

**ÕPPEKAVA NIMETUS:** Päriselt kuulamine – teadlik kuulamisoskus sotsiaaltöös  
**ÕPPEASUTUS:** Clerita OÜ  
**ÕPPEKEEL:** eesti keel  
**ÕPPEKAVARÜHM:** sotsiaaltöö ja nõustamine

---

## 1. KOOLITUSE EESMÄRK JA ÕPIVÄLJUNDID

**Eesmärk:** Koolituse eesmärk on toetada osalejate teadlikku kuulamisoskust sotsiaaltöös, andes praktilised teadmised ja oskused aktiivseks kuulamiseks, kuulamisbarjääride äratundmiseks ning ületamiseks. Koolitus toetab suhtlemisoskuseid ja usalduse loomise võimekust haavatavate sihtrühmadega, pakkudes konkreetseid tehnikaid ning julgustades teadlikku ja empaatilist suhtumist igapäevatoös.

**Õpiväljundid:** Koolituse läbinu:

- mõistab kuulamise rolli ja mõju sotsiaaltöös;
  - teab peamisi kuulamisbarjääre ja tunneb nende ületamise tehnikaid;
  - tunneb aktiivse kuulamise tehnikaid ja nende rakendamise võimalusi.
- 

## 2. KOOLITUSE SIHTRÜHM JA ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED

**Sihtrühm:** Sotsiaalvaldkonna töötajad, kes töötavad haavatavate sihtrühmadega ning, kelle igapäevatöö hõlmab inimeste kuulamist, mõistmist ja toetavate suhete loomist.

**Õppe alustamise tingimused:** puuduvad

---

## 3. ÕPPE MAHT, ÕPPE ÜLESEHITUS JA ÕPPEKESKKOND

**Õppe maht ja ülesehitus:** Koolituse kogumaht on 8 ak t, millest teoreetilise töö osakaal on 4 ak t ja praktilise töö osakaal on 4 ak t.

**Õppegrupi suurus:** maksimaalselt 16 inimest.

**Õppekeskkond:** Koolitust on võimalik viia läbi kontaktõppena ja veebiõppena. Kontaktõppe toimub õppeklassis, mis on varustatud kaasaegse õppe- ja esitlustehnikaga. Veebiõppe toimub digikeskkonnas, mis on kasutajasõbralik ja toetab õppimist.

---

## 4. ÕPPEPROTSESSI KIRJELDUS, SH ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID JA -MATERJALID

**Õppeprotsessi kirjeldus:** Koolitus on praktiline ja osalejat aktiivselt kaasav, hõlmates lühiloenguid, arutelusid ning paaris- ja rühmatöid. Oluline osa on eneseanalüüsil ja refleksioonil, mis aitab osalejatel mõista kuulamisbarjääre ja õppida nende ületamise tehnikaid. Koolitus pakub võimalust jagada kogemusi ning õppida ka kaasosalejatelt.

## Õppe sisu ja õppemeetodid:

Teemad	Teoreetiline ak t	Praktiline ak t	Õppemeetodid
Kuulamise tähendus sotsiaaltöös- <i>miks on kuulamine oluline? Kuulamise mõju klientide ja meeskonna koostööl.</i>	1		Loeng, arutelu
Kuulamisbarjäärid ja nende ületamine- <i>sisemised ja välised takistused; kuidas neid teadvustada ja ületada.</i>	1	1	Loeng, arutelu, refleksioon
Aktiivse kuulamise tehnikad ja nende rakendamine igapäevatöös- <i>kehakeel, parafraseerimine, peegeldamine, vaikuse kasutamine, julgustamine.</i>	2	3	Loeng, arutelu, paaris-ja rühmatöö
<b>KOKKU</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	

**Õppematerjalid:** Koolitusel osalejad saavad koolitusmaterjalid (jaotusmaterjalid ja praktilised töölehed), mis on koostatud koolitaja poolt vastavalt õppesisu teemadele. Koolitusmaterjalid jagatakse õppijatele koolituse käigus või saadetakse digitaalselt ning sisaldavad infot, mida on võimalik peale koolituse lõppu kasutada õpitu kordamiseks.

---

## 5. NÕUDED ÕPPE LÕPETAMISEKS JA LÕPETAMISEL VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID

Koolituse käigus ei hinnata õpiväljundite saavutatust.

Koolituse lõppemisel väljastatakse osalejale tõend.

---

## 6. KOOLITAJA KVALIFIKATSIOON

Koolitaja: Katrin Jäärats

Haridus: Katrin Jäärats on Tallinna Ülikooli sotsiaalteaduste magister. Läbinud erinevad täienduskoolitusi haridus-ja sotsiaalvaldkonnas. Läbinud Tallinna Ülikoolis täiskasvanute koolitamise mikrokraadiõppe.

Töökogemus: Omab 15 aastast töökogemust sotsiaalvaldkonnas ja 3 aastast töökogemust haridusvaldkonnas. Lisaks on töötanud erihoolekande valdkonnas koolituste korraldamise ja planeerimisega ning viinud läbi klientitöö alaseid koolitusi töötajatele. Omab töökogemust Eesti Hariduse Kvaliteediagentuuri (HAKA) täienduskoolituste kvaliteedi hindamiseksperdina.