



**EMITA KOOL**

EMITA KOOLITUS- JA NÕUSTAMISKESKUS

KINNITATUD MTÜ  
EMITA juhatuse poolt  
30.01.2016.a.

## MOTIVEERIV INTERVJUEERIMINE: SISSEJUHATUS

### Õppekava sisu lühikirjeldus:

- 1. Eesmärgid:** Kursuse läbinud saavad ülevaate motiveerivast intervjuerimisest ja MI rakendamise võimalustest enda töövaldkonnas.
- 2. Sihtrühm:** Sotsiaal-, hariduse-, tervishoiu-, noorsootöö- ja õiguskaitse valdkonnas töötavad inimesed.
- 3. Õppekeel:** Eesti keel, vene keel, inglise keel.
- 4. Toimumiskoht:** Õppetöö toimub tellija enda ruumides või renditud ruumides.
- 5. Õppekava maht:** Õppekava kogumaht on 7 tundi.

### 6. Õppekava struktuur ja teemad:

Ülevaade motiveeriva intervjuerimise (MI) teoreetilisest taustast ning rakendusvaldkondadest, MI vaimsusest ja protsessidest. Ülevaade kliendikesksetest nõustamistehnikatest (avatud küsimused, peegeldused, kokkuvõtted ja kinnitused), info jagamisest kliendile MI-le kohasel viisil; ambivalentsus ja ebakõla.

### 7. Lõpetamise kord

Sissejuhatava kursuse on lõpetanud isik, kes on osa võtnud vähemalt 75% mahus auditoorsest tööst.

### 8. Lõpetamisel väljastatavad dokumendid:

Kursuse lõpetamisel väljastatakse tunnistus läbitud teemade loeteluga.

### 9. Koolituse tulem

Kursuse läbinu:

- 1) teab motiveeriva intervjuerimise teoreetilist tausta;
- 2) tunneb ära MI rakendamise võimalusi enda töövaldkonnas;
- 3) mõistab MI vaimsust ning protsesse;
- 4) tunneb kliendikeskseid nõustamistehnikaid;
- 5) teab, kuidas jagada infot MI-le kohasel viisil;
- 6) saab aru motivatsiooni, ambivalentsuse ning ebakõla olemusest ning nõustaja rollist nende kujunemisel;
- 7) teab, kuidas ennast MI-s edasi arendada.

### 10. Kirjandus:

Miller, R.W., Rollnick S. (2013). Motivational Interviewing: Helping People Change. New York: The Guilford Press.

Rollnick, S., Miller, R.W., Butler, C.C. (2011). Motiveeriv intervjuerimine tervishoius. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus.



## MOTIVEERIV INTERVJUEERIMINE: ALGTASE

### Õppekava sisu lühikirjeldus:

- 1. Eesmärgid:** Kursuse läbinud saavad alusteadmised motiveerivast intervjuerimisest, tunnevad ära olukorrad, kus meetodit rakendada ja omavad valmisolekut esmaseid oskusi praktilises töös klientidega rakendada.
- 2. Sihtrühm:** Sotsiaal-, hariduse-, tervishoiu-, noorsootöö- ja õiguskaitse valdkonnas töötavad inimesed.
- 3. Õppekeel:** Eesti keel, vene keel, inglise keel.
- 4. Toimumiskoht:** Õppetöö toimub tellija enda ruumides või renditud ruumides.
- 5. Õppekava maht:** Õppekava kogumaht on 26 tundi (1 EAP). Koolitust on võimalik läbida moodulite kaupa.

### 6. Õppekava struktuur ja teemad:

#### *Moodul 1 (7 tundi)*

Teemad: Motiveeriva intervjuerimise (MI) teoreetiline taust, kujunemislugu ning rakendusvaldkonnad. MI vaimsus ja protsessid.

#### *Moodul 2 (7 tundi)*

Teemad: Kliendikesksed nõustamistehnikad (avatud küsimused, peegeldused, kokkuvõtted ja kinnitused), info jagamine kliendile MI-le kohasel viisil. Ambivalentsus, ebakõla ja sellega toimetulek. Muutustejuht.

#### *Moodul 3 (7 tundi auditoorset tööd ja 5 tundi iseseisvat tööd)*

Oskuste praktiseerimine koolitaja juhendamisel.

Iseseisev töö, mille käigus viiakse läbi üks nõustamissessioon ja analüüsitakse õpitust lähtuvalt.

### 7. Lõpetamise kord

Algtaseme kursuse on lõpetanud isik, kes on osa võtnud vähemalt 75% mahus auditoorsest tööst ning esitanud iseseisva töö.

### 8. Lõpetamisel väljastatavad dokumendid:

Kursuse lõpetamisel väljastatakse tunnistus läbitud teemade loeteluga. Üksiku mooduli läbimisel väljastatakse tõend läbitud teemade loeteluga.

### 9. Koolituse tulem

Kursuse läbinu:

- 1) teab motiveeriva intervjuerimise teoreetilist tausta, kujunemislugu;
- 2) mõistab, millistes olukordades MI-d saab rakendada;



**EMITA KOOL**

EMITA KOOLITUS- JA NÕUSTAMISKESKUS

KINNITATUD MTÜ  
EMITA juhatuse poolt  
30.01.2016.a.

- 3) mõistab MI vaimsust ning protsesse ning oskab enda tööd neist lähtuvalt analüüsida;
- 4) tunneb kliendikeskseid nõustamistehnikaid ja oskab neid kasutada tavapärasel töösituatsioonis;
- 5) oskab jagada infot MI-le kohasel viisil ning vältida MI-le mittekohaseid suhtlemisvõtteid;
- 6) saab aru motivatsiooni, ambivalenttsuse ning ebakõla olemusest ning nõustaja rollist nende kujunemisel;
- 7) teab, mis on muutustejuht ja samaksjäamisjuht;
- 8) teab, kuidas ennast MI-s edasi arendada.

**10. Kirjandus:**

Miller, R.W., Rollnick S. (2013). Motivational Interviewing: Helping People Change. New York: The Guilford Press.

Rollnick, S., Miller, R.W., Butler, C.C. (2011). Motiveeriv intervjuerimine tervishoius. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus.



**EMITA KOOL**

EMITA KOOLITUS- JA NÕUSTAMISKESKUS

KINNITATUD MTÜ  
EMITA juhatuse poolt  
30.01.2016.a.

## MOTIVEERIV INTERVJUEERIMINE: KESKTASE

### Õppekava sisu lühikirjeldus:

- 1. Eesmärgid:** Kursuse läbinud oskab motiveerivat intervjuerimist tüüpolukordades oma töökeskkonnas rakendada.
- 2. Sihtrühm:** Sotsiaal-, hariduse-, tervishoiu-, noorsootöö- ja õiguskaitse valdkonnas töötavad inimesed, kes on läbinud algtaseme koolituse.
- 3. Õppekeel:** Eesti keel, vene keel, inglise keel.
- 4. Toimumiskoht:** Õppetöö toimub tellija enda ruumides või renditud ruumides.
- 5. Õppekava maht:** Õppekava kogumaht on 39 tundi (1,5 EAP).

### 6. Õppekava struktuur ja teemad:

#### *Auditoorne töö (14 tundi)*

Teemad: Sihtkäitumine. Fookuse hoidmine. Muutustejuht ja samaksjäamisjuht. Kliendikesksed nõustamisoskused muutustejuhtu esilekutsumiseks. Muutusteplaan. Kliendi pühendumuse suurendamine.

#### *Iseseisev töö (25 tundi)*

Kursusel osalemine eeldab iseseisva tööna kahe kliendivestluse lindistamist ja analüüsi, millest ühele ta saab treeneri(te)lt struktureeritud tagasiside, mis tugineb mõnele MI-kesksele usaldusväärsele teaduspõhisele meetodile (nt MITI).

### 7. Lõpetamise kord

Kesktaseme kursuse on lõpetanud isik, kes on osa võtnud vähemalt 75% mahus auditoorsest tööst ning esitanud iseseisvad tööd.

### 8. Lõpetamisel väljastatavad dokumendid:

Kursuse lõpetamisel väljastatakse tunnistus läbitud teemade loeteluga.

### 9. Koolituse tulem

Kursuse läbinu:

- 1) oskab nõustamisel esile kutsuda sihtkäitumist ning hoida fookust;
- 2) tunneb kliendivestlustes ära, mis on muutustejuht ning samaksjäamisjuht;
- 3) lähtub oma töös MI vaimsusest;
- 4) tunneb kliendikeskseid nõustamistehnikaid ja teab, kuidas neid strateegiliselt kasutada muutustejuhtu esilekutsumiseks;
- 5) oskab koostöös kliendiga luua muutusteplaani ning suurendada kliendi pühendumust;
- 6) oskab ennast MI-s edasi arendada.



**EMITA KOOL**

EMITA KOOLITUS- JA NÕUSTAMISKESKUS

KINNITATUD MTÜ  
EMITA juhatuse poolt  
30.01.2016.a.

**10. Kirjandus:**

Miller, R.W., Rollnick S. (2013). Motivational Interviewing: Helping People Change. New York: The Guilford Press.

Rollnick, S., Miller, R.W., Butler, C.C. (2011). Motiveeriv intervjuerimine tervishoius. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus.



**EMITA KOOL**

EMITA KOOLITUS- JA NÕUSTAMISKESKUS

KINNITATUD MTÜ  
EMITA juhatuse poolt  
30.01.2016.a.

## MOTIVEERIV INTERVJUEERIMINE: KÕRGTASE

### Õppekava sisu lühikirjeldus:

- 1. Eesmärgid:** Kursuse läbinud oskavad rakendada motiveerivat intervjuerimist oma igapäevases töös, ka rasketes nõustamissuhetes ning ebatüüpilistes olukordades.
- 2. Sihtrühm:** Sotsiaal-, hariduse-, tervishoiu-, noorsootöö- ja õiguskaitse valdkonnas töötavad inimesed, kes on läbinud kesktaseme koolituse.
- 3. Õppekeel:** Eesti keel, vene keel, inglise keel.
- 4. Toimumiskoht:** Õppetöö toimub tellija enda ruumides või renditud ruumides.
- 5. Õppekava maht:** Õppekava kogumaht on 39 tundi (1,5 EAP).
- 6. Õppekava struktuur ja teemad:**  
*Auditoorne töö (14 tundi)*  
Teemad: Professionaalne ja eetiline praktika. Motiveeriva intervjuerimise oskuste rakendamine erinevates töökeskkondades ja erinevatele sihtrühmadega.

### *Iseseisev töö (25 tundi)*

Kursusel osalemine eeldab iseseisva tööna kahe kliendivestluse lindistamist ja analüüsi, millest ühele ta saab treeneri(te)lt tagasiside.

### **7. Lõpetamise kord**

Kõrgtaseme kursuse on lõpetanud isik, kes on osa võtnud vähemalt 75% mahus auditoorsest tööst ning esitanud iseseisvad töö.

### **8. Lõpetamisel väljastatavad dokumendid:**

Kursuse lõpetamisel väljastatakse tunnistus läbitud teemade loeteluga.

### **9. Koolituse tulem**

Kursuse läbinu:

- 1) suudab MI oskusi enda töökontekstis edukalt kasutada;
- 2) töötab püsivalt kooskõlas MI alusfilosoofiaga;
- 3) oskab klienditöös sujuvalt vaheldada motiveerivat intervjuerimist teiste nõustamispraktikatega;
- 4) struktureerib nõustamist MI rakendamiseks sobival viisil;
- 5) tunneb erinevaid MI-s kasutatavaid nõustamisoskusi ja strateegiaid ning suudab neid vastavalt olukorrale valida ning rakendada;
- 6) mõistab enda tugevusi ja arenguvajadusi MI praktiseerijana.



**EMITA KOOL**

EMITA KOOLITUS- JA NÕUSTAMISKESKUS

KINNITATUD MTÜ  
EMITA juhatuse poolt  
30.01.2016.a.

**10. Kirjandus:**

Miller, R.W., Rollnick S. (2013). Motivational Interviewing: Helping People Change. New York: The Guilford Press.

Rollnick, S., Miller, R.W., Butler, C.C. (2011). Motiveeriv intervjuerimine tervishoius. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus.



## MOTIVEERIV INTERVJUEERIMINE: TREENERIKOOLITUS

### Õppekava sisu lühikirjeldus:

- 1. Eesmärgid:** Kursuse läbinud isik on võimeline koolitama motiveerivat intervjuerimist vähemalt algtasemel ning valmis end treenerina edasi arendama.
- 2. Sihtrühm:** MI kesktaseme koolituse läbinud isikud, kes kasutavad MI meetodit oma töös ja arendavad end järjepidevalt praktikuna.
- 3. Õppekeel:** Eesti keel, vene keel, inglise keel.
- 4. Toimumiskoht:** Õppetöö toimub tellija enda ruumides või renditud ruumides.
- 5. Õppekava maht:** Õppekava kogumaht on 39 tundi (1,5 EAP).

### 6. Õppekava struktuur ja teemad:

#### *Auditoorne töö (21 tundi)*

Teemad: MI treeningmeetodid. Grupiprotsessid, inimeste erinevad õppimise stiilid. MI mudeldamine treeningul. Treenitavate vajaduse ja konteksti hindamine. Treeningu koostamine ja kohandamine. Treeningu hindamine ja reflekteerimine.

#### *Iseseisev töö (18 tundi)*

Treeningul osalemine eeldab iseseisva tööna ühe kliendivestluse lindistamist, millele ta saab treeneri või kodeerija-sperviisori tagasiside, mis tugineb mõnele MI-kesksele, usaldusväärsele, teaduspõhisele meetodile (nt MITI).

Treeningu ajal iseseisvalt grupis vähemalt ühe koolitusmooduli ettevalmistamine, läbiviimine ning analüüs. Väljaspool treeninggruppi iseseisva treeningu või selle osa läbiviimine, kas terviklik või osaline jäädvustamine (video ja/või audio ja/või sisulised ülestähendused), analüüs ning reflekteerimine.

### 7. Lõpetamise kord

Kõrgtaseme kursuse on lõpetanud isik, kes on osa võtnud vähemalt 75% mahus auditoorsest tööst ning esitanud iseseisvad tööd.

### 8. Lõpetamisel väljastatavad dokumendid:

Kursuse lõpetamisel väljastatakse tunnistus läbitud teemade loeteluga.

### 9. Koolituse tulem

Kursuse läbinu:

- 1) tunneb mitmeid MI treenimiseks sobivaid meetodeid ning oskab neid kontekstile vastavalt valida;
- 2) suudab treeningut läbi viia kooskõllaliselt MI alusfilosoofiaga;





**EMITA KOOL**

EMITA KOOLITUS- JA NÕUSTAMISKESKUS

KINNITATUD MTÜ  
EMITA juhatuse poolt  
30.01.2016.a.

- 3) omab valmisolekut MI treeningute läbiviimisel mudeldada;
- 4) teab kaasaegse täiskasvanukoolituse põhialuseid ning suudab neid MI koolitustes rakendada;
- 5) mõistab enda tugevusi ja arenguvajadusi treenerina.

**10. Kirjandus:**

Miller, R.W., Rollnick S. (2013). Motivational Interviewing: Helping People Change. New York: The Guilford Press.

Rollnick, S., Miller, R.W., Butler, C.C. (2011). Motiveeriv intervjuerimine tervishoius. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus.

Rosengren, D.B. (2009) Buildin Motivational Intevewing Skills: a practitioner workbook. New York: The Guilford Press.



**EMITA KOOL**

EMITA KOOLITUS- JA NÕUSTAMISKESKUS

KINNITATUD MTÜ  
EMITA juhatuse poolt  
30.01.2016.a.

## MOTIVEERIV INTERVJUEERIMINE: SUPERVIISORIKOOLITUS

### Õppekava sisu lühikirjeldus:

- 1. Eesmärgid:** Kursuse läbinud omavad valmisolekut ja esimesi oskusi superviseerimaks (individuaal- ja grupidöö vormis) praktikuid, kes end MI-s edasi arendada soovivad.
- 2. Sihtrühm:** MI kesktaseme koolituse läbinud isikud, kes kasutavad MI meetodit oma töös ja arendavad end järjepidevalt praktikuna.
- 3. Õppekeel:** Eesti keel, vene keel, inglise keel.
- 4. Toimumiskoht:** Õppetöö toimub tellija enda ruumides või renditud ruumides.
- 5. Õppekava maht:** Õppekava kogumaht on 39 tundi (1,5 EAP).
- 6. Õppekava struktuur ja teemad:**  
*Auditoorne töö (21 tundi)*  
Teemad: Superviseerimise põhitõed. MI supervisioonis kasutatavad meetodid.  
Supervisiooni korraldamine. Supervisiooni struktuur ning MI mudeldamine selle raames.

### *Iseseisev töö (18 tundi)*

Iseseisev supervisioonide läbiviimine, dokumenteerimine (salvestamine, märkmete tegemine) ning analüüs.

### 7. Lõpetamise kord

Superviseerijakoolituse on lõpetanud isik, kes on osa võtnud vähemalt 75% mahus auditoorsest tööst ning esitanud iseseisvad töö.

### 8. Lõpetamisel väljastatavad dokumendid:

Kursuse lõpetamisel väljastatakse tunnistus läbitud teemade loeteluga.

### 9. Koolituse tulem

Kursuse läbinu:

- 1) tunneb MI supervisiooni korraldamise põhimõtteid;
- 2) suudab supervisioone selgelt struktureerida;
- 3) lähtub oma tegevuses superviisorina MI alusfilosoofiast;
- 4) mudeldab superviseerides MI oskusi;
- 5) teab, kuidas toetada MI praktiku enesearengut.

### 10. Kirjandus:

Miller, R.W., Rollnick S. (2013). Motivational Interviewing: Helping People Change. New York: The Guilford Press.



**EMITA KOOL**

EMITA KOOLITUS- JA NÕUSTAMISKESKUS

KINNITATUD MTÜ  
EMITA juhatuse poolt  
30.01.2016.a.

Rollnick, S., Miller, R.W., Butler, C.C. (2011). Motiveeriv intervjuerimine tervishoius. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus.

Rosengren, D.B. (2009) Buildin Motivational Intevewing Skills: a practitioner workbook. New York: The Guilford Press.



## MOTIVEERIV INTERVJUEERIMINE: KODEERIJAKOOLITUS

### Õppekava sisu lühikirjeldus:

- 1. Eesmärgid:** Kursuse läbinud omavad valmisolekut ja esimesi oskusi, et kodeerida manuaalist lähtuvalt MI-s ennast arendada soovivate praktikute läbi viidud ja salvestatud nõustamisseansse.
- 2. Sihtrühm:** Sotsiaal-, hariduse-, tervishoiu-, noorsootöö- ja õiguskaitses valdkonnas töötavad algtaseme koolituse läbinud isikud, kes kasutavad MI meetodit oma töös ja arendavad end järjepidevalt praktikuna.
- 3. Õppekeel:** Eesti keel, vene keel, inglise keel.
- 4. Toimumiskoht:** Õppetöö toimub tellija enda ruumides või renditud ruumides.
- 5. Õppekava maht:** Õppekava kogumaht on 39 tundi (1,5 EAP).

### 6. Õppekava struktuur ja teemad:

#### *Auditoorne töö (21 tundi)*

Teemad: Kodeerimise (MITI) manuaal, selle ülesehitus ja põhimõtted. MITI koodid: käitumiste loend. Üldskooride hinnangud. MITI-st lähtuv struktureeritud tagasiside, selle koostamine, oma hinnangute põhjendamine.

#### *Iseseisev töö (18 tundi)*

Vähemalt 5 ettekodeeritud nädisintervjuu iseseisev kodeerimine ning oma tulemuse etaloniga võrdlemine ning analüüs.

### 7. Lõpetamise kord

Kodeerijakoolituse on lõpetanud isik, kes on osa võtnud vähemalt 75% mahus auditoorsest tööst ning esitanud iseseisvad töö.

### 8. Lõpetamisel väljastatavad dokumendid:

Kursuse lõpetamisel väljastatakse tunnistus läbitud teemade loeteluga.

### 9. Koolituse tulem

Kursuse läbinu:

- 1) orienteerub MITI manuaalis;
- 2) tunneb enamuses (60% ja rohkem) juhtudest korrektselt ära intervjuus esinevad nõustajapoolsed käitumuslikud sekkumised;
- 3) mõistab MITI manuaalis esitatud üldhinnanguid ning suudab kodeerimisel neist lähtuda;
- 4) koostab MITI manuaalist lähtuva, MI põhimõtteid mudeldava ning MI praktiku enesearengut toetava tagasisideme.

### 10. Kirjandus:



**EMITA KOOL**

EMITA KOOLITUS- JA NÕUSTAMISKESKUS

KINNITATUD MTÜ  
EMITA juhatuse poolt  
30.01.2016.a.

Miller, R.W., Rollnick S. (2013). Motivational Interviewing: Helping People Change. New York: The Guilford Press.

Rollnick, S., Miller, R.W., Butler, C.C. (2011). Motiveeriv intervjuerimine tervishoius. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus.



**EMITA KOOL**

EMITA KOOLITUS- JA NÕUSTAMISKESKUS

KINNITATUD MTÜ  
EMITA juhatuse poolt  
30.01.2016.a.

## MOTIVEERIV INTERVJUEERIMINE: MI GRUPPIDES LÄBIVIIJAKOOLITUS

### Õppekava sisu lühikirjeldus:

- 1. Eesmärgid:** Kursuse läbinud saavad alusteadmised sellest, kuidas rakendada MI võtteid grupikontekstis ning oskavad arvestada erinevate mõjutegurite ja protsessidega oma gruppide planeerimisel ja läbiviimisel.
- 2. Sihtrühm:** MI kesktaseme koolituse läbinud isikud, kes kasutavad MI meetodit oma töös ja arendavad end järjepidevalt praktikuna ning omavad alusteadmisi grupitööst.
- 3. Õppekeel:** Eesti keel, vene keel, inglise keel.
- 4. Toimumiskoht:** Õppetöö toimub tellija enda ruumides või renditud ruumides.
- 5. Õppekava maht:** Õppekava kogumaht on 39 tundi (1,5 EAP).
- 6. Õppekava struktuur ja teemad:**

#### *Auditoorne töö (21 tundi)*

Teemad: Ülevaade MI rakendamisest grupis kujunemisloost. MI gruppide kavandamine ja läbiviimine. Grupiprotsessid ja grupijuhi ülesanded. 4 faasi rakendamine grupitöös: kaasamine, keskendumine, esilekutsumine, planeerimine.

#### *Iseseisev töö (18 tundi)*

Kursusel osalemine eeldab iseseisva tööna ühe kliendivestluse lindistamist, millele ta saab treeneri või kodeerija-superviisori tagasiside, mis tugineb mõnele MI-kesksele usaldusväärsele teaduspõhisele meetodile (nt MITI).

Kursusel osaleja esitab MI grupi läbiviimise kavandi, millele ta saab treeneri(te) tagasiside.

### **7. Lõpetamise kord**

Kursuse on lõpetanud isik, kes on osa võtnud vähemalt 75% mahus auditoorsest tööst ning esitanud iseseisvad tööd.

### **8. Lõpetamisel väljastatavad dokumendid:**

Kursuse lõpetamisel väljastatakse tunnistus läbitud teemade loeteluga.



**EMITA KOOL**

EMITA KOOLITUS- JA NÕUSTAMISKESKUS

KINNITATUD MTÜ  
EMITA juhatuse poolt  
30.01.2016.a.

## 9. Koolituse tulem

Kursuse läbinu:

- 1) teab grupis kasutatava MI teoreetilist tausta ning kujunemislugu;
- 2) mõistab, millistes olukordades saab MI-d grupis rakendada;
- 3) oskab kavandada MI gruppe;
- 4) oskab kasutada MI vaimsust ja tuumoskusi grupis;
- 5) oskab kasutada MI nelja protsessi grupitöö läbiviimisel;
- 6) teab, milliseid harjutusi ja mis eesmärgil saab MI gruppides rakendada;
- 7) teab, kuidas ennast MI gruppides edasi arendada.

## 10. Kirjandus:

Wagner, C.C., & Ingersoll, K. S. (2013). Motivational Interviewing in Groups. New York: The Guilford Press.

Miller, R.W., Rollnick S. (2013). Motivational Interviewing: Helping People Change. New York: The Guilford Press.

Rollnick, S., Miller, R.W., Butler, C.C. (2011). Motiveeriv intervjuerimine tervishoius. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus.