

## ÕPPEKAVA (AVALIK ESINEMINE)

### 1. Õppekava nimetus

Avalik esinemine

### 2. Õppekavarühm

003. Isikuarengu õppesuund. 0031 Isikuarengu õppekavarühm. Avalik esinemine

### 3. Õppe eesmärk

Koolituse eesmärk on arendada osalejate avaliku esinemise oskusi, suurendada enesekindlust, vähendada esinemishirmu ning õpetada kasutama praktilisi esinemistehnikaid erinevates esinemisolukordades.

### 4. Õpiväljundid

Koolituse läbinuna:

- tead, kuidas luua heal tasemel esitlust
- tead, millised on peamised esitlustehnikad
- oskad vältida esinemisel tehtavaid tüüpvigu
- oskad ennast igaks esinemiseks paremini ette valmistada
- oled saanud vastused oma esinemisalastele küsimustele
- tead, kuidas ennetada hirmu teket ja mida teha, kui see tekib
- tead, kuidas esineda selgemalt, meeldejäävamalt ja mõjusamalt

### 5. Õpingute alustamise tingimused

Koolitus on sobilik kõigile täiskasvanutele, kes soovivad oma esinemisoskust arendada. Õpingute alustamise eelduseks on koolituskeele valdamine vähemalt B2 tasemel, koolitusele registreerumine koolituse veebilehe vormi kaudu, koolitusel osalemiseks väljastatud arve tasumine tähtajaks.

### 6. Õppe kogumaht

7,5 akadeemilist tundi (1 päev)

- auditoorne töö 70%, arutelud 30%
- iseseisev töö: puudub

### 7. Õppe sisu

#### Efektivne kõne

- Millest koosneb efektiivne kõne?
- Milliseid kõne osasid saame mõjutada ja millised mitte?
- Millist 3 „asja“ müüme iga esitlusega? Õppetunnid tippmüüjatelt.

#### Eesmärk

- Miks õigesti seatud eesmärk on eduka kõne vundament?
- Kuidas seada kõnele eesmärgi?
- Millised on erinevad kõnele seatavad eesmärgid?

#### Sihtgrupp

- Miks sihtgrupi määratlemine on oluline?
- Kuidas defineerida sihtgrupp, kui on palju kuulajaid?
- 3 peamist sihtgrupi defineerimise nippi edukatelt turundajatelt.

#### Sisu ja struktuur

- Miks struktuur on kui kõne selgroog?
- Kuidas luua kuulajatele oluliste teemadega sisu?
- Kuidas esitlusega mitte „laiali valguda“?

#### Praktilised kõne "mudelid"

- Mudel nr. 1: kiire, selge sõnumi edastamine.
- Mudel nr. 2: *pitch* ehk mõjutuskõne

#### Sissejuhatus - sisu - lõppsõna

- Kuidas saavutada kohe kuulajate tähelepanu?
- Kuidas hoida kuulajate tähelepanu esitluse lõpuni?
- Kuidas lõpetada meeldejäävalt?

#### Võtted retoorikast

- Millised on 3 võimsaimat retoorilist abivahendit, mida kasutada esinemistel?
- Kuidas kutsuda kuulajates esile emotsioone?

#### Paus

- Millal ja kuidas kasutada pausi?
- Kuidas 3...5...10-kordistada esitluse mõjust läbi pausi teadliku kasutamise?

#### Kehakeel

- Kuidas tekib kehakeel?
- Millal ja kuidas tegeleda kehakeelega?
- 3+1 kehakeele timmimise kuldreeglit.

#### Slaidid

- Kiirmeetod slaidide efektiivsuse testimiseks.
- Kui palju investeerida aega slaidide disainimisse?
- Kolm olulist slaidide disainimise kuldreeglit, mida kasutavad (tipp)disainerid.

#### Hirmud

- Kuidas ennetada hirmude teket?
- Mida teha siis, kui tekib esinemishirm?
- Võimas joogalik meetod hirmude ohjeldamiseks.

### 8. Õppekeskkonna kirjeldus

Koolitus toimub Tallinnas kaasaegses seminariruumis (Mustamäe tee 4 või sarnane), kus on olemas esitlustehnika (projektor, ekraan, arvuti, pabertahvel), koolituseks sobiv õpperuum, toitlustuse pakkumine ja kaasaegsed võimalused õppetöös.

### 9. Õppematerjalid

- Koolitaja koostatud digitaalne koolitusmaterjal
- Praktiline prinditav kontroll-leht esitluste kiireks ettevalmistuseks

### 10. Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid

- Koolituse lõpetamise tingimus: osalemine õppetöös vähemalt 75% ulatuses.
- Koolituse läbimisel väljastatakse tõend koolitusel osalemise kohta.

### 11. Koolitaja kvalifikatsioon

**Rauno Palm** – kogenud praktiliste esinemisoskuste alane koolitaja.

#### Töökogemus

- Ligi 10 a turunduskommunikatsiooni alast töökogemust (B2C – 3 aastat, B2B – 6 aastat. Peamine fookus: *trade marketing* (tehniline valdkond)
- Töötanud osakonnajuhi ja spetsialistina / koordinaatorina / projektjuhina
- Kogemus avalikust sektorist (6 a) ja erasektorist (ca 20 a)

#### Akadeemiline õpe

- Tartu Ülikool, majandusteaduskond (MA). Peaeriala: ärirahandus ja investeringud
- Andragoogika alane täiendõpe Tallinna Ülikoolis (2022. - 2024. a)

#### Läbitud täiendkoolitused

- Ligi 100 klassiruumi ja veebikoolitust avaliku esinemise, andragoogika, tehisintellekti, turunduse, kommunikatsiooni, lugude jutustamise, müügi, disaini, tekstide kirjutamise (*copywritingu*), (enese)juhtimise, enesearengu jpt valdkondades nii Eesti kui välismaa koolitajatelt.

#### Kogemus koolitajana

- 6 aastat projektipõhist koolitajakogemust erinevate ettevõtete ja organisatsioonidega (avalik ja erasektor; klassiruumis ja üle veebi; inglise ja eesti keeles; avalikel koolitustel ja sisekoolitustel)



- Peamised läbiviidavate koolituste teemad
  - Avalik esinemine
  - Mõjuv esinemine (videotagasisidega treening)
  - Esinemine tehnilises valdkonnas
  - Lugude jutustamine (*storytelling*)
  - Slaidide disainimine
  - Arvandmete visualiseerimine slaididel
  - Veebi- ja hübriidesinemised
  - B2B turundus