

sina & mina

GORDONI SUHTLUSTREENING LAPSEVANEMALE HINNAPAKKUMINE

Gordoni suhtlustreeningu (*Parents Effectiveness Training P.E.T.*) mudel loodi USA kliinilise psühholoogi dr Thomas Gordoni poolt, kes märkas, et pered ei vaja sageli mitte psühhoteraapiat, vaid teadmisi suhtlemisest. Gordoni mudel tugineb uskumusele, et võimu kasutamine kahjustab suhteid. Alternatiiviks on suhtlemisioskused, mis hõlmavad aktiivset kuulamist, selget eneseväljendust ja konfliktilahendust võitja-võitja meetodil.

Treeningut on peredele pakutud juba üle 60 aasta erinevates riikides üle maailma. Koolituse maaletooja ja litsentsi omav esindaja Eestis on Perekoolitusühing Sina ja Mina MTÜ, kellel on ainuõigus esitada hinnapakumisi. Koolitused viiakse läbi koostöös vastava väljaõppe läbinud koolitajatega.

Gordoni suhtlustreening lapsevanemale on:

- universaalsete suhtlemisostkuste õppimine, mis aitavad inimestel luua tugevaid pikaajalisi suhteid kodus (paarisuhe, laps-vanem suhe) ja tööl (suhted kolleegidega);
- teadmised laste arengust ja selle toetamisest.

Koolitus sobib sulle, kui tahad teada:

- Kuidas kuulata last nii, et ta sooviks enda mõtteid jagada;
- Kuidas vanemana jaksata ja enda vajaduste eest seista;
- Kuidas kasvatada lastes enesekontrolli ja vastutustunnet;
- Kuidas seada piire ja koduseid reegleid nii, et pereliikmed neid järgiksid;
- Kuidas ennetada ja lahendada erinevaid konflikte pereliikmete vahel.

Ülesehitus: rühmatööd, lühiloengud, rollimängud, grupiarutelud, iseseisev töö

Grupi suurus: kuni 12-16 osalejat

Maht: 8 sessiooni kestvusega 3 tundi (8 x 3h)

Koolitaja: Perekoolitusühing Sina ja Mina koolitaja(d)

Koolituse hind: 4800 €

Hinnas sisaldub koolitaja tasu, sh koolituse ettevalmistamine ja läbiviimine, koolitusmaterjalina igale osalejale individuaalne töövihik ja tunnistus koolituse läbimise kohta.

Hinnas ei sisaldu ruumide renti ja kohvipause, koolitaja transpordikulu (lisandub vajadusel ja vastavalt vahemaale arvestusega kuni 0,50 eurot/km kohta või tegelikud kulud ühistranspordiga).

**Hinnapakumine kehtib koolitusele algusega kuni 30.11.2026.*

Hinnale ei lisandu käibemaksu.

Lisainfo: Elen Brandmeister, juhatuse liige

elen@sinamina.ee, +372 528 6303

www.sinamina.ee

sina & mina

Gordoni suhtlustreeningu sessioonide ülesehitus:

1. sessioon

- Ülevaade kursusest
- Käitumise aken
- Kellel on probleem?
- Kursuse eesmärgid
- Isiklike eesmärkide seadmine

2. sessioon

- Abistamisoskused
- Suhtlemistõkete vältimine
- Aktiivne kuulamine

3. sessioon

- Aktiivse kuulamise tingimused
- Sagedased kuulumisvead
- Aktiivne kuulamine väikelastega
- Aktiivse kuulamise harjutamine

4. sessioon

- Tõhus eneseavamine
- Ebaefektiivse kehtestamise vältimine
- Efektiivne kehtestamine
- Mina-sõnumite harjutamine

5. sessioon

- Toimetulek vastupanuga
- Keskkonna muutmine konfliktide vältimiseks
- Õpiprotsessi olemuse mõistmine
- Kuulamisoskuse ja kehtestamisoskuse harjutamine

6. sessioon

- Konflikti olemus
- Ebaefektiivsed konfliktilahendamise viisid
- Võimu kasutamisega kaasnevad riskid
- Võitja-võitja konfliktilahendusmeetod

7. sessioon

- Kuuesammuline probleemilahendus
- Võitja-võitja konfliktilahendusmeetod peresituatsioonides.

8. sessioon

- Väärtuskonfliktide mõistmine
- Valikud väärtuskonfliktide lahendamiseks
- Tõhus eeskuju ja konsulteerimine
- Kokkuvõtte kursusest