

KOLLEEGIDE MOTIVEERIMINE TERVISEDENDUSELE (8 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 loengumaterjal, metoodiline abimaterjal.

Koolituse pikkus: 8 akadeemilist tundi.

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