

## SISEKOOLITUSPAKKUMINE 2012. AASTAKS

Hea koostööpartner!

Meil on rõõm tutvustada Teile Tallinna Ülikooli 2012. aasta sisekoolituspakumist, kust leiate palju uusi arendusvõimalusi, mis aitavad toetada nii üksikisiku, meeskonna kui ka kogu asutuse arengut. Uute koolitusvaldkondade ja koolitajate lisandumine ning seniste koostööpartnerite tagasiside on võimaldanud meil töötada välja mitmeid aktuaalseid õppekavasid ja arendusvorme.

### Oleme valmis koostöös Teiega viima läbi

- **arendustegevusi** (sh täienduskoolitused, individuaalne õpe, lühiloengud, pikemad arenguprogrammid, seminarid jm) olemasolevate täienduskoolituse õppekavade alusel;
- spetsiifilisest arendusvajadusest tulenevaid **sisekoolitusi ja arenguprogramme**, mis toetavad konkreetse asutuse eesmärkide täitmist.

### Teadmiste ja oskuste kinnistamiseks

- integreerime koolitustega teisi **arendusmetoodikaid**, nagu konsultatsioon, supervisioon, mentorlus-projektid (video- ja meediamentorlus) ja koolituse eesmärgiga seonduvad loovad aktiivtegevused (rekreatiivsed üritused, motivatsiooniprogrammid jm), mis sisaldavad teemakohaseid ülesandepüstitusi ja meetodeid.

### Koolituste ja teiste arendusmetoodikate abil

- tõhustame **sisekommunikatsiooni ja koostööd**, et suurendada õpitu mõju ja viia arendusettepanekud ning probleemid juhtkonna või töötajateni;
- avaldub õppijate **potentsiaal**, suureneb **meeskonnatunne**, tõuseb **motivatsioon**, selginevad arengut pärssivad tegurid ja uued **arenguperspektiivid**.

Meie koolitajateks, superviisoriteks ja teiste arendustegevuste läbiviijateks on **Tallinna Ülikooli õppejõud** ja **koostööpartnerid** valdkonna spetsialistide seast.

Koolituse **kvaliteedi ja eesmärgipärasuse** tagamiseks täpsustame Teie arendusvajadust, leiame sobivad arenduspartnerid, töötame välja vajadustele ja kokkulepetele vastava pakumise. Koolitusjuhid tagavad koolituste kõrgetasemelise administratiivse korralduse (sh õppematerjalide ja õpimappide koostamine, toitlustamise/majutuse/koolitusruumide korraldamine, õppe- ja tehniliste vahendite muretsemine), tagasiside kogumise ja kokkuvõtete koostamise.

Käesolevas pakumises sisalduv on **esialgne koostööettepanek**, mille oleme valmis võtma aluseks edasise koostöö täpsustamisel.

Heade koostöösoovidega

Kadri Kiigema  
Avatud ülikooli büroo juhataja

Telefon: 640 9379, 5660 8606  
E-post: kadri.kiigema@tlu.ee

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)



**PAKKUMINE SISALDAB JÄRGMISI ARENDUSVÕIMALUSI:**

	Lk
<b>FILMINDUS JA MEEDIA</b>	
Meeskondlik filmikoolitus	4
<b>INFORMAATIKA</b>	
MS Project edasijõudnutele	5
Sissejuhatus e-riiki	6
Kaasaegsed esitlused MS PowerPoint, Apple Keynote ja Prezi programmidega	7
Andmehaldus ja –analüüs programmiga MS Excel	8
Tekstitöötlus programmiga MS Word	9
<b>JUHTIMINE</b>	
Spetsialistist juhiks, juhust liidriks	10
Muudatuste ja uuenduste juhtimine	11
Strateegiline eestvedamine	12
Virtuaalsete meeskondade juhtimine	13
Arenguvestluste läbiviimine	14
<b>KOMMUNIKATSIOON</b>	
Avalik esinemine, kõne ja hääle treening	15
Sotsiaalne mõjustamine: argumenteerimisest demagoogiani. Manipuleerimisega toimetulek ja enesekehtestamine	16
Kirjalik kommunikatsioon: ladus eneseväljendus ja korrektne eesti keel	17
Artiklikirjutamise ABC. Eksperdi kirjalik eneseväljendamine	18
Kuidas pidada edukaid läbirääkimisi?	19
<b>KULTUUR</b>	20
Kultuuridevahelise suhtlemise praktiline töötuba	21
Piireületavad läbirääkimised	22
<b>LOOVUS</b>	
Kunstiteraapia sisekoolitusena	23
Teraapiline häälekasutus	24
<b>PERSONALIARENDUS</b>	
Sisekoolitajate koolitus	25
Arenguprogramm „Psühholoogia organisatsioonis“	26
Mentorlus: professionaalset arengut toetava suhtlusruumi loomine	28
Õppimist toetavad õppemeetodid	29
Täiuslikkus – kahe teraga mõök	30

**Arenguimpulss  
ülikoolist!**

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## SOTSIAALTÖÖ

Rehabilitatsiooniteenuse korraldus ja praktiline arendustegevus	30
Sotsiaaltöötaja ametikasv ja professionaalsus	31
Sotsiaalnoustamine ja ametieetika	32
Riskipere ja peretöö	33

## SUPERVISIOON

34

## TERVISEARENDUS

Töövõime ja elukvaliteedi tõstmine ja säilitamine	35
---	----

## TÖÖ- JA AMETIOSKUSED

Etikett	36
Teenindusjuhi võimalused kliendikeskse organisatsiooni kujundamisel	37
Kirjaliku ja suulise tõlke täienduskoolitus	38
Ilukirjandusliku teksti ja filmi tõlkimine	39
Inglise ärikeel	40
Infokeskkonna eetilised ja õiguslikud aspektid	41

## ÕIGUS

Tööõigus ja õiglane lepinguõigus töösuhetes	42
Pankroti ja saneerimismenetluse aktuaalsed küsimused	43
Krediidihaldamise aktuaalsed küsimused	44
Kinnisvaramaaklerite kutseksamieelne koolitusprogramm	45

## VARIA

46

Lisad:

1. Klientide loetelu	48
2. Tallinna Ülikooli koolitusprofiil	49

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## MEESKONDLIK FILMIKOOLITUS

**Film – see on kollektiivne kunst, mille geniaalsuse taset saab otseselt seostada meeskonnatöö edukusega.**

Ilmselt leidub ka Teie sõpruskonnas, meeskonnas või organisatsioonis loomingulisi ja ambitsioonikaid katsetajaid. Ühendage oma jõud ja asetage kinokunstile pähe uus ning särav kroon. Loovale ja tõhusale meeskonnatööharjutusele võib ettevõtte saada koolituse tulemusena lisaks ka suurepärase reklaamklipi, õppefilmi või siseürituse jäädvustuse.

Neljapäevase koolituse jooksul saab teada filmi tegemise põhilised võtted: stsenaariumi kirjutamine, režii, töö kaameraga, valgustamine, montaaž.

### **Koolituse orienteeruv ülesehitus:**

- Esimesel päeval saab ülevaate filmi tegemisest, rõhuasetusega stsenaariumi loomisel. Õhtuseks ülesandeks on meeskondlik stsenaariumi kirjutamine.
- Teisel päeval analüüsime loodud stsenaariume ja õpime, kuidas kaameraga ümber käia. Seejärel juba filmivõtetele!
- Kolmandal päeval toimuvad filmivõtted.
- Neljandal päeval monteerime ning vaatame ja hindame lõpptulemust.

**Koolituse maht:** 6 akadeemilist tundi või kokkuleppel

Lisainformatsioon:  
Tatjana Petuhhova  
BFM Koolitused projektijuht  
Telefon: 505 2952  
E-post: tatjana.petuhhova@tlu.ee

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## MS PROJECT EDASIJÕUDNUTELE

Koolituse eesmärk on anda ülevaade projektijuhtimise tehnilistest põhivahenditest ja arendada erinevate funktsioonide kasutamisoskust projekti planeerimisel, teostamisel ja kontrollimisel.

### Käsitletavad teemad:

- Ajajuhtimine.
- Ressursside juhtimine.
- Maksumuse juhtimine.
- Infojuhtimine.
- Kujundamine.
- Projekti lõpetamine.

**Koolituse maht:** 6 akadeemilist tundi või kokkuleppel

**Koolitaja:** **Martin Sillaots**, Tallinna Ülikooli informaatika instituudi teadur ja õppejõud. Aastatel 2003 – 2008 töötas ta Audentese Ülikoolis IT teaduskonna prodekaani ja õppejõuna ning oli Audentese Gümnaasiumis majanduse õpetajaks. Lisaks projektidele Tallinna Ülikoolis on ta olnud pikalt seotud Tiigrihüppe SA ettevõtmistega.

**Koolitusgrupi suurus:** 12 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:  
Lilian Ruckenberg  
Koolitusjuht  
Telefon: 619 9516  
E-post: [lilian.ruckenberg@tlu.ee](mailto:lilian.ruckenberg@tlu.ee)

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## SISSEJUHATUS E-RIIKI

Koolituse eesmärk on infotehnoloogia-alaste teadmiste ja oskuste arendamine. Koolituse käigus antakse põhjalik ülevaade IKT kasutamisevõimalustest ja E-riigi võimalustest kodanike ja ettevõtete jaoks, tutvustatakse avalikke andmebaase ja juurdepääsu võimalusi andmetele.

### Käsitletavad teemad:

- Sissejuhatus infotehnoloogiavahendite kasutamiseks (arvuti, printer, ID kaart ja kaardilugeja, erinevad andmekandjad). Arvuti ja operatsioonisüsteemid, MS Windows töökeskkond ja kohtvõrk. Arvuti riistvara komponendid ning sisend- ja väljundseadmed. Arvuti mälu tüübid ja omadused.
- Windows Exploreri failiohje-süsteem: failide laiendid ja tüübid. Failiotsing. Failide kopeerimine, salvestamine, ümbernimetamine, kustutamine.
- Kettatöötlusprogrammid ja võimalused. Pakkimisprogrammid ja failide pakkimine, lahti pakkimine.
- Arvuti tarkvara liigid ja nende kasutusvõimalused. Litsentsilepingu tüübid ja tarkvara kasutusvõimalused.
- Arvuti kasutamine igapäevaelus. Infotehnoloogia ja ühiskond. Hea töökeskkond, tervis ja töökaitse.
- Arvutiviirused ja viirusetõrjeprogrammid. Varukoopiad, varundamise võimalused, erinevad andmekandjad.
- Arvutivõrgu turvalisus, turvapõhimõtted ja turvalisuse tagamise vahendid. Õiguskaits ja seadusandlus.
- Hea töökeskkond, tervishoid, ohutus ja töökaitse.
- Arvutivõrk kui suhtlusvahend e-riigis. Globaalsed infovõrgustikud. E-riigiga seonduvad infoteenused veebis.
- Kodanikuportaal ja X-tee ühinenud andmebaasid. ID kaardi kasutusvõimalused. Eesti avalikud andmebaasid valdkonniti ja kuidas neid kasutada. Netikett – võrgu etikett. Spämm ja kuidas sellega käituda. Infoturvaliitika põhimõtted. Mis on infovarad ja kuidas neid hallata. Isikuandmete ja infovarade kaitse oma organisatsioonis ja e-riigis tervikuna. Autoriõigused veebis publitseeritud andmetele ja dokumentidele. Andmekaitse alane seadusandlus.

**Koolituse maht:** 6 akadeemilist tundi või kokkuleppel

**Koolitaja:** Merle Laurits on lõpetanud Tallinna Pedagoogikaülikooli teadusmagistri infoteaduste erialal ja alates 2005. aastast uurib E-riigi erinevaid aspekte Tallinna Tehnikaülikoolis avaliku halduse erialal doktorantuuris ning töötab TLÜ Eesti Tuleviku-uuringute Instituudis teadurina. Alates 2001. aastast on ta olnud tegev Tallinna Ülikooli juures koolitajana ning viinud läbi erinevaid arvuti ja IKT koolitusi.

**Koolitusgrupi suurus:** 12 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:  
Lilian Ruckenberg  
Koolitusjuht  
Telefon: 619 9516  
E-post: lilian.ruckenberg@tlu.ee

*Arengupulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## KAASAEGSED ESITLUSED MS POWERPOINT, APPLE KEYNOTE JA PREZI PROGRAMMIDEGA

Koolituse eesmärk on omandada põhiteadmised erinevatest esitlustehnikatest (MS PowerPoint, Apple Keynote ja Prezi põhjal) ning arendada korrektse, stiilse ja mõjusa ettekande loomise oskuseid.

### Käsitletavad teemad:

- Esitluse loomise põhimõtted, ülesehitus ja kujundamine, stiilisoovituste andmine vastavalt ettekande sisule ja auditooriumile.
- Kuidas koostada stiilset ettekannet: läbimõeldud ülesehitus, *Slide Masterite* kasutamine, pildi- ja tekstanimatsioonid, taustavalik, varuslaidid, slaidide üleminekud.
- Ettekande ajakava koostamine, miniettekannete koostamine, graafika kasutamine.
- Automaatse esitluse loomine, efektid esitluse läbiviimisel. Väljatrüki võimalused, jaosmaterjali *Masterite* kasutamine. Esitluse ettekandmine.

**Koolituse maht:** 8 – 16 akadeemilist tundi või kokkuleppel

### Koolitajad:

**Kristjan Madalvee**, Tallinna Ülikooli avatud ülikooli e-õppe keskuse humanitaaria ja loodusteaduste valdkonna haridustehnoloog, E-õppekeskuse koolitaja.

**Merle Laurits** on lõpetanud Tallinna Pedagoogikaülikooli teadusmagistri infoteaduste erialal ja alates 2005. aastast uurib E-riigi erinevaid aspekte Tallinna Tehnikaülikoolis avaliku halduse erialal doktorantuuris ning töötab TLÜ Eesti Tuleviku-uuringute Instituudis teadurina. Alates 2001. aastast on ta olnud tegev Tallinna Ülikooli juures koolitajana ning viinud läbi erinevaid arvuti ja IKT koolitusi.

**Koolitusgrupi suurus:** 12 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:

Lilian Ruckenberg

Koolitusjuht

Telefon: 619 9516

E-post: [lilian.ruckenberg@tlu.ee](mailto:lilian.ruckenberg@tlu.ee)

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## ANDMEHALDUS JA -ANALÜÜS PROGRAMMIGA MS EXCEL

Koolituse eesmärk on omandada teadmised ja oskused andmehalduse ning -analüüsi teostamiseks, mis võimaldavad kasutada MS Exceli laiemaid võimalusi.

### Käsitletavat teemasid:

- Töö mahukate andmetabelitega. Andmeanalüüs ja -haldus MS Exceli vahenditega. Töö suuremate andmehulkadega: info sorteerimine, filtreerimine, järjestamine, otsing.
- Vahe summade ja koondsummade koostamine, koondtabelite, sagedustabelite koostamine. Statistika põhitõed MS Excelis, statistilised harjutused, aruannete koostamine, valemite kasutamine statistikas.
- Lisavõimalused valemite koostamisel (globaalsete nimede kasutamine, viitamine teistele töölehtedele jne).
- Exceli loendusfunktsioonid, andmete tingimuslik summeerimine.
- Tingimusfunktsioon IF kasutamine ja tingimusvorming (*Conditional Formatting*). IF-lausetate koostamine.
- Funktsioonide kasutamine teksti redigeerimiseks (&, PROPER, TRIM, UPPER, LOWER, LEFT, RIGHT).
- Täiustatud filtreerimine (*Advanced Filter*).
- Kokkuvõtete tegemine (*Subtotals*).
- Andmete konsolideerimine, koondtabeli loomine.
- Andmete põhjal risttabelite (*Pivot Table*) aruande esitamise võimalus. Sagedustabelite koostamine.
- Exceli tabeli viimine MS Wordi, andmete linkimine Wordi ja Exceli vahel.
- Töö samaaegselt mitme dokumendiga.
- Töölehe üldine ja osaline kaitsmine.

**Koolituse maht:** 8 akadeemilist tundi või kokkuleppel

**Koolitaja: Merle Laurits** on lõpetanud Tallinna Pedagoogikaülikooli teadusmagistri infoteaduste erialal ja alates 2005. aastast uurib E-riigi erinevaid aspekte Tallinna Tehnikaülikoolis avaliku halduse erialal doktorantuuris ning töötab TLÜ Eesti Tuleviku-uuringute Instituudis teadurina. Alates 2001. aastast on ta olnud tegev Tallinna Ülikooli juures koolitajana ning viinud läbi erinevaid arvuti ja IKT koolitusi.

**Koolitusgrupi suurus:** 12 inimest, kokkuleppel

Lisainformatsioon:  
Lilian Ruckenberg  
Koolitusjuht  
Telefon: 619 9516  
E-post: [lilian.ruckenberg@tlu.ee](mailto:lilian.ruckenberg@tlu.ee)

*Arengupulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## TEKSTITÖÖTLUS PROGRAMMIGA MS WORD

Koolituse eesmärk on omandada põhilisi teadmisi ja oskusi tekstitöötles, mis võimaldavad kasutajal oma igapäevatoos paremini toime tulla.

### Käsitletavad teemad:

- Tekstis ja pealkirjades kirja stiilide defineerimine, stiilide kasutamine ja kirjeldamine. Peatükkide, alapeatükkide jne koostamine ja nummerdamine. Pealkirjastiilid ja dokumendi sisukorra loomine. Mitmetasemelised loetelud dokumendis. Loetelude, sisukordade koostamine töö vormistamiseks. Muutuvad päised ja jalused dokumendis.
- Viitamine: Ristviitamise süsteemi loomine, joonealuste märkuste kasutamine, kommentaaride, pealdiste, siltide lisamine objektidele.
- Tabelite loomine ja kujundamine, lahtrite ühendamine ja tükeldamine. Tabulaatori kasutamine tabelite ja loetelude koostamiseks.
- Sorteerimine ja arvutuste tegemine Wordi tabelites: valemi lisamine, summeerimine, korrutamine, keskmiste väärtuste leidmine jne.
- Pikkade dokumentide redigeerimine. Muudatuste juhtimine dokumendis (*Track Changes*), eri dokumentide võrdlemine (*Merge Documents*).
- Tööplaan-aruanete jt keerulisemate formularide koostamine ja kujundamine. Elektrooniliselt täidetava ankeedi loomine Wordis.
- Küsitluste, ankeetide jt formularide koostamine. Vormi välja võimaluste kasutamine: rippmenüüde koostamine ja kasutamine, vaikiv-väärtused ankeedis, märkeruudud, abiteave. Vormi väljade lukustamine kasutaja jaoks.
- Hulgi-postitus, dokumendi ühendamine andmebaasiga (*Mail Merge*). Andmefaili koostamine hulgi-postituse jaoks. Ümbrikute ja siltide loomine, trükkimine.
- MS Exceli tabeli importimine Wordi keskkonda ja selle töötlemine (MS Wordi ja MS Exceli võimalused ühildatuna). Integreeritud Exceli tabeli kasutamine Wordi dokumendis.
- Kiirklahvide kasutamine, abiteave.

**Koolituse maht:** 6 – 8 akadeemilist tundi või kokkuleppel

**Koolitaja: Merle Laurits** on lõpetanud Tallinna Pedagoogikaülikooli teadusmagistri infoteaduste erialal ja alates 2005. aastast uurib E-riigi erinevaid aspekte Tallinna Tehnikaülikoolis avaliku halduse erialal doktorantuuris ning töötab TLÜ Eesti Tuleviku-uuringute Instituudis teadurina. Alates 2001. aastast on ta olnud tegev Tallinna Ülikooli juures koolitajana ning viinud läbi erinevaid arvuti ja IKT koolitusi.

**Koolitusgrupi suurus:** 12 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:  
Lilian Ruckenberg  
Koolitusjuht  
Telefon: 619 9516  
E-post: lilian.ruckenberg@tlu.ee

**Arenguimpulss  
ülikoolist!**

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## SPETSIALISTIST JUHIKS, JUHIST LIIDRIKS

**Koolituse eesmärk on luua võimalused juhi põhitegevuste, kompetentside ja juhtimise kaasaegsete tööriistade mõistmiseks. Kujundada valmisolekut orienteeruda peamistes juhtimise väljakutsetes ja probleemides ning kasutada võimu vastutustundlikult ja eetilisel.**

### Käsitletavad teemad:

- Kaasaegne juhtimiskeskond ja muutunud organisatsioonikäsitlus.
- Juhtimise olemus. Juhi ja spetsialisti rollide võrdlus ja analüüs.
- Isiklikud ning organisatsiooni väärtused ja eesmärgid. Ettevõtte tegevuskeskkond: missiooni ja visiooni roll organisatsiooni juhtimisel.
- Juhi peamised tegevused, tööks vajalikud teadmised, oskused ja kompetentsid.
- Delegeerimine, erinevad inimtüübid ja motivatsioonifaktorid, tagasiside andmine.
- Meeskonna ja grupiprotsesside juhtimine, meeskondlik pühendumus ja motivatsioon.
- Eestvedamine: juht kui liider ja väärtuste kandja.
- Võimu allikad ja juhtimiseetika.
- Keskastmejuht mitme tule vahel, juhtimise vastuolud. Otsustamine eetiliste dilemma olukorras, eetilise hinnangu kujundamise kriteeriumid.

Juhtide ja liidrite töökeskkond on muutunud ning enamik varasemaid juhtimisteooriaid (moraalselt) vananenud. Töö, töötaja ja organisatsiooni mõisted vajavad uut käsitlust, sest 21. sajandi teadmistöötaja (knowledge worker/intelligent worker) juhtimine erineb suuresti 20. sajandi töölise juhtimisest. Koolitus pakub süsteemset vaadet juhi ja liidri kompetentsidele, asetab inimesed organisatsiooni keskmesse ning arvestab muutunud töökeskkonna vajadustega.

**Koolituse maht:** 16 akadeemilist tundi

**Koolitaja:** **Anto Liivat**, enam kui 10 aasta pikkuse täiendkoolituskogemusega treener, EBSi õppejõud ja juhtimisteaduste doktorant. Anto klientide hulgas on paljud ettevõtted, riigiasutused, kohalikud omavalitsused ning hinnatud kolmanda sektori organisatsioonid.

**Koolitusgrupi suurus:** kuni 15 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:  
Aire Luts-Vähejaus  
Koolitusjuht  
Telefon: 619 9511, 517 6484  
E-post: aire.luts-vahejaus@tlu.ee

*Arengupulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## MUUDATUSTE JA UUENDUSTE JUHTIMINE

Koolituse eesmärk on teadvustada juhtide võimalusi muudatuste juhtimisel ja nendega kaasnevaid riske ning tekkivat vastuseisu. Osalejad omandavad teadmised ja oskused muudatuste positiivseks juhtimiseks, muudatustega kohanemiseks personaalsel ja meeskondlikul tasandil, muudatuste kommuniqueerimiseks organisatsiooni erinevatel tasanditel ning teadvustavad enda kui juhi või liidri rolli muudatuste protsessis.

### Käsitletavad teemad:

- Süsteemne mõistmine organisatsiooni keerukusest ja mitmepalgelisusest.
- Muudatuste läbiviimise jagamine erinevateks faasideks.
- Muudatuste laiem mõju ning seosed.
- Muudatustele vastuseisu põhjuste ja kasutatavate taktikate tuvastamine ning neile reageerimine.
- Sümmeetrilise kommunikatsiooni põhimõtted.
- Muutuste kommuniqueerimise ratsionaalsed, sümbolilised ja sotsiaalsed aspektid.
- Meeskonna kujunemise etapid ja konfliktistaadiumid.

**Koolituse maht:** 16 akadeemilist tundi

### Koolitajad:

**Birgit Vallmüür**, MA

Tallinna Ülikooli Riigiteaduste Instituudi avaliku juhtimise lektor. Peamiseks tegelemisvaldkonnaks on organisatsiooni analüüs ja juhtimine: eestvedamine, motivatsioon ja rahulolu, töökeskkonna mõju, võim ja mõju organisatsioonis, muudatused organisatsioonis.

**Katrin Aava**, PhD

Tallinna Ülikooli kommunikatsioonieriala lektor, superviisor. Raamatute "Veenmiskunst" ja "Kõnekunst" autor, Eesti Väitlusseltsi liige.

**Koolitusgrupi suurus:** 12 – 17 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:

Aire Luts-Vähejaus

Koolitusjuht

Telefon: 619 9511, 517 6484

E-post: aire.luts-vahejaus@tlu.ee

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## STRATEEGILINE EESTVEDAMINE

**Koolituse eesmärk on anda ülevaade strateegilise eestvedamise olemusest – teooriatest ja mudelitest, ning kaasaegsele liidri vajalikest teadmistest, oskustest, väärtustest ja hoiakutest, mis võimaldavad orienteeruda eestvedamisega seotud probleemides ning loovad eeldused juhtimissituatsioonides adekvaatseks käitumiseks.**

### Käsitletavad teemad:

- Kaasaegne juhtimiskeskond ja muutunud organisatsioonikäsitlus.
- Eestvedamise teooriad ja mudelid.
- Liidri isiksus ja enesejuhtimine.
- Missioon, visioon ja eesmärgid.
- Võimu allikad ja juhtimiseetika.
- Grupidünaamika – liidri ja järgijate suhted.
- Liidri eneseväljendus ja suhtlemisoskused.

Koolitus käsitleb strateegilise eestvedamise oskust kui konkreetsete kompetentside kogumit, mis võimaldab inimeste juhtimisega seotud situatsioonides adekvaatselt käituda. Koolitus pakub süsteemset käsitlust eestvedamise protsessist ja liidri kompetentsidest, asetab inimesed organisatsiooni keskmesse ning arvestab kaasaegse töökeskkonna väljakutsete ja vajadustega.

**Koolituse maht:** 16 akadeemilist tundi

### Koolitajad:

#### Anu Virovere

Enam kui 15 aasta pikkuse kogemusega treener ja koolitaja, õppejõud ja TTÜ doktorant, hariduselt füüsik ja psühholoog. Anu teadustöö uurimisvaldkonnaks on ärieetika ja konfliktiuuringud, ta on mitmete juhtimisalaste raamatute ja õpikute kaasautor.

#### Anto Liivat

Enam kui 10 aasta pikkuse täiendkoolituskogemusega treener, EBSi õppejõud ja juhtimisteaduste doktorant. Anto klientide hulgas on paljud ettevõtted, riigiasutused, kohalikud omavalitsused ning hinnatud kolmanda sektori organisatsioonid.

**Koolitusgrupi suurus:** kuni 15 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:

Aire Luts-Vähejaus

Koolitusjuht

Telefon: 619 9511, 517 6484

E-post: aire.luts-vahejaus@tlu.ee

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## VIRTUAALSETE MEESKONDADE JUHTIMINE

**Koolituse eesmärk on anda ülevaade virtuaalses meeskonnas töötamise eripäradest, virtuaalsetes meeskondades töötamisega seotud probleemidest ja võimalikest lahendustest.**

### Käsitletavad teemad:

- Virtuaalse meeskonna eripärad.
- Juhtimine versus virtuaalne juhtimine.
- Virtuaalne koostöö.
- Virtuaalse meeskonna juhi rollid.
- Virtuaalse meeskonna liikmete valik.
- Meeskonna kujundamise eripärad virtuaalse koostöö korral.
- Meeskonna liikmete arendamine.
- Tööülesannete kirjeldamise eripärad.
- Infovahetuse organiseerimine.
- Tegevuste koordineerimine.

**Koolituse maht:** 8 akadeemilist tundi

### Koolitaja: Algis Perens, MBA

Ärijuhtimise magister, ärikoolitus ja – konsultatsioonifirma Helvetia Balti Partnerite OÜ juhatuse esimees, turunduse ja projektijuhtimise konsultant ja õppejõud, Tallinna Ülikooli avatud ülikooli külalislektor ning mitmete juhtimisalaste (projektijuhtimine, strateegiline juhtimine, turundus) õpikute autor. Viinud läbi koolitusi erinevatele organisatsioonidele strateegilise juhtimise, juhtimisoskuste, projekti- ja protsessijuhtimine ning turunduse valdkonnas.

**Koolitusgrupi suurus:** kuni 16 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:

Aire Luts-Vähejaus

Koolitusjuht

Telefon: 619 9511, 517 6484

E-post: aire.luts-vahejaus@tlu.ee

*Arengimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## ARENGUVESTLUSTE LÄBIVIIMINE

Koolituse eesmärk on luua võimalused tervikliku ülevaate saamiseks arenguvestluste ettevalmistamisest ja läbiviimisest koos selleks vajalike praktiliste oskuste omandamisega.

### Käsitletavad teemad:

- Arenguvestlused kui personali hindamise vahend.
- Organisatsioonis kasutatavate juhtimisvahendite kasutamise võimalikkus arenguvestlustes.
- Arenguvestluse eesmärgid ja ettevalmistamine.
- Arenguvestluse läbiviimine.
- Vestluste tüübid ja läbiviimise erinevad tehnikad.
- Arenguvestlustele järgnevad tegevused.
- Kontakti võtmine ja hoidmine. Veenmise komponendid.
- Strateegiad usaldusväarsuse suurendamiseks.
- Sümmeetriline kommunikatsioon. Efektivesed suhtlemise strateegiad.
- Berne'i mudel. Mõjustamisvõtted. Isiku ründamine, emotsionaalne ja sotsiaalne mõjutamine.
- Tagasiside andmine ja võtmine.
- Konflikt. Konflikti juhtimine. Erinevad läbirääkimistehnikad.

**Koolituse maht:** 16 akadeemilist tundi

### Koolitajad:

**Riina Rohelaan, MA**

HR Outsourcing OÜ juhataja ja konsultant, lepinguline lektor erinevates kõrgkoolides. Viinud läbi avalikke ja organisatsioonisiseseid juhtimise ja personalijuhtimise alaseid koolitusi.

**Katrin Aava, PhD**

Tallinna Ülikooli kommunikatsioonieriala lektor, superviisor. Raamatute "Veenmiskunst" ja "Kõnekunst" autor, Eesti Väitlusseltsi liige.

**Koolitusgrupi suurus:** 12 – 17 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:

Aire Luts-Vähejaus

Koolitusjuht

Telefon: 619 9511, 517 6484

E-post: aire.luts-vahejaus@tlu.ee

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## AVALIK ESINEMINE, KÕNE JA HÄÄLE TREENING

Koolituse eesmärk on anda ülevaade avaliku esinemise põhitõdedest ja treenida koolitusel osalejaid erinevatele inimrühmadele edastama oma sõnumit selgelt ja mõjusalt.

Kõne ja hääle treeningu eesmärk on õpetada tunnetama häält kui instrumenti - anda ülevaade kõneaparaadi töö iseärasustest, korrigeerida kõnehingamist, osundada võimalikele kõnehälvetele.

### Käsitletavad teemad:

- Selge ja mõjusa sõnumi koostamine. Kuidas oma sõnumi mõjujõudu suurendada.
- Milline on sõnumi esitaja usaldusväärne kuvand.
- Kontakt auditooriumiga: kuidas saada ja hoida auditooriumi tähelepanu.
- Esmamulje mõju.
- Avaliku esinemise eesmärgid. Ettevalmistus esinemiseks.
- Kõne koostamise põhimõtted. Usutavus, veenvus.
- Suhtlemismärgid: kõne- ja häälemärgid, kehakeelemärgid, näomärgid.
- Esinemispinge leevendamine. Tehnikad ja harjutused esinemispingega toimetulekuks.
- Videotreening, analüüs. Praktilised soovitused edaspidiseks.

### Kõne ja hääle treening

- Kõneaparatuuri töö olemus.
- Kõnehingamise alused, praktilised hingamisharjutused.
- Tutumine resonaatorsüsteemiga. Hääle hügieen.
- Artikulatsiooniparatuuri olemus, häälikute korrektne moodustamine, praktilised diktsiooniharjutused.
- Nõuded mikrofonikasutusele. Töö konkreetse kõnetekstiga.

Treeningul korrigeeritakse esineja kõne- ja häälemärke, kehakeelt, esinemispingeid, hingamist, hääleresonaatoreid, häälduspuhtust.

**Koolituse maht:** 14 akadeemilist tundi või kokkuleppel

Pakume ka avaliku esinemise individuaalnõustamist.

### Koolitajad:

**Härmo Saarm, MA**

Tallinna Ülikooli kauaaegne õppejõud, Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia Lavakunstkooli lektor, psühholoog

**Toomas Lõhmuste, MA**

Tallinna Ülikooli kõnetehnika õppejõud, Eesti Rahvusringhäälingu Raadioteatri juhataja

**Koolitusgrupi suurus:** kuni 12 osalejat või kokkuleppel

Lisainformatsioon:

Elina Tahvel

Kommunikatsiooni valdkonnajuht

Telefon: 509 0216, 641 1222

E-post: elina.tahvel@tlu.ee

*Arengupulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## SOTSIAALNE MÕJUSTAMINE: ARGUMENTEERIMISEST DEMAGOOGIANI, MANIPULEERIMISEGA TOIMETULEK JA ENESEKEHTESTAMINE

### Koolituse eesmärk on:

- arendada osalejate argumenteerimisoskust;
- arendada osalejate enesekehtestamis- ning mõjutamisoskusi;
- enese ja teiste käitumise analüüsisoskust;
- arendada oskust manipuleerimisega toimetulekuks;
- arendada läbirääkimisoskust;
- tõsta osalejate valmisolekut pingelolukorras toimetulekuks;
- luua selline õpikeskkond ning suhtlusruum, kus osalejatel on võimalusi aktuaalsetele küsimustele vastuseid otsida.

### Käsitletavad teemad:

- Efektive suhtlemise aluseks on oskus pidada läbirääkimisi ning jõuda mõlemat osapoolt rahuldavate kokkulepeteni. Hea suhtleja suudab seista oma vajaduste eest, arvestades samal ajal ka teise osapoole vajadusi. Pikas perspektiivis on kasulik vältida ebaeetilist veenmist, jõuvõtete kasutamist ning luua suhtluspartneriga pikaajalised usaldusväärsed suhted. Seetõttu on vajalik teada sotsiaalse mõjutamise võtteid ning praktiseerida ja kinnistada efektiveid käitumismudeleid.
- Manipuleerimise ning konfliktolukorra raamistamiseks on appi võetud E. Berne'i mudel.
- Koolitusel kirjeldatakse erinevaid manipuleerimise ning demagoogiavõtteid ning praktiseeritakse ka argumenteerimist.
- Koolitusel praktiseeritakse mina-sõnumite edastamist ning kehtestavat käitumist.
- Rollimängude abiga otsitakse ressursse, kuidas kriitilistes olukordades efektiivselt käituda.

**Koolituse maht:** 12 akadeemilist tundi või kokkuleppel

**Koolitaja:** **Katrin Aava**, PhD

Tallinna Ülikooli kommunikatsiooni magistriõppekava õppejõud, raamatute "Veenmiskunst" ja "Kõne Kunst" autor.

**Koolitusgrupi suurus:** kuni 12 osalejat või kokkuleppel

Lisainformatsioon:

Elina Tahvel

Kommunikatsiooni valdkonna koolitusjuht

Telefon: 509 0216, 641 1222

E-post: [elina.tahvel@tlu.ee](mailto:elina.tahvel@tlu.ee)

*Arengupulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## KIRJALIK KOMMUNIKATSIOON: LADUS ENESEVÄLJENDUS JA KORREKTNE EESTI KEEL

Koolituse eesmärk on värskendada juba olemasolevaid õigekirja-alaseid teadmisi, juhtida tähelepanu sagedasematele praeguse aja keeleprobleemidele, veaohlikele valdkondadele, võõrmõjudele, lausestusraskustele, eri tüüpi tekstidele esitatavatele nõuetele ning arendada sisuka ja ladusa eestikeelse teksti kirjutamise oskust.

### Käsitletavad teemad:

- Õigekiri ja lausestus.
- Eesti keele õigekirja probleemkohti: kas kasutada suurt või väikest algustähte, kas kasutada põhi- või järgarvu, kas kirjutada kokku või lahku.
- Sagedasemaid lausestusprobleeme ehk millest tekivad lausestusraskused - lause pikkus, üleliigsed mine-vormid ehk komahirm, võõrmõjud, see kole kantseliit, liigne peenutsemine, sõnajärg ja teatestruktuur.
- Keelekasutus erinevat tüüpi tekstides.
- Registrivalik ja stiil, sõnavalik: tsitaatsõnad-võõrsõnad-omasõnad, stampsõnad, sõnakasutusvead; keeleline viisakus, info otstarbekus ja hulk; info hulk ja selle loetavus, olulise esiletoomine.
- Kaks eri tüüpi teksti: ametlik kiri ehk tekst, mis peab teatama, müügipakkumine ehk tekst, mis peab müüma.

### Koolitaja: Reili Argus, PhD

Tallinna Ülikooli eesti keele ja kultuuri instituudi direktor, eesti keele dotsent, filosoofiadoktor eesti keele alal.

**Koolitusgrupi suurus:** kokkuleppel

### Lisainformatsioon:

Elina Tahvel

Kommunikatsiooni valdkonna koolitusjuht

Telefon: 509 0216, 641 1222

E-post: elina.tahvel@tlu.ee

*Arengupulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## ARTIKLIKIRJUTAMISE ABC. EKSPERDI KIRJALIK ENESEVÄLJENDAMINE

Koolituse eesmärk on arendada artiklite kirjutamise ja kirjaliku eneseväljenduse oskust.

### Käsitletavat teemat:

- Eksperti suhtlemine avalikkusega: miks ja kuidas?
- Fookus: põhiteema määratlemine.
- Argumentatsioon.
- Artikli kompositsioon.
- Artikli alustamine ja lõpetamine.
- Pealkiri.
- Praktiline töö: arvamuseartikli kirjutamine grupidööna etteantud teksti alusel.
- Tööde analüüs. Praktilised soovitus edaspidiseks.

**Koolituse maht:** kokkuleppel

### Koolitaja: Barbi Pilvre, PhD

Eesti Päevalehe kolumnist, endine Eesti Ekspressi arvamustoimetaja, Aasta Ajakirjanik 2007, Eesti Ajakirjanike Liidu juhatuse liige, Tallinna Ülikooli Rahvusvaheliste ja Sotsiaaluuringute Instituudi lektor/teadur.

**Koolitusgrupi suurus:** kuni 12 osalejat või kokkuleppel

Lisainformatsioon:

Elina Tahvel

Kommunikatsiooni valdkonna koolitusjuht

Telefon: 509 0216, 641 1222

E-post: elina.tahvel@tlu.ee

*Arengupulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## KUIDAS PIDADA EDUKAID LÄBIRÄÄKIMISI?

**Koolituse eesmärk on arendada koolitusel osalejate läbirääkimisoskust, oskust seista enda vajaduste ning huvide eest, arvestades teise poole huvisid ning vajadusi.**

Koolitusel osaleja

- arendab läbirääkimisoskust, oskust seista enese vajaduste ning huvide eest, arvestades ka teise poole huvisid ning vajadusi;
- arendab enese ja teiste käitumise analüüsioskust;
- tunneb ära manipulatiivse käitumise ning oskab sellele vastanduda;
- tõstab osalejate valmisolekut konfliktidega toimetulekul.

**Käsitletavat teemat:**

- Sissejuhatus teemasse. Teoreetiline taust: rollivalik Berne'i mudel põhjal, suhtlus jõupositsioonilt, nõrgalt positsioonilt ning võrdselt positsioonilt.
- Manipuleerimine ning sellega toimetulek.
- Suhetele vs tulemustele orienteeritud läbirääkimisstrateegia Thomas-Kilmanni mudeli põhjal.
- Erinevate sihtrühmade ning läbirääkimisteede kaardistamine.
- Rolliharjutused võimaldavad praktiliselt läbi mängida ja toetada oskust valida erinevateks läbirääkimisolukordadeks efektiivsed argumendid, roll ning strateegia.
- Rollimängud. Analüüs.

**Koolituse maht:** kokkuleppel

**Koolitaja:** **Katrin Aava**, PhD

Tallinna Ülikooli kommunikatsiooni magistriõppekava õppejõud, raamatute "Veenmiskunst" ja "Kõne Kunst" autor.

**Koolitusgrupi suurus:** kokkuleppel

Lisainformatsioon:

Elina Tahvel

Kommunikatsiooni valdkonna koolitusjuht

Telefon: 509 0216, 641 1222

E-post: elina.tahvel@tlu.ee

*Arenguiimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## KULTUUR

Kultuuride koolitusvaldkonna eesmärk on anda ülevaade erinevate riikide ja regioonide ajaloolisest kujunemisest, tähtsamatest sündmustest ja inimestest, kultuurist, poliitikast ja majandusest ning rahvuslikest tavadest. Koolitused loovad valmisoleku kultuuridevaheliseks tõhusaks suhtlemiseks ja toimetulekuks multikultuurilises keskkonnas.

### Käsitletavad teemad:

Kultuuri valdkonnas pakume järgmisi välisriike tutvustavaid koolitusi:

- Ameerika Ühendriigid
- Hiina
- Hispaania
- India
- Itaalia
- Jaapan
- Korea
- Lähis-Ida riigid (nt Türgi, Iraan)
- Poola
- Põhjamaad (Soome, Rootsi, Norra, Taani)
- Saksamaa
- Suurbritannia
- Tai
- jne

Koolitusi on võimalik tellida välisriiki siirduvatele üksikisikutele ja asutusele, kus töötab või kelle koostööpartnerite seas on erinevast rahvusest inimesi. Samuti on võimalik tellida sobivas kohas ja ekskursiooniga toimuv loeng väliskülalistele, et anda ülevaade Eesti kultuurist, rahvast ja ajaloost.

### Koolituse maht:

Koolitajad on valmis läbi viima nii ülevaatlikke lühiloenguid kui pikemaid koolitusi vastavalt tellija soovile.

### Koolitajad:

Koolitajateks on Tallinna Ülikooli õppejõud ja külaliskoolitajad ning soovi korral on võimalik kaasata saatkondasid ja rahvuslikke seltse ning ühinguid.

**Koolitusgrupi suurus:** kokkuleppel

Lisainformatsioon:  
Aire Luts-Vähejaus  
Koolitusjuht  
Telefon: 619 9511, 517 6484  
E-post: aire.luts-vahejaus@tlu.ee

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## KULTUURIDEVAHELISE SUHTLEMISE PRAKTILINE TÖÖTUBA

**Koolituse eesmärk on võimaldada läbi praktiliste tegevuste kogeda, mis tunne on sattuda uude kultuurikeskkonda.**

Läbides kultuuridevahelise tundlikkuse arengu etapid, saavad osalejad mõtestada ja seostada oma praktilisi kogemusi. Koolitus võimaldab osalejatel mõtestada kultuurilist eneseteadlikkust ja selle mõju kultuuridevahelisele suhtlemisele. Koolitus tõstab osalejate teadlikkust ja arusaama väärtustest, hoiakutest ja käitumistavadest, mis võivad esineda erinevates kultuurikeskkondades ja kuidas teha tõhusat koostööd erineva kultuuritaustaga inimestega.

### Käsitletavad teemad:

- Teadlikkus oma kultuurilisest taustast.
- Kultuuridevahelise tundlikkuse areng.
- Stereotüübid versus üldistamine.
- Ootused versus reaalsus.
- Kultuurišokk.
- Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine.

**Koolituse maht:** 8 akadeemilist tundi või kokkuleppel

### Koolitajad:

#### **Merje Kuusk**

Töötanud Tallinna Ülikoolis välisüliõpilaste koordinaatorina kuus aastat. Elanud ja töötanud USAs, õppinud vahetusüliõpilasena Soomes. Osalenud aastasel kultuuridevahelise suhtluse koolitusel North American Association for International Education Academy's ja osalenud erialastel täiendkoolitustel Euroopas. Lõpetanud Tartu Ülikooli kasvatusteaduste erialal.

#### **Pirjo Eelmaa, MA**

Töötanud Tallinna Ülikoolis välisõppe spetsialistina neli aastat. Eelnevalt on õppinud üks aasta USAs, poolteist aastat Itaalias ja kolm kuud Indias. Osalenud kultuuridevahelise suhtluse koolitustel mitmetes Euroopa riikides ja USAs. Omandas Tallinna Ülikoolis magistrikraadi andragoogika osakonnas magistritööga „Vahetusüliõpilase kohanemise ja taaskohanemise kogemused.“

**Koolitusgrupi suurus:** kuni 20 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:

Aire Luts-Vähejaus

Koolitusjuht

Telefon: 619 9511, 517 6484

E-post: aire.luts-vahejaus@tlu.ee

*Arengupulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## PIIREÜLETAVAD LÄBIRÄÄKIMISED

**Koolituse eesmärk on osalejate kultuuritundlikkuse ja pädevuse tõstmine piireületavate läbirääkimiste tarvis.**

Eesti keeles võtab rahvusvaheliste läbirääkimiste termin kokku läbirääkimistele ingliskeelses maailmas lisatavad eesliited – *international*, *cross-cultural* ja *global*. Neid kõiki ühendab teatud piiride – riigi-, rahvus-, kultuuripiiride – ületamise vajadus läbirääkimistel.

### Käsitletavad teemad:

- Mis on piireületavad läbirääkimised?
- Kuidas kultuurierinevused avalduvad läbirääkimistel?
- Mis on kultuur?
- Kuidas kirjeldada kultuuriisearasusi?
- Kust kultuurierinevuste allikaid otsida?
- Piireületavate läbirääkimiste ohtud.
- Soovitusi piireületavatele läbirääkijatele.

Koolitusel osalejad saavad teha kaasa simulatsioonis, teavet kultuurierinevuste põhiaspektidest ja analüüsida selle teabe abil simulatsiooni ja oma varasemat läbirääkimiste kogemust.

**Koolituse maht:** 8 akadeemilist tundi või kokkuleppel

### Koolitaja: Arno Baltin

Lõpetanud Tartu Riikliku Ülikooli psühholoogi diplomiga. Täiskasvanute koolitajana on tegev olnud TRÜ lõpetamisest saadik (1984). Töötab Tallinna Ülikooli Psühholoogia Instituudis assistendina. Akadeemilisi kursusi ja koolitusi seob teemana rakenduspsühholoogia - eelkõige ametialane suhtlemispädevus - kuulamine, läbirääkimine, koostöö, grupitöö. On õppinud tundma erinevaid õppimist ja muutumist õhutavaid vahendeid - suhtlemistreening, psühhoteraapia, Avatud Ruumi Meetod.

**Koolitusgrupi suurus:** kuni 16 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:  
Aire Luts-Vähejaus  
Koolitusjuht  
Telefon: 619 9511, 517 6484  
E-post: aire.luts-vahejaus@tlu.ee

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## KUNSTITERAAPIA SISEKOOLITUSENA

### Koolituse eesmärk on tutvustada kunstiteraapiat sisekoolitusena.

Koolituse käigus õpitakse tundma kunstiteraapia mõningaid rakendusvõimalusi, tutvutakse juhtumiga õppejõu praktikast ning tehakse praktilisi harjutusi. Koolitus koostatakse arvestades spetsiifilise organisatsiooni nõudmistega. Tegemist on interaktiivse ning kogemusliku õppega.

Sihtrühmaks on organisatsioonid, kus kasutatakse või kavatakse kasutada kunstiteraapiat, nagu lasteasutused, meditsiinasutused, hooldusasutused, koolitusasutused. Samuti laiemalt psühhoteraapiat, nõustamist ja sotsiaalteenuseid pakkuvad asutused. Inimestega töötamine on emotsionaalset panustamist nõudev nii töös klientidega kui ka meeskonnana. Kunstiteraapia rakendamine võib aidata töökeskkonnas pinget maandada.

### Käsitlevad teemad:

- Kunstiteraapia sihtrühmad, diagnostilised indikaatorid (klientide tööde põhjal õppejõu praktikast).
- Kunstiterapias kasutatavad materjalid.
- Baasmeetodid kunstiteraapia rakendamisel.
- Kunstiteraapia meeskonnatöö edendamisel ja stressimaandajana.
- Soovitusi spetsiifiliste sihtrühmadega töötamisel.

Koolitus koostatakse arvestades konkreetse organisatsiooni vajadustega.

**Koolituse maht:** kokkuleppel

**Koolitaja:** Victoria Scotti, MPS, kunstiterapeut

**Koolitusgrupi suurus:** kuni 20 inimest

Lisainformatsioon:  
Kristel Teearu  
Telefon: 641 1624  
E-post: krisk@tlu.ee

Victoria Scotti  
E-post: victoriascotti@gmail.com

*Arengupulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## TERAAPILINE HÄÄLEKASUTUS

Koolituse eesmärk on anda ülevaade teraapilise hääletöö teoreetilisest põhitõdedest, praktilistest võtetest, mis hõlbustavad individuaalset eneseväljendust, hääle teadlikku arendamist ja vokaalset interaktsiooni, omandada praktilisi võtteid hääle kui teraapilise meediumi rakendamiseks eneseabis ning töös erinevate sihtgruppidega.

### Käsitletavad teemad:

Koolitusel käsitletakse teraapilise hääletöö erinevaid aspekte läbi psühhodünaamilise, arengulise, multikultuurse lähenemise prisma ning keskendutakse põhimeediumile – inimehääle olemusele, selle funktsioonidele ja teraapilise kasutamise võimalustele personaalse arengu soodustamiseks, tulemuslikumaks eneseväljendamiseks ja kommunikatsiooniks nii individuaal- kui rühmatöös..

- Teraapilise hääletöö olemus, üldised eesmärgid, peamised meetodid, lähenemised, kasutusvaldkonnad.
- Hääle fenomen. Autentse inimehääle kui teraapiameediumi iseärasused. Hääle rollid, funktsioonid ja tervis.
- Häälepilli muusikalised ja füsioloogilised parameetrid. Teraapilise hääletöö baasmaterjal ja tehnikad. Hääletöö tasandid teraapilises kontekstis.
- Hääleline käitumine arengupsühholoogilisest ja süvapsühholoogilisest vaatenurgast. Hääleline enkultuuratsioon ja regressioon.
- Hääle parameetrite ja kvaliteetide arendamise harjutused. Vokaalse interaktsiooni erinevaid aspekte arendavad mängud rühmas. Omakogemused, eneseanalüüs, paari- ja rühma arutelud.
- Hääletööd hõlbustavad kunstimeediumid ja abivahendid..

**Koolituse maht:** 16 akadeemilist tundi või kokkuleppel

**Koolitaja:** Eve Lukk, MA, Tallinna Ülikooli Kunstide Instituudi muusika- ja hääleteraapia lektor

**Koolitusgrupi suurus:** 16 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:  
Kristel Teearu  
Telefon: 641 1624  
E-post: krisk@tlu.ee

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## SISEKOOLITAJA KOOLITUS

Sisekoolitajate koolitusprogrammi üldine eesmärk on organisatsioonisiseste koolituste kvaliteedi tõus sisekoolitajate kompetentsuse arenemise kaudu.

### Koolituse sisukirjeldus

#### I moodul: Sisekoolitaja ja täiskasvanud õppija

Organisatsiooni ja õppimise-õpetamise konteksti tunnetamine ja määratlemine. Enda, kui sisekoolitaja ja täiskasvanud õppija rollide, kompetentside ja stiilide tundmaõppimine.

#### II moodul: Koolituse ettevalmistamine ja läbiviimine

Koolitaja metoodilis-didaktilise kompetentsuse areng, mis võimaldab õppida tundma koolitust kui õppimisprotsessi ning kasutama süsteemselt ja eesmärgipäraselt erinevaid tehnikaid ja meetodeid.

#### III moodul: Sisekoolitaja suhtlemis- ja väljendusoskused

Õppimine ja õpetamine kui suhtlemissituatsioon, koolitaja sotsiaalne ja kommunikatiivne kompetentsus.

Sisekoolitajate koolitus on eneseanalüüsi- ja refleksioonipõhine; väärtus- ja teaduspõhine (kommunikatsioon, mentorlus, supervisioon, andragoogika, psühholoogia); terviklik ja professionaalsele praktikale tuginev; protsessi-, tegevus-, õppimis- ja suhtlemiskeskne. Koolituse mõju suurendamiseks on võimalus korraldada koolituspraktika, mille raames iga osaleja viib läbi sobival teemal näidiskoolituse ja saab selle kohta tagasisidet nii teistelt osalejatelt kui ka koolitajatelt.

**Koolituse maht:** vastavalt tellija soovile (mõju saavutamiseks vähemalt 24 akadeemilist tundi)

#### Koolitajad:

**Katrin Aava**, PhD, Tallinna Ülikooli kommunikatsioonieriala lektor. Raamatute "Veenmiskunst" ja "Kõnekunst" autor, Eesti Väitlusseltsi liige, suhtlemistreener ja superviisor.

**Kadri Kiigema**, MA, lõpetanud Tallinna Pedagoogikaülikooli andragoogika ja hariduse juhtimise eriala. Alates 2000. aastast on ta olnud tegev koolitajana ja viinud erinevatele sihtgruppidele läbi täiskasvanute koolitaja koolitusi

**Marin Gross**, MA, Tallinna Ülikooli andragoogika osakonna lektor, viinud läbi mitmeid täiskasvanu õppimist ja õpetamist käsitlevaid koolitusi.

**Koolitusgrupi suurus:** kuni 15 inimest

Lisainformatsioon:

Aire Luts-Vähejaus

Koolitusjuht

Telefon: 619 9511, 517 6484

E-post: aire.luts-vahejaus@tlu.ee

*Arengupulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)



## ARENGUPROGRAMM „PSÜHHOLOOGIA ORGANISATSIOONIS“

**Arenguprogrammi üldine eesmärk on luua võimalus inimese käitumise ja seda mõjutavate psühholoogiliste mehhanismide mõistmiseks nii indiviidi, grupi kui ka organisatsiooni tasandil ning kujundada valmisolekut psühholoogiaalaste teadmiste rakendamiseks erinevates töövaldkondades.**

### Koolituse sisukirjeldus

#### **I moodul: Isiksuse omadused ja efektiivsus**

Isiksuse omadused ja vaimsed võimed. Efektiivsuse seosed isiksuse omaduste ja vaimsete võimetega. Võimete arendamise võimalused. Akadeemiline ja praktiline intelligentsus. Enesehinnang ja mina-kontseptsioon.

#### **II moodul: Emotsionaalne intelligentsus ja stressiga toimetulek**

Emotsioonid tööl ja nende regulatsioon. Emotsionaalne intelligentsus. Stressi sümptomid ja riskirühmad. Stressiga toimetulek: inimese ja organisatsiooni võimalused. Läbipõlemine.

#### **III moodul: Suhted ja konfliktid tööl**

Grupp ja rollid. Grupi ja rollide kujunemine. Koostöö. Suhted ja konfliktid tööl. Suhete areng ja mudelid. Kommunikatsioon.

#### **IV moodul: Sotsiaalne mõju ja läbirääkimised**

Sotsiaalne mõju. Eneseesitlused. Atributsioonid. Mitteverbaalne suhtlemine. Läbirääkimised.

#### **V moodul: Motivatsioon ja pühendumine**

Motivatsiooni olemus. Tähtsamad motivatsiooniteooriad. Tööga seotud hoiakud ja töösse suhtumine. Pühendumine. Tööga rahuolu ja seda mõjutavad tegurid. Rahulolu suurendamise võimalused.

**Programmi maht:** Arenguprogramm on üles ehitatud 2-päevaste moodulitena. Võimalik on tellida üksikuid mooduleid. Maht kokkuleppel.

**Koolitajatena** astuvad üles Tallinna ülikooli õppejõud:

Prof Aleksander Pulver, Kadi Liik, prof Mare Pork, Krisiina Uriko, Katrin Aava, prof Mati Heidmets, Arno Baltin, jt

**Koolitusgrupi suurus:** kuni 16 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:

Aire Luts-Vähejaus

Koolitusjuht

Telefon: 619 9511, 517 6484

E-post: aire.luts-vahejaus@tlu.ee

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## **MENTORLUS: professionaalset arengut toetava suhtlusruumi loomine**

**Koolituse eesmärk on kujundada osalejates valmisolek luua organisatsiooni ja töötajate arengut toetav suhtlusruum. Osaleja omandab teadmisi juhendamisest, mentorlusest ning vajadusi väärtustavast kommunikatsioonist.**

### **Käsitletavad teemad:**

- Töö kui kulgumine. Kuidas kujundada inimese arengut soodustavat keskkonda, õppimine organisatsioonis. Mentorluse tähendus – õppimis-, sotsialiseerumis- ja nõustamisprotsess. Mentorluse tähendus ja võimalused organisatsiooni ja töötaja arengu toetamisel. Mentorluse mõiste, tähendus ja eesmärgid. Mentori roll, ülesanded ja tegevused. Mentori enesemotivatsioon. Professionaalse suhte arendamine organisatsiooni kontekstis.
- Efektive kommunikatsiooni alused – vaatlemine, aktiivne kuulamine, küsimuste küsimine, peegeldamine. Tagasisidestamine: millal ja kuidas tagasisidet anda, kokkuvõtete tegemine. Eesmärkide seadmine, professionaalse arengu planeerimine, juhendamine kui protsess. Suhtlemisioskused ja sotsiaalne mõjustamine. Konflikt ja selle juhtimine. Berne'i mudel. Manipuleerimine ja sellega toimetulek. Sümmeetriline kommunikatsioon. Muutuste juhtimine. Innovatsioonilevi teooria.

**Koolituse maht:** 16 akadeemilist tundi

### **Koolitajad:**

**Kaia Köster**, kasvatusteaduste magister andragoogika suunal. Täiendavalt läbitud koolitused: mentorlus ja erinevad nõustamiskoolitused, muuhulgas protsessitöö, NLP, alexandertehnika, tantsuteraapia.

**Katrin Aava**, PhD, Tallinna Ülikooli kommunikatsioonieriala lektor. Raamatute "Veenmiskunst" ja "Kõnekunst" autor, Eesti Väitlusseltsi liige, suhtlemistreener ja superviisor.

**Koolitusgrupi suurus:** 12 – 17 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:

Aire Luts-Vähejaus

Koolitusjuht

Telefon: 619 9511, 517 6484

E-post: aire.luts-vahejaus@tlu.ee

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## ÕPPIMIST TOETAVAD ÕPPEMEETODID

Koolituse eesmärk on luua võimalused iseenda kui õppija mõistmiseks, õppimise eesmärkide seadmise oskuse kujunemiseks ja erinevate tõhusa õppimise tehnikate omandamiseks.

### Käsitletavad teemad:

- Õppimine täiskasvanu eas – kognitiivsed, metakognitiivsed, afektiivsed õpioskused, õpiharjumused.
- Õpikäsitluse, sh uskumuste analüüs.
- Täiskasvanud õppija – õppimist soodustavate ja piiravate tegurite analüüs. Võimalused ja takistused, vastuseis õppimisele ja sellega toimetulek.
- Õpieesmärgid ja õpitulemused - eesmärkide seadmine ja analüüsimine.
- Olulisimad õpioskused ja nende arendamisvõimalused.
- Refleksioon kui võimalus õppimiseks.
- Õppimine tööl, õppimine töös.

Meetoditena kasutatakse erinevaid võtteid, mis hõlmavad lugemist, arutelu, kirjutamist, analüüsi, grupitööd jm, mis annavad võimaluse kogeda õppimist erinevatest tahkudest.

**Koolituse maht:** 8 akadeemilist tundi

**Koolitaja:** **Marin Gross**, MA, Tallinna Ülikooli andragoogika osakonna lektor, viinud läbi mitmeid täiskasvanu õppimist ja õpetamist käsitlevaid koolitusi.

**Koolitusgrupi suurus:** 12 – 17 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:

Aire Luts-Vähejaus

Koolitusjuht

Telefon: 619 9511, 517 6484

E-post: aire.luts-vahejaus@tlu.ee

*Arengupulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)



## TÄIUSLIKKUS – KAHE TERAGA MÕÖK

Koolitusel tutvustatakse põhiteadmisi perfektsionismist ning arutletakse, kuidas ülemäärane täiuslikkusepüüdlus võib mõjutada tööelu.

### Käsitletavad teemad:

- Mis on perfektsionism ja kes on perfektsionist?
- Perfektsionismi kalduva inimese uskumused.
- Perfektsionismi tekkepõhjustest.
- Perfektsionismi küsimustik.
- Hea või halb - perfektsionismi varjuküljed.
- Perfektsionistlikud versus mitte-perfektsionistlikud eesmärgid.
- Kuidas perfektsionismiga toime tulla?

**Koolituse maht:** 2 akadeemilist tundi

**Koolitaja:** Ivi Niinep, MA, Tallinna Ülikooli psühholoog-nõustaja. Viinud läbi mitmeid psühholoogiaalaseid koolitusi. FEDORA Psyche grupi kontaktisik Eestis, Eesti Koolipsühholoogide Ühingu ja Euroopa Trauma- ja Dissotsiativsete Häirete Assotsiatsiooni liige.

**Koolitusgrupi suurus:** kuni 15 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:

Aire Luts-Vähejaus

Koolitusjuht

Telefon: 619 9511, 517 6484

E-post: aire.luts-vahejaus@tlu.ee

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## REHABILITATSIOONITEENUSE KORRALDUS JA PRAKTILINE ARENDUSTEGEVUS

Koolituse eesmärk on luua eeldused professionaalseks erialaseks rakenduseks rehabilitatsioonimeeskonna spetsialistina, kes valdab piisavaid teadmisi ja oskusi erivajadusega isikute toimetulekust ja elukvaliteeti toetavast ennetus, sekkumis- ja toetustööst.

### Käsitletavad teemad:

- Rehabilitatsiooni lähtekohad ja korraldus.
- Juhtumipõhine võrgustikutöö rehabilitatsioonis.
- Töö puuetega ja psüühilise erivajadusega isikutega. Rehabilitatsioonispetsialisti ametikasv. Rehabilitatsiooni bio-psühho-sotsiaalsed alused.
- Hariduslike erivajaduste mõistmisest rehabilitatsioonis.
- Õppimiskogemuse refleksioon ja tagasiside.

**Koolituse maht:** 40 akadeemilist tundi või kokkuleppel

**Koolitajad:** Koolitus toimub koostöös TLÜ Sotsiaaltöö Instituudi koolitajate tiimiga, kuhu kuuluvad: Ene Lausvee, Tiia Tamm, Karin Hanga, Koidu Saame, Tiina Kallavus, Külli Mäe.

**Koolitusgrupi suurus:** 25 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:

Lilian Ruckenberg

Koolitusjuht

Telefon: 619 9516

E-post: [lilian.ruckenberg@tlu.ee](mailto:lilian.ruckenberg@tlu.ee)

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)



## SOTSIAALTÖÖTAJA AMETIKASV JA PROFESSIONAALSUS

Koolituse eesmärk on anda ülevaade sotsiaaltöötaja ja ametikasvuga seotud mõistetest, nende praktilisest kasutamisest ning toetada iga sotsiaaltöötaja personaalsed ja kollektiivset/kogukondlikku ametikasvu, professionaalsust.

### Käsitletavad teemad:

- Seotud mõisted (pädevus, professionaalsus, ametikasv).
- Ametikasvu kontekstipõhisus.
- Analüüsimudelid.
- Mõjutavad faktorid: sotsiaalsed, organisatsioonilised.
- Koostöö ja võrgustikutöö.
- Karjäär, identiteet ja väärtused.
- Refleksiivsus.

**Koolituse maht:** 21 akadeemilist tundi, kokkuleppel

**Koolitaja:** Tiia Tamm, PhD, Tallinna Ülikool Sotsiaaltöö Instituudi lektor.

**Koolitusgrupi suurus:** kuni 25 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:  
Lilian Ruckenberg  
Koolitusjuht  
Telefon: 619 9516  
E-post: [lilian.ruckenberg@tlu.ee](mailto:lilian.ruckenberg@tlu.ee)

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## SOTSIAALNÕUSTAMINE JA AMETIEETIKA

Koolituse eesmärk on toetada teadmiste, oskuste ja väärtuste kujunemist sotsiaaltöös vajaliku nõustamise teostamiseks, planeerimiseks ning hindamiseks.

### Käsitletavad teemad:

- Sotsiaalnõustamine kui hoolekandeteenus.
- Nõustamise tuumelemendid. Terapeutiline suhe, selle tunnused. Nõustamise erinevad teoreetilised lähtekohad. Peamiste teraapiakoolkondade iseloomustus.
- Abistamine sotsiaaltöös, seda mõjutavad tegurid.
- Nõustamisprotsess kui interaktsioon. Nõustaja intervjuerimisoskused.
- Hindamine nõustamisprotsessis.
- Töö resistentse kliendiga.
- Kaasamine ja jõustamine kui nõustamisprotsessi komponendid.
- Arengulugu ja selle kasutamine nõustamisel.

Iseseisev töö: kursuse tulemusena valmib igal osalejal üks täiskasvanu arengulugu ja üks nõustamisprotsessi kirjeldus rõhuasetusega nõustamiseks vajalike oskuste rakendamisele praktikas.

**Koolituse maht:** 30 akadeemilist tundi, (4 päeva, iseseisev töö)

**Koolitaja:** Ene Lausvee ja Airi Värnik, TLÜ Sotsiaaltöö Instituudi õppejõud.

**Koolitusgrupi suurus:** 25 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:  
Lilian Ruckenberg  
Koolitusjuht  
Telefon: 619 9516  
E-post: lilian.ruckenberg@tlu.ee

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## RISKIPERE JA PERETÖÖ

Koolituse eesmärk on aidata kujundada peretöö tegijatel oskusi, mis võimaldavad praktilises töös mõista ning lahendada paremini riskiperede ja -laste probleeme.

### Käsitletavad teemad:

- Peretöö ja perekeskne lähenemine lastekaitsetöös.
- Tugevustele põhinev mudel.
- Kontakti loomine ja kommunikatsioon perega.
- Perekonna tugevuste hindamine ja jõustamine.
- Professionaalne lastekaitsetöötaja, väljakutsed lastekaitsetöös.
- Juhtumianalüüsid.

**Koolituse maht:** 21 akadeemilist tundi (3 päeva, iseseisev töö)

**Koolitaja:** Karmen Lai, MA, TLÜ Sotsiaaltöö Instituudi lektor.

**Koolitusgrupi suurus:** 25 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:

Lilian Ruckenberg

Koolitusjuht

Telefon: 619 9516

E-post: [lilian.ruckenberg@tlu.ee](mailto:lilian.ruckenberg@tlu.ee)

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## **SUPERVISIOON – ettevõtte ja inimese professionaalse arengu toetamine**

Tallinna Ülikool pakub organisatsioonidele/ettevõtetele supervisiooni teenust, mis on suunatud **innovatiivsete lahenduste leidmisele ja professionaalse arengu toetamisele.**

### **Mis on supervisioon?**

Supervisioon tegeleb tööalaste probleemide analüüsimisega. See on lahenduskeskne süstemaatiline nõustamis- ja tagasisideprotsess, mis on suunatud eelkõige inimestega töötavatele professionaalidele töö kvaliteedi parandamiseks ja kindlustamiseks.

**Supervisiooni eesmärk on toetada inimese või organisatsiooni professionaalset arengut aidates näha alternatiivseid lahenduskäike ning saada teadlikuks oma tegelikest ressurssidest.**

### **Supervisioon võimaldab:**

- leida uusi ja innovatiivseid lahendusi ja arenguideid;
- saada edasilikumiseks motiveeriv impulss;
- leida uusi lahendusi keerukates tööalastes olukordades;
- tajuda objektiivsemalt uusi arenguperspektiive;
- sõnastada ühiselt strateegilised tegevussuunad;
- suurendada selgust olukordadest ja probleemidest;
- mõista õnnestumiste ja ebaõnnestumiste tagamaid ja põhjusi;
- arendada teenuseid ja tooteid läbi sünergia ja loovuse avaldumise;
- suurendada personali motivatsiooni, paindlikkust ja töökorralduse efektiivsust;
- parandada infoliikumist ja kommunikatsiooni;
- realiseerida eesmärgipärasemalt ja tõhusamalt ühiseid ressursse;
- mõista, inspireerida, tunda rõõmu ja maandada stressi;
- suurendada meeskonna ühtsust, vastastikust toetust ja võtmetegevuste teostamise tõenäosust.

Supervisioonil on konkreetne teemafookus, millele protsessi vältel keskendutakse ja lahendusi otsitakse, nt innovatsioon ja loovus; muutuste ja – kriisijuhtimine; toodete, teenuste ja teeninduse arendamine; töökorralduse muutmine; strateegiline juhtimine; jõustav juhtimine ja eestvedamine; meeskonnatöö ja siseklienditeenindus; organisatsiooni ja inimeste arendamine; kommunikatsioon; enesejuhtimine; teenindus.

Lisainformatsioon:

Kadri Kiigema

Avatud ülikooli büroo juhataja

Tel: 640 9379, 5660 8606

E-post: kadri.kiigema@tlu.ee

*Arenguiimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## TÖÖVÕIME JA ELUKVALITEEDI TÕSTMINE NING SÄILITAMINE

Koolituse eesmärk on anda ülevaade töövõime ja elukvaliteedi säilitamise ja tõstmise teguritest, töövõimetuse põhjustajatest ja kehalise aktiivsuse positiivsest mõjust.

### Käsitletavad teemad:

- Mille poolest erineb kaasaegne tehnoloogiliselt toetatud ühiskonnakorraldus inimkonna senist arengut kujundanud keskkonnast?
- Kuidas mõjutab uus ajastu inimese elu tervikuna (infoajastu = ajuajastu, tehnoloogia, töö intensiivsus, nõudlikkus töösooritusele, töö ja puhkus)?
- Keskkonna mõju tervisele - töö- ja puhkekeskkond, rekreatiivne keskkond. Kuidas kajastuvad nimetatud muudatused inimese töövõimes ja sellesse suhtumistes?
- Kuidas suhestuvad omavahel tööiga ja eluiga?
- Millega peab arvestama töövõime ja elukvaliteedi säilitamisel?
- Töövõimetust põhjustajad (stress, depressioon).
- Stressist tingitud haigused. Stressi mõju ("paaniarežiim", analüüsivõime langus, töömälu vähenemine jm).
- Kehalise aktiivsuse mõju (närvirakkude kasvatamine, depressiooni vähendamine, soorituse kvaliteedi paranemine) ja alternatiivid.
- Organisatsiooni võimalused töötajate tervise parendamiseks.
- Töövõime taastamine.

**Koolituse maht:** 4 – 8 akadeemilist tundi

**Koolitaja:** Kristjan Port, PhD

Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituudi direktor, dotsent. Tema teadustöö põhisuundadeks on töövõime analüüs, töövõime taastamine ja arendamine ning terviseuuringutega seotud uuringud.

**Koolitusgrupi suurus:** inimeste arv ei ole piiratud

Lisainformatsioon:

Aire Luts-Vähejaus

Koolitusjuht

Telefon: 619 9511, 517 6484

E-post: [aire.luts-vahejaus@tlu.ee](mailto:aire.luts-vahejaus@tlu.ee)

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## ETIKETT

**Koolituse eesmärk on anda ülevaade väljakujunenud käitumisnormidest, õpetada enesekasvatust, orienteerumist rahvusvahelise etiketi normides, nõudeid kirjade, kutsete ja teiste viisakusavalduste vormistamisele.**

### Käsitletavad teemad:

- Etiketi põhitõed. Viisakus, taktitunne, välimus, esitlemine ja tervitamine; kõnelemine ja vestlemine, lauakommete "kuldseid reeglid".
- Ametialane etikett. Poliitilised ja majanduslikud suhted, hoiak oma ametikohta, autoriteedi kujunemine, eri vanuses töötajad, ametialane miljö, ametikohtumine.
- Käitumine ja suhtlemine avalikes kohtades. Esinemine ja käitumine avalikkuses, suhtlemine erinevates ametites inimestega. Pidulike sündmuste tähistamine
- Vastuvõtu stsenaarium, kutsed, ametlikud või ärilõunad, erinevate pidude ja vastuvõttude tähistamine.
- Pühade tähistamine. Riiklikud ja kristlikud pühad, rahvuskalender.
- Väärtused. Peretraditsioonid, põlvkondadevahelised suhted, vastastikune usaldus, üksteise oskuste ja kogemuste väärtustamine.

**Koolituse maht:** 6 akadeemilist tundi, kokkuleppel

**Koolitaja: Maaja Kallast**, Tallinna Ülikooli avatud ülikooli külalislektor, elukutseline pedagoog ja käitumiskultuuriõpetaja. Õpetab etiketti, Euroopa Liidu kultuure ning ärisuhtlust erinevates ülikoolides. Tema kirjutatud on mitmed etiketialased raamatud.

**Koolitusgrupi suurus:** kokkuleppel

Lisainformatsioon:

Lilian Ruckenberg

Koolitusjuht

Telefon: 619 9516

E-post: [lilian.ruckenberg@tlu.ee](mailto:lilian.ruckenberg@tlu.ee)

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)



## TEENINDUSJUHI VÕIMALUSED KLIENDIKESKSE ORGANISATSIONI KUJUNDAMISEL

Koolituse eesmärk on õppida mõistma teenindusjuhi mõju teenindajale, motiveerimise ja toetamise olulisust. Praktiseerida positiivse/negatiivse tagasiside andmist ja kliendikaebustega toimetulekut.

### Käsitletavad teemad:

- Teeninduskultuuri kujundamine. Kliendile orienteeritud mõtteviis. Klientide peamised vajadused.
- Hoiakute olulisus teenindusprotsessis. Teenindusjuhi emotsionaalsete seisundite mõju alluvatele.
- Efektivesed suhtlemisoskused teeninduses: positiivse kontakti loomine, aktiivne kuulamine ja kehtestav eneseväljendus. Halva sõnumi edastamise ja "ei"-ütlemise põhimõtted. Reageerimine kliendi etteheidetele ning teenindaja või asutusepoolsetele vigadele. Võitja-võitja lähenemine.
- "Raskete klientide" tüübid ning nendega suhtlemise eripärad. Raskete suhtlemissituatsioonide analüüs. Rollimängud (video).
- Tipteenindajaks treenimine arenguveestluste ja juhendamisvestluste kaudu. Konstruktiiivse tagasiside andmise motiivid ja reeglid. Erinevad motivaatorid ja nende rakendamisvõimalused teeninduses.

**Koolituse maht:** 8 akadeemilist tundi või kokkuleppel

**Koolitaja: Kaia Kuppert** on Tallinna Ülikooli avatud ülikooli külalislektor. Ta on lõpetanud Tartu Ülikooli psühholoogia eriala ja Professionaalse Psühholoogia Erakooli, kus omandas psühholoogilise nõustaja kutse. On läbi viinud suhtlemisalaseid koolitusi nii erafirmades kui töötanud Sisekaitseakadeemias lektorina.

**Koolitusgrupi suurus:** kokkuleppel

Lisainformatsioon:  
Lilian Ruckenberg  
Koolitusjuht  
Telefon: 619 9516  
E-post: [lilian.ruckenberg@tlu.ee](mailto:lilian.ruckenberg@tlu.ee)

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)



## KIRJALIKU JA SUULISE TÕLKE TÄIENDUSKOOLITUS

Koolituse eesmärk on õppida mõistma suulise ja kirjaliku tõlke spetsiifikat, saada teadlikuks erinevatest tõlketüüpidest, funktsioonidest ja tõlke-etikast, harjutada lihtsamate tarbetekstide tõlkimist, järeltõlget ning analüüsida tõlkeid.

### Käsitletavad teemad:

- Tõlke eesmärk, tõlketüüp, tõlke funktsioon.
- Praktilised tõlkeharjutused ja taustmaterjali otsingustrateegiad.
- Praktilised tõlke- ja toimetamisharjutused. Iseseisva töö tutvustus: tarbeteksti tõlkimine.
- Tõlke-etiika.
- Kodutööde arutelu ja praktiline töö erinevate tekstidega.
- Kokkuvõtte kirjaliku tõlke osast; arutelu teemal, mis on tõlkimine.
- Sissejuhatus järeltõlkesse, märkmetehnika ja mälu, erinevad lähenemised.
- Järeltõlge, praktilised harjutused.
- Avalik esinemine, põhimõtted ja praktika.
- Järeltõlge, praktilised harjutused.

**Koolituse maht:** 24 akadeemilist tundi või kokkuleppel

**Koolitaja:** Koolitus toimub koostöös TLÜ tõlkekoolituse osakonnaga ja suurepärase lektorite tiimiga, kuhu kuuluvad: Triin Pappel, Tiia Falk, Jana Tiitus, Robin Hazlehurst.

**Koolitusgrupi suurus:** 12 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:  
Lilian Ruckenberg  
Koolitusjuht  
Telefon: 619 9516  
E-post: lilian.ruckenberg@tlu.ee

*Arengupulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)



## ILUKIRJANDUSLIKU TEKSTI JA FILMI TÖLKIMINE

Koolituse eesmärk on õppida mõistma ilukirjandusliku teksti tõlkimise spetsiifikat, kujundada ning arendada oskusi ilukirjandusliku proosa, näidendite, filmide tõlkimiseks ja subtitreerimiseks.

### Käsitletavad teemad:

- Ilukirjandusliku teksti tõlke lingvistilised eripärad.
- Olemasolevate tõlgete analüüs.
- Praktilised tõlkeharjutused.
- Iseseisva töö tutvustus: ilukirjandusliku proosa tõlkimine.
- Filmi tõlkimise eripärad.
- Subtitreerimise alused.
- Filmi tõlkimise ja subtitreerimise harjutused.
- Iseseisva töö (ilukirjandusliku proosa tõlkimise) analüüs.
- Iseseisva töö tutvustus: näidendite tõlkimine.
- Iseseisva töö (näidendite tõlkimise) analüüs.
- Lühiülevaade romaani maade kirjandusest Eesti keeles. Mis on olemas, mida võiks tõlkida?

**Koolituse maht:** 24 akadeemilist tundi või kokkuleppel

**Koolitaja:** Koolitus toimub koostöös TLÜ Germaani-Romaani Keelte ja Kultuuride Instituudiga ning suurepärase lektorite tiimiga, kuhu kuuluvad: Anne Lange, Evelin Banhard, Marge Pihlapuu, Ülar Ploom, Kaia Sisask.

**Koolitusgrupi suurus:** 12 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:  
Lilian Ruckenberg  
Koolitusjuht  
Telefon: 619 9516  
E-post: [lilian.ruckenberg@tlu.ee](mailto:lilian.ruckenberg@tlu.ee)

*Arenguiimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)



## INGLISE ÄRIKEEL

Koolituse eesmärk on omandada teadmisi inglise keele ärikeelesõnast ja keelestruktuuridest, süvendada ärisuhtlusoskusi läbi rollimängude, grupi- ning paaristööde.

### Käsitletavat teemat:

- Social English.
- Telephoning.
- Job interviews.
- Discussion and meetings.
- Business correspondence.
- Report writing.
- Presentations.
- Company, Product and Customer Relations.
- Negotiations.

**Koolituse maht:** 30 akadeemilist tundi või kokkuleppel

**Koolitaja: Rea Raus**, MA, on programmi Primus I alategevuse koordinaator Tallinna Ülikooli avatud ülikoolis. Ta on õpetanud Haapsalu Wiedemanni Gümnaasiumis inglise ärikeelet ning töötanud täiskasvanukoolitajana Kesk-Eesti Arenduskeskuses ja Läänemaa Arenduskeskuses, kus viis läbi mitmeid inglise ärikeelesõnast tellimuskoolitusi.

**Koolitusgrupi suurus:** kokkuleppel

Lisainformatsioon:  
Lilian Ruckenberg  
Koolitusjuht  
Telefon: 619 9516  
E-post: [lilian.ruckenberg@tlu.ee](mailto:lilian.ruckenberg@tlu.ee)

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## INFOKESKKONNA EETILISED JA ÕIGUSLIKUD ASPEKTID

Koolituse eesmärk on toetada teadmiste kujunemist infokeskkonna eetilistest ja õiguslikest aspektidest ning luua eeldused digitaalsete inforessursside hankimise, kasutamise ja säilitamisega seotud probleemide oskuslikuks lahendamiseks.

### Käsitletavat teemasid:

- Infoeetika. Inforessursside loomise ja kasutamise eetilised probleemid.
- Raamatukogu- ja infotöötajate kutse-eetika.
- Teoste autoriõigus ja autoriõigustega kaasnevad õigused.
- Infokasutajate privaatsuse kaitse; intellektuaalomand ja selle kaitse.
- Ülesannete lahendamine: praktiline töö arvutiklassis.
- Digitaalsete inforessursside õiguslikud aspektid.
- Digitaalsete inforessursside intellektuaalomandi kaitset käsitlevad rahvusvahelised kokkulepped ja organisatsioonid.
- Tasuliste võrguväljaannete litsentsilepingute olemus ja konsortsiumide tegevuse põhimõtted.
- Ülesannete lahendamine: praktiline töö arvutiklassis.

**Koolituse maht:** 14 akadeemilist tundi või kokkuleppel

**Koolitaja:** **Silvi Metsar**, MA on Tallinna Ülikooli Infoteaduste Instituudi lektor. Aastatel 2003 – 2007 on ta õpetanud mittekoosseisulise õppejõuna infojuhtimise magistriõppe aineid e-keskkonnas. Silvil on nii info- kui raamatukogutöö kogemused, samuti on ta erialajakirja „Raamatukogu“ toimetuse kolleegiumi liige. Õppurid hindavad tema pedagoogitööd kõrgelt.

**Koolitusgrupi suurus:** kuni 12 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:  
Lilian Ruckenberg  
Koolitusjuht  
Telefon: 619 9516  
E-post: [lilian.ruckenberg@tlu.ee](mailto:lilian.ruckenberg@tlu.ee)

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## TÖÖÕIGUS JA ÕIGLANE LEPINGUÕIGUS TÖÖSUHETES

Koolituse eesmärk on omandada teadmisi individuaalsete ja kollektiivsete töösuhete õiguslikust regulatsioonist, tööõiguse nõuete järgimise kontrolli süsteemist ning oskusi tööõiguslike küsimuste ja vaidluste lahendamiseks.

### Käsitletavad teemad:

- Tööõigus ja selle arengusuundumused.
- Individuaalse ja kollektiivse tööõiguse allikaid ja põhimõtteid Eestis, Euroopa Liidu õiguse mõju siseriiklikule õigusele ning tööõiguse arengusuundumusi.
- Kuidas koostada peamisi töösuhetega seonduvaid dokumente, kujundada ja juhtida töösuhet ning lahendada vaidlusi.
- Analüüsitakse töövaidluskomisjonide ja kohtute praktikat, tutvutakse riigikohtu lahenditega.
- Iseseisva või rühmatööna lahendatakse õppekirjandust kasutades kirjalikud ülesanded (töölepingu koostamine, sõlmimine, muutmine ja lõpetamine; informeerimise ja konsulteerimise vormistamine; kuidas toimida, kui lepingu teine osapool lepingut rikub; töövaidluse lahendamiseks vajalike dokumentide koostamine; kollektiivlepingu ettevalmistamine, sõlmimine haldamine; kollektiivse töötüli lahendamine).

**Koolituse maht:** 16 – 32 akadeemilist tundi

**Koolitaja:** Aare Kruuser, Tallinna Ülikooli Õigusakadeemia eraõiguse osakonna juhataja, töölepinguõiguse lektor.

**Koolitusgrupi suurus:** 25 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:  
Lilian Ruckenberg  
Koolitusjuht  
Telefon: 619 9516  
E-post: lilian.ruckenberg@tlu.ee

*Arenguimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## PANKROTI JA SANEERIMISMENETLUSE AKTUAALSED KÜSIMUSED

Koolituse eesmärk on anda ülevaade pankroti- ja saneerimismenetluse aktuaalsetest probleemidest.

### Käsitletavad teemad:

- Kuidas vaidlustada saneerimismenetluse otsust?
- Kuidas saavutada pankrotiotsuse tegemine?
- Mis peab olema tõendatud, et isik vastutaks äriühingu juhtimisvigade ja võlausaldajate huvide kahjustamise eest?

**Koolituse maht:** 4 – 8 akadeemilist tundi

**Koolitaja:** Meelis Eerik, Eesti Kohtunike Ühingu esimees, TLÜ Õigusakadeemia eraõigusosakonna lektor.

**Koolitusgrupi suurus:** 25 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:  
Lilian Ruckenberg  
Koolitusjuht  
Telefon: 619 9516  
E-post: lilian.ruckenberg@tlu.ee

*Arengupulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## KREDIIDIHOLDAMISE AKTUAALSED KÜSIMUSED

Koolituse eesmärk on saada ülevaade krediidiholdamise (sh võlgade sissenõudmise) võimalustest ja aktuaalsetest küsimustest Eesti õigussüsteemis ning omandada teadmisi ja oskusi krediidiholdamise õiguslike küsimuste lahendamiseks.

### Käsitlevad teemad:

- Milliseid tagatisi kasutada erinevates lepingutes?
- Kuidas ja millal on õige kasutada võimalikke õiguskaitsevahendeid?
- Milliseid õiguskaitsevahendeid kasutada?
- Inkassoteenus, maksekäsu kiirmenetlus, kohtumenetlus või pankrotimenetlus.
- Võlgade sissenõudmise kulukus (hind) ja ajaline perspektiiv.
- Täitementluse hind, võimalused ja probleemid.

**Koolituse maht:** 8 akadeemilist tundi

**Koolitaja:** Meelis Eerik, Eesti Kohtunike Ühingu esimees, TLÜ Õigusakadeemia eraõigusosakonna lektor.

**Koolitusgrupi suurus:** 25 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:  
Lilian Ruckenberg  
Koolitusjuht  
Telefon: 619 9516  
E-post: lilian.ruckenberg@tlu.ee

*Arengupulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## KINNISVARAMAAKLERITE KUTSEEKSAMIEELNE KOOLITUSPROGRAMM

Koolituse eesmärk on luua võimalused maakleritööks vajaliku kompetentsuse saavutamiseks.

### Käsitletavad teemad:

Programmis käsitletakse vastava valdkonna õiguslikku regulatsiooni, mikro- ja makrotasandi majanduse põhimõtteid, kinnisvara müügiprotsessi, maakleri kutseetika- ja standardiga seonduvat, kinnisvara hindamisega seonduvat, tsiviilehituse põhitõdesid, kinnisvaraga seonduvaid praktilisi küsimusi ja probleeme ning kaasuse lahendamist. Programm koosneb 6-st moodulist.

**I moodul:** Õigus

**II moodul:** Baasteadmised majandusest

**III moodul:** Kinnisvara vahendus, kutse-eeetika ja -standard

**IV moodul:** Kinnisvara hindamine

**V moodul:** Tsiviilehitus

**VI moodul:** Lõpuseminar ja eksam.

**Koolituse maht:** 10 EAP (kokku 260 akadeemilist tundi, millest 130 tundi lähiõpet). Õppekava saab läbida nii tervikuna kui ka eraldi moodulite kaupa.

**Koolitajad:** Aare Kruuser, Meelis Eerik, Andres Õige, Enno Oidermaa, Reeli Eelmets, Leele Välja, Reet Vokk, Mare Merimaa, Anneli Kommer, Peedu Zeiger, Tõnis Jakob, Peeter Nurm, Kaia Kuppert, Anu-Mall Naarits, Ene Kolbre jt.

**Koolitusgrupi suurus:** 20 inimest või kokkuleppel

Lisainformatsioon:  
Lilian Ruckenberg  
Koolitusjuht  
Telefon: 619 9516  
E-post: lilian.ruckenberg@tlu.ee

*Arenguiimpulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## VARIA

Tallinna Ülikooli akadeemilised üksused pakuvad organisatsioonidele võimalust tellida alljärgnevaid sisekoolitusi.

### E - ÖPE

Avatud õppematerjalide loomine ja kasutamine, m-õpe, e-portfoolio kasutamine oma professionaalse arengu toetamiseks, õpiobjektide repositooriumite kasutamine, personaalse õpikeskkonna kontseptsioon ja loomine, probleemõpe sotsiaalse tarkvara toel, blogide kasutamine õppetöös, Edicy – lihtne vahend õppetöös, e-õppe sisu tootmise ABC, ekraanivisioonide kasutamine digitaalsete õppe- ja juhendmaterjalide koostamisel, e-kursuse loomine Moodle keskkonnas, veebipõhise õpikeskkonna IVA kontseptsioon ja kasutamine, õppimine e-kursusel IVA õpikeskkonnas jpm.

Korraldajad: e-õppe keskus ja Haridustehnoloogiakeskus

Lisainfo: [eope.tlu.ee](http://eope.tlu.ee), [htk.tlu.ee/htk/et](http://htk.tlu.ee/htk/et)

### KEELEKOOLITUSED

Inglise keel (tase A1)  
Itaalia keel (tase A1)  
Hispaania keel (tase A1)  
Kreeka keel (tase A1)  
Leedu keel (tase A1)  
Läti keel (tase A1)  
Portugali keel (tase A1, A 2)  
Prantsuse keel (tase A1, B1)  
Rootsi keel (tase A1, B2)  
Saksa keel algajatele (tase A1, A 2)

#### Rahvusvaheliste keeletestide konsultatsioon:

Keeleoskus kogu eluks (Language Qualifications for Life)

Keeleksamite, eksamiteks ettevalmistumise ja sobiva taseme leidmise tutvustus koos konsultatsiooniga.

- IELTS ja Cambridge ESOL eksamite tutvustamine
- General /Academic English Qualifications
- Business English Qualifications
- International Legal English Certificate
- International Certificate for Financial English
- Teaching Knowledge Test
- Cambridge ESOL test sobiva eksami määramiseks

Korraldaja: Keelekeskus

Lisainfo: [tlu.ee/keelekeskus](http://tlu.ee/keelekeskus)

*Arengupulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## SPORT JA REKREATSIOON

Korraldame koostöös Eesti Olümpiakomiteega treenerite kutsekvalifikatsioonikursusi ja erinevaid täienduskoolitusi õpetajatele, harrastussportlastele ning kõigile teistele huvilistele. 2011. aastast käivitus senioritele suunatud Tervise ja Liikumise Ülikool.

### Avalikud ja tellimuskoolitused:

- harrastusliikujate koolitused: rattasõit, kepikõnd, suusatamine, ujumine, vastupidavustreeningu planeerimine, veealad (veematka ettevalmistus), jooksmine, trenn ja tehnika, seiklussport;
- tervislik toitumine;
- meeskonnatöötreening rekreatiivsete tegevuste abil;
- rekreatiivsed meetodid (elamus-, seiklus-, kogemus-, õuesõpe);
- kehalise kasvatusõpetajate koolitused;
- treenerite I, II ja III taseme koolitused.

### Uuring tervisesportlastele

Töövõime testimise keskus teostatakse kompleksuuringut vereringe-, hingamise-, ja funktsionaalsete näitajate määramiseks.

Kasutatakse järgmisi meetodeid:

Vereringesüsteem:

1. EKG (südame biovoolud)
2. Faasanalüüs (südametöö ajaline struktuur)
3. Ortostaatiline test (südame veresoonekonna süsteemi funktsionaalsuse stabiilsuse näitaja)

Hingamissüsteem ja ainevahetus:

1. Maksimaalne hapniku tarbimine (aeroobset ainevahetust iseloomustav näitaja)
2. Alaktaatne lävi (anaeroobset ainevahetust iseloomustav näitaja)
3. Rasvkoe protsentuaalne osa kehamassist.

Saadud andmete põhjal tehakse sportlase terviseraport ning antakse konkreetsed soovitused treeningprotsessi optimeerimiseks. Kõiki uuringuid tehakse ainult ühtse kompleksina. Uuringud on tasulised.

Korraldaja: Terviseteaduste ja Spordi Instituut

Lisainfo: [www.tlu.ee/sport\\_rekreatsioon](http://www.tlu.ee/sport_rekreatsioon)

*Arengupulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

## LISA 1. KLIENTIDE LOETELU

### Avaliku teenistuse asutused

Eesti Haigekassa, Eesti Kunstimuuseum, Eesti Meteoroloogia ja Hüdroloogia Instituut, Eesti Pank, Eesti Rahva Muuseum, Eesti Rahvusraamatukogu, Eesti Töötukassa, Justiitsministeerium, Kaitseministeerium, Keskkonnaministeerium, Kultuuriministeerium, Majandus- ja Kommunikatsiooniministeerium, Põllumajandusministeerium, Rahandusministeerium, Siseministeerium, Sotsiaalministeerium, Välisministeerium, Keskkonnainspeksioon, Kodakondsus- ja Migratsiooniamet, Lõuna Politseiprefektuur, Lääne Politseiprefektuur, Maksu- ja Tolliamet, Murru Vangla, Patendiamet, Piirivalveamet, Põhja Politseiprefektuur, PRIA, Päästeamet, Riigikantselei, Riigikogu kantselei, Riigiprokuratuur, Riigi Infosüsteemide Arenduskeskus, RMK Sagadi metsakeskus, Tervishoiuamet, Tööinspeksioon, Vabariigi Presidendi Kantselei, Veeteede Amet, Veterinaar- ja Toiduamet, Õiguskantsleri Kantselei jt.

### Eraettevõtted

Elion Ettevõtted, Microsoft Estonia AS, AS Estonian Air, AS Tallinna Sadam, Selver AS, AS Sampo Pank, Valio Eesti AS, AS Tallinna Vesi, Rimi Eesti Food AS, Eesti Energia AS, AS Eesti Ehitus, Kinnisvarabüroo Uus Maa, Liviko AS, AS Esraven, 1Partner Kinnisvara, Infowebi AS, Puhastusekspert OÜ, Dinoxo OÜ, Toode AS, Saggor OÜ, Salva Kindlustuse AS, ERGO Kindlustus, AS Kommest Auto, TEA Kirjastus, OÜ Jaotusvõrk, Scania Eesti AS, AS If Eesti Kindlustus, Tallinna Lennujaam, Vest-Wood Eesti AS, KPMG Baltics AS, Neste Eesti AS, Norby Telecom, AS Aon Eesti Kindlustusmaakler, Ragn-Sells AS, AS Medicum jt.

### Kohalikud omavalitsused, omavalitsusliidud ja allasutused

Haapsalu Linnavalitsus, Harku Vallavalitsus, Kristiine Linnaosa Valitsus, Nõmme Linnaosa Valitsus, Paide Vallavalitsus, Pärnumaa Omavalitsuste Liit, Rakvere Linnavalitsus, Tallinna Ettevõtlusamet, Tallinna Haridusamet, Tallinna Kommunaalamet, Tallinna Kultuuriväärtuste Amet, Tallinna Linnakantselei, Tallinna Noorte Spordikeskus, Tallinna Spordi- ja Noorsooamet jt.

### Mittetulundusühingud, sihtasutused, esindusorganisatsioonid

Abiühing Üheksavägine, Eesti Akadeemiline Seksoloogia Selts, Eesti Euroopa Liikumine MTÜ, Eesti Lastekaitseliit, Eesti Linnade Liit, Eesti Kaubandus-Tööstuskoda, Eesti Matkaliit, Eesti Noorsootöö Keskus, Eesti Personalitöö Arendamise Ühing PARE, Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoda, Eesti Standardikeskus, Eesti Tööandjate Keskliit, Eesti Vaimupuudega Inimeste Tugiliit, Ettevõtluse Arendamise Sihtasutus, Europassi keskus, Keila SOS noorteküla, Koolitusjuhtide Kogu, Mitte-eestlaste Integratsiooni Sihtasutus, MTÜ Eesti Vaimse Tervise Ühing, MTÜ Meistrite Tee, MTÜ Tervex, SA Innove, Soome Turismiarenduskeskus, Tervise Arengu Instituut jt

Klientide nimekirja vt [www.tlu.ee/arengupartnerid](http://www.tlu.ee/arengupartnerid)

*Arengupulss  
ülikoolist!*

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)



## LISA 2. TALLINNA ÜLIKOOLI KOOLITUSPROFIIL

Tallinna Ülikool väärtustab kõrgelt ühiskonna arengu ja elukestva õppe toetamist luues õppimis- ja arenemisvõimalusi kõigile enese arengust ja ametialase kvalifikatsiooni tõstmisest huvitatud inimestele. Ülikooli akadeemilise kogukonna teadmised, oskused, taristu ja kontaktnõrgustik on avatud kõikidele, kelle jaoks pidev areng on elu ja töö loomulik osa.

Tallinna Ülikool on oma 35-aastase täiendusõppe läbiviimise kogemusega Eesti vanim ja üks suurimaid süsteemse täienduskoolituse korraldajaid. Ülikooli koolitustel täiendab end iga kolmas Eestimaa õpetaja, lisaks õppejõud ja koolitajad, harrastussportlased ja treenerid, filmirežisöörid, psühholoogid, terapeutid, kunstnikud, ametnikud, juhid ja spetsialistid, suhtekorraldajad jpt. Kokku aastas üle 12 000 õppija 2000st erinevast organisatsioonist. Pea 250 osalejat 40 erinevast riigist osaleb igal aastal ülikooli rahvusvahelises suvekoolis Tallinn Summer School ja talvekoolis Tallinn Winter School.

Klientide ja partnerite tagasiside kohaselt tagavad ülikooli koolituste kvaliteedi kliendikesksus, professionaalsed lektorid, mitmekesised meetodid, tuginemine usaldusväärsele teaduslikule teabele ning korrektne ja operatiivne administreerimine. Koolituste kvaliteedi ja eesmärgipärasuse eest vastutavad ligi 40 koolitus- ja programmijuhti.

Ülikooli täienduskoolituse valdkonna tegevus tugineb järgmistele põhimõtetele:

- Professionaalne – kõrge sisulise ja korraldusliku kvaliteediga arendusteenus.
- Paindlik – vastavus õppija, partneri ja ühiskonna vajadustele ning võimalustele.
- Innovatiivne – uudsus ja lisaväärtus arendusteenuste sisus ning meetodikates.
- Süsteemne – terviklik lähenemine partneri arenguvajaduse määramist arendusteenuse planeerimise, läbiviimise ja hindamiseni.

*“Tallinna Ülikoolil kui õppe- ja teadusasutusel on olemas tugev oskusteave ja suur valik professionaalseid ja kogunud lektoreid. Ülikoolil on teatud positiivne renomee, võib-õelda ka aura, mida väiksel erakoolitusfirmal ei ole.” Egle Saska, AS Tallinna Sadam*

**Arenguimpulss  
ülikoolist!**

[www.tlu.ee/avatudylikool](http://www.tlu.ee/avatudylikool)

