



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

Lüllemäe Rahvaõpistu kutsub:

MTÜ Võluvõru koostööprojekt **Meie aja võtmepädevused**

Projekti number 2014-2020.1.06.18-0086

ÕPIMOTIVATSIOONI KUJUNDAMINE

Koolituse eesmärk:

Suurendada sihtrühma motivatsiooni emotsionaalse tasakaalu leidmiseks, täiendada suhtlemis- ja konfliktides käitumise oskusi, aidata parandada õpihoiakuid ja suurendada huvi elukestva õppe võimalustest.

Kas oled tundnud, et tegelikult tahaks Sa midagi oma elus muuta, kuid siiski jätkad vana rada, olles mitte päris rahul sellega, milline praegu on Su elu? **Kas** Sa kasutada täielikult oma kogu potentsiaali? **Kas** Sa oled mõlenud, kes Sa võiksid olla ja miks Sa seda juba ei ole?

See koolituskursus aitab Sul:

- avastada oma unustatud oskusi, teadmisi ja kogemusi
- mõista oma uskumuste põhjuseid ja neid vajadusel muuta
- vaadata otsa oma hirmudele ja neid ületada
- väljendada oma vajadusi ja väärtustada iseennast
- arendada enesekindlust
- analüüsida nii oma tegevuste õnnestumisi kui ka ebaõnnestumisi
- ennetada konfliktseid olukordi ja neid oskuslikult lahendada
- eristada erinevaid suhtlemistõkkeid ja neid välistada igapäevases elus
- mõista kehtestamise olemust ja seda kasutada
- mõista, kuidas saada heaks kuulajaks ja saavutada usalduslik side kaasinimestega
- analüüsida enda ja teiste kehakeelt
- mõista tõhusa suhtlemise nähtamatuid külgi
- püstitada endale jõukohaseid lühi- ja pikaajalisi eesmärke
- suurendada enesemotivatsiooni
- õppida oma meelt ja keha lõdvestama läbi qigongi enesetervendamise harjutuste

Kursust viib läbi Riina Hein

Riina Hein on personaalse arengu nõustaja. On lõpetanud Tartu Ülikooli majandusteaduskonna. Ta on üle 20 aasta juhtinud oma ettevõtet ja teinud selle aja jooksul režissööri ning produtsendina 47 filmi ja 41 telesaadet. Inimloomuse sügavamaks mõistmiseks on ta läbinud 3-aastase väljaõppe transpersonaalse psühholoogia ja hüpnooteraapia valdkonnas. On töötanud enesearengu koolitajana Eestis ja Indias. Enam kui 20 aastat on ta tegelenud erinevate hiina enesetervendamise viisidega (taiji ja qigong). On Zhong Yuan Qigongi litsenseeritud instruktor. Praegu täiendab ta end 3- aastasel Rene Bürklandi hiina meditsiini teooria kursusel.

Koolitused toimuvad Lüllemäe Rahvaõpistus 6.-7. aprill; 27.-28. aprill ja 25.-26. mai.

Vajalik eelregistreerumine: opistu@gmail.com või enekaas@gmail.com hiljemalt 20.märts.

Telefonil 53301511

Grupi suurus 8 inimest