

## **KOLLEEGIDE MOTIVEERIMINE TERVISEDENDUSELE (6 h)**

### **Eesmärgid:**

- Teadmiste andmine ja täiendamine motiveerimisest
- Mõjustamisoskuste arendamine ja täiendamine tervislike eluviiside toetuseks
- Diskussioonide läbiviimise oskuste täiendamine tervislikest eluviisidest
- Motiveerimine läbi eeskju ja positiivsete mudelite

### **Koolituse tulemusena osalejad:**

- Mõistavad oma hoiakute tähtsust ja teavad motiveerimise võimalusi nii enda kui kolleegide puhul
- Teavad ja oskavad rakendada erinevaid võimalusi tervislike eluviiside toetamiseks igapäevatoos

### **Sihtrühm:**

Ettevõtete ja organisatsioonide juhid, personalitöötajad, töökeskkonna spetsialistid, töötajad. Osalejate arv ühel koolitusel: ~30.

### **Põhiteemad:**

- Positiivne psühholoogia ja väärtused organisatsioonis
- Kolleegide motiveerimine
- Mõjustamine ja tõhusate sõnumite edastamine

### **Koolitusmeetodid:**

Küsimustikud, arutelud, harjutused, ülesanded, rühmatööd. Soovi korral tagasiside oma arengusuundade kohta.

### **Jagatavad materjalid:**

Koolituse elektrooniline loengumaterjal, metoodiline abimaterjal.

### **Koolituse pikkus:** 6 akadeemilist tundi.

Tervise Arengu Instituut korraldab sihtgrupile info levitamise ja ning osalejate registreerimise, koolitusruumid ning esitlustehnika.