobivamateks kujundada
- Saada julgust püstitada uusi väljakutsuvaid eesmärke ning neid (teiste abil) ellu viia
- Tasakaalustatumalt ja terviklikumalt oma aega ja tegevusi planeerida
- Paremini mõista oma käitumise mõju teistele ning vajadusel muuta oma käitumise ja harjumuste mustreid, et koostöösuhted oleksid viljakamad ja jätkusuutlikud
- Jõuda lähemale tundeale, et su elu on sinu kontrolli all ja meeldib sulle



Metoodika

Sotsiomeetrilised harjutused, lühiloeng, infomaterjalid, grupiarutelu, grupitöö, eneseanalüüs, produktiivsuse püramiid, kodutööde analüüs väikestes gruppides, ajurünnak suures grupis, ajamaatriks, lõögastus- ja liikumisharjutused jm



Sihtrühm

Koolitusprogrammi sihtrühma moodustavad kõik riigi- ja KOV ametiasutuste teenistujad sõltumata ametikohast.



Toimunud koolitusi



Registreerunute arv



Katkestajate arv



Läbinute arv



Rahulolu-
protsent



2021. aasta koolituste ajakava

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1) 10.02; 17.02.2021 | 7) 23.09; 30.09.2021 |
| 2) 09.03; 16.03.2021 | 8) 05.10; 13.10.2021 |
| 3) 08.04; 15.04.2021 | 9) 20.10; 27.10.2021 |
| 4) 27.04; 05.05.2021 | 10) 09.11; 16.11.2021 |
| 5) 18.05; 25.05.2021 | 11) 23.11; 30.11.2021 |
| 6) 14.09; 21.09.2021 | |



Osalejad asutuste gruppide lõikes

1	Avalik-õiguslikud juriidilised isikud
8	Riigi ametiasutuste hallatavad asutused
13	Põhiseaduslikud institutsioonid
28	KOV ametiasutused
60	Muud valitsusasutused
79	Ministeeriumid
123	Ametid ja inspektsioonid



Millist tagasisidet oleme saanud?

- Koolitus annab palju mõtteid ja ideid ning valgustab mitmeid enesejuhtimise aspekte, selles osalemine loob head eeldused edukamaks enesejuhtimiseks. Eesmärkide saavutamine sõltub aga peamiselt osalejast endast ja tema valmisolekust iseendaga tööd teha. Väga hea, et koolitusele järgnevad ka järeltööd.
- Esmalt oli harjumatu, et tuli leppida veebikoolitusega, aga tegelikult mulle see isegi sobis.
- Kõidetud töövihi formaat oli väga mugav ja ka hiljem kompaktselt kasutatavam kui lahtised töölehed."
- Koolitus oli täpselt see, mida konkreetsel ajahetkel vajasin - olla osavam aja- ja enesejuhtimises, et osata paremini seada eesmärke, planeerida oma tööd, olla rohkem motiveeritud jne.



Mida oleme tagasisidest õppinud?

Programmiga 2019.a alustades tekitas osalejates rahulolematust registreerimise korraldus, nõ "nobedate näppude voor". Osapoolte kokkuleppel muudeti 2020.a kevadel osalejate valiku põhimõtteid – rohkem kaasati osalejate valikusse asutuste koolitusjuhte. Alates 2020.a sügisest saavad asutused enesejuhtimise koolitusele kohti ette antud kvootide alusel. Uus süsteem aga eeldab suuremat koolitusjuhtide tööaega ja panust registreerimis- ja valikuprotsessi.



Kontaktinfo

Projekti koordinaator Riigi Tugiteenuste Keskuses
Diana Mäll (tel 7 663 1835, e-mail: diana.mall@rtk.ee)

Koostööpartner

Change Consulting OÜ (tel 501 2435;
e-mail: info@changeconsulting.ee, jaan.urb@cumulus.ee)



Osalustasu tellimuskoolitusel

100% mahus osalemise korral tasuta, katkestamistasu 260 €



Lisainfo

Alates sügisest 2020 viidi koolitusprogramm virtuaalkeskonda (Zoom), kuid osalejatele saadetakse koolituse korraldaja poolt töövihik posti teel paber kandjal osalejatele sobivale aadressile.