

## Lisa 1

### Kompetentsipõhise eneseanalüüsi vorm täiskasvanute koolitaja 6. taseme kutse esmataotlejale

Taotleja ees- ja perekonnanimi: **Tiina Lall**

Esmalt palume Teil analüüsida 6. taseme täiskasvanute koolitaja kutse läbivaid kompetentse.

Nr	Kompetentsi lühikirjeldus
1	Valdab koolitusel käsitletavat valdkonda/teemat/ainet, hoiab end kursis valdkondlike uuendustega, arvestades valdkonna- ja ainealase teadmuse, teaduspõhisuse ja parimate praktikate ning õppekavast/koolitusprogrammist tulenevate nõuetega.
<p><i>Lähtun täiskasvanute õpetamisel „Täiskasvanute koolitaja kutse-eetikast“ – professionaalne oma töös, väärtustan täiskasvanud õppijat njng olen tema ja kolleegide vastu aus, salliv, lugupidav, avatud suhtlemisele, tasakaalukas ning kohusetundlik oma töös). Järgin „Täienduskoolituse standardit“ – õppekava nõudeid, täienduskoolituse läbimise ja selles osalemise kohta väljastatavate dokumentide nõudeid, õppekavarühmade loetelu). Järgin „Täiskasvanute koolituse seaduses“ – täienduskoolituse läbiviimise ja info avalikustamise nõudeid.</i></p>	
<p><i>Minu koolituste valdkonnaks on eesti keele õpe, loovkirjutamine ja loometegevused. Olen töötanud üldhariduskoolis eesti keele ja kirjanduse õpetajana, sealhulgas 2 aastat täiskasvanute gümnaasiumis. Kokku olen üldhariduskoolis töötanud 8 aastat. Alates 2021. aastast olen eraõpetajana andnud eesti keele õpet muukeelsetele täiskasvanutele. Viimased kaks aastat töötasin vallavalitsuses kultuuri- ja haridusteenistuse haridusspetsialistina, mis on andnud mulle <a href="#">hariduslike projektide kirjutamise</a>, juhtimise, <a href="#">pilootprojektides</a> osalemise kogemuse. Olen korraldanud haridusjuhtididele ja- töötajatele koolitusi ja seminare (CV). Olen pälvinud 2023. aastal <a href="#">Valgamaa aasta koolitaja nominendi</a> tiitli.</i></p>	
<p><i>Omandan Tartu Ülikooli magistrantuuris eesti keele ja kirjanduse õpetaja eriala (<a href="#">Õppetulemused</a>). Olen läbinud mitmeid enda tööks vajalikke <a href="#">valdkondlikke koolitusi</a> ja kursuseid, mis toetavad mu koolituskogemust eesti keele ja loovkirjutamise õpetamisel. Olen tegelenud loovkirjutamisega juba üle kolme aasta ja praktiseerinud kaks aastat. Korraldan täiskasvanutele loovkirjutamise koolitust veebis ja kontaktõppena kohapeal. Olen <a href="#">Eesti Emakeeleõpetajate Seltsi liige</a> aastast 2019 ja kogu vajalik info on mulle kohe kätte saadav. Samas ka kaasaraäkimisvõimalus otsuste tegemisel keeleõppe haridusmaastikul. Varem keelekümbuskoolis töötades läbisin vajalikud LAK-õppe meetodid õppeprotsessis töötades muu emakeelega inimestega: <a href="#">keelekümbusõpetajate suvekool</a>, <a href="#">keelekümbusõpetajate suvekool</a>, <a href="#">keelekübluse ABC</a>.</i></p>	
<p><i>Arendan enda teadmisi ja oskusi alati, sest uurin ja olen kursis uute käsitlustega täiskasvanute õppimise ja õpetamise valdkonnas sh <a href="#">IKT</a>.</i></p>	

*Leian, et hea koolitaja ei ole ainult oma ala ekspert, vaid on ka väga huvitav inimene, kes oskab koolitusel tuua näiteid elust enesest ja siduda need erinevate valdkondade vahel.*

2 Teab täiskasvanukoolituse põhiprintsiipe ja lähtub koolitusel täiskasvanud õppija eripäradest.

*Lähtun täiskasvanukoolituse põhiprintsiipidest ja meetoditest. Lisaks teoreetilistele teadmistele oman koolitamise kogemust ning oskan arvestada täiskasvanud õppija eripärasid. Pean väga oluliseks, et täiskasvanud õppijad tunnetaksid minu koolitusel end koostööpartneritena. Järgin oma töös kutse-eetikat ja pean seda väga oluliseks. Austan õppijaid ja kohtlen neid võrdsel alusel (sõltumata sotsiaalsest staatusest vms iseärasusest). Lähtun täiskasvanute koolitust reguleerivatest seadusaktidest. Täiskasvanukoolituse ja -õppe valdkondlike uuendustega kursis olemiseks ning selles valdkonnas enese jätkuvaks arendamiseks on mulle abiks erinevad keeleõppematerjalid, -raamatud, seminarid ja koolitused.*

*Keeleõppekoolitusel on väga oluline, et alustada enam-vähem võrdsel tasandil. Enne koolituse korraldamist koostan õppekava, toon välja õpiväljundid, mida õppija peab koolituse lõpuks teadma/omandama ning hindamismeetodid. Kui olen koostanud **õppekava** aga saan enne koolitust teada, et see vajab õppija erivajadusest või eristavast vajadusest kohandamist, siis kohandan seda lähtuvalt õppija vajadusest (vaegnägijast õppija võib koolitusel kasutada oma tahvelarvutit, kus saab teksti, mida loeb või kirjutab, suurendada). Koolitajana järgin õppijakeskset lähenemist, mis arvestab täiskasvanud õppija ootuste, eesmärkide ja arvamusega ning ühiste otsuste tegemisega, mis puudutavad õppeprotsessi.*

***Täiskasvanud õppija** on väga teadlik ja tundlik õppija. Tema õpimotivatsioon tuleneb sisemisest või välimisest vajadusest. Igal koolitusel arvestan õppija varasemate kogemuste ning isikliku eripäraga (elustiil, vajadused). Minul on jällegi oluline mõista, et õppimine saab toimuda alati tugevalt mõjutatud positiivsest emotsionaalsest seisundist. Olen läbinud Coashiva suhtlemise koolituse ning koolitajana **toetan õppija** enesejuhtimist, iseseisvust ja osalemist õppeprotsessis ning valin selleks sobivad õpimeetodid. Minu kui koolitaja jaoks on oluline, et õppija oleks kaasatud õppeprotsessi kui koostööpartner, tunneks oma õppimise vajadust ning oleks võimeline oma õppeprotsessi ise juhtima.*

3 Väärtustab täiskasvanud õppijat, järgib oma töös eetilisi norme (vt lisa 3 „Täiskasvanute koolitaja eetikakoodeks“) ja konfidentsiaalsusnõudeid, hoiab kutse mainet.

*Täiskasvanuid koolitades järgin **täiskasvanute koolitaja kutse-eetikakoodeksit**. Austan igat õppijat ja tema soovi oma arengu- ja õpiteel edasi liikuda. Pean kõrgeimaks eetiliseks printsiibiks austada õppija väärikust, inimõiguse säilimist ja kaitsmist. Lähtun eelkõige õppija vajadustest ja huvidest ning võtan õppijat kui endaga võrdset koostööpartnerit, ei anna hinnaguid tema staatusele, hariduslikule taustale, soole, rassile, usulisele tõekspidamisele. Austan õppija ja kolleegide õigust privaatsusele ja neid puudutava informatsiooni kaitsele, nt kui tuuakse isiklikke näiteid eraelust, tööst, siis jätan selle koolitusruumi ja palun seda ka õppijatelt ning kolleegidelt.*

Koolituse ettevalmistades ja läbiviies kasutan meetodeid oma pädevuse ulatuses parimal tasemel. Tean oma pädevuspiire ja hoidun nende ületamisest. Olen teadlik, et võin vahel eksida, kui olen teinud vea, siis vabandan ja parandan ennast. Vajadusel juhin kolleegi tähelepanu väärale või ebaeetilisele käitumisele. Ei avalda sotsiaalmeedias ega kusagil mujal õppijate, kolleegide ja koostööpartnerite kohta halvustavaid kommentaare.

Kasutan õppematerjalide koostamisel [üldkehtivaid autorikaitse nõudeid](#). Teise isiku loodud õppematerjali kasutades küsin autori nõusolekut ja/või viitan autorile. Kui tekib kolleegi või õppijaga eetiline konflikt, siis lahendan selle võimaluse korral omavahel konfidentsiaalselt. Olen teadlik, et iga õppija on minust mingil alal parem ja austan seda. Mulle on oluline teadmine, et alati on koolitusel mõni ekspert, kes annab konkreetsemaid ja professionaalsemaid vastuseid, kui mina.

4 Järgib täiskasvanuõpet ja teisi valdkonna tegevusi reguleerivaid õigusakte.

Täiskasvanute koolitajana olen ennast kurssi viinud seadusandlusega ning järgin neid ka oma töös. Palju aitas kaasa Erasmus+ AGENDA projekti raames ETKA Andrase ja HTMi kohalike omavalitsuste pilootprogrammis „Täiskäik“ osalemine ning töötamine Valga valla kultuuri- ja haridusteenistuse haridusspetsialistina. Tänu oma töö ülesannetele pidin teadma ja vajadusel oskama vastata täiskasvanuharidust puudutavatele küsimustele.

Põhilised dokumendid minule kui täiskasvanute koolitajale on:

„[Täienduskoolituse standard](#)“ – järgin täienduskoolituse õppekava koostamise nõudeid, koolituse läbimise ja osalemise kohta väljastatavaid dokumente.

„[Täiskasvanute koolituse seadus](#)“ – järgin oma töös täiskasvanute koolituse seadusega sätestatud täiskasvanuhariduse valdkonna juhtimise aluseid, täienduskoolitusasutuse pidamise ja täienduskoolituse läbiviimise nõudeid, õppija õigust õppepuhkusele, täienduskoolituse rahastamise aluseid ning riiklikku ja haldusjärelvalvet.

„[Töölepinguseadus](#)“ – järgin oma töös töölepingu sõlmimise, muutmise ja lõpetamise kohta sätestatud.

Vajadusel [Riigi Teatajast](#) saan leida ja otsida seadusandlust puuduvad kehtivad dokumente.

Teadmisi on juurde andnud REITING OÜ Tartu koolitus „[Täiskasvanute koolitaja koolitus](#)“. (160 ak-d), kus õpetati koostama nõuetele vastavat õppekava ning viidati vajalikele täiskasvanuõpet reguleerivatele õigusaktidele.

Koolituse läbiviimisel arvestan „[Töötervishoiu ja tööohutuse seaduse](#)“ nõudmisi koolituse ruumidele ja koolituse läbiviimisele, mida reguleerib seadus [TÄKS §10](#), mis ütleb, et täienduskoolitusasutuse õppekeskkond peab olema piisav täienduskoolituse läbiviimiseks ning õppekava eesmärkide ja õpiväljundite saavutamiseks. Täienduskoolitusasutuse pidaja kirjeldab täienduskoolituse õppekavas õppekeskkonda, kus täienduskoolitust läbi viiakse.

Uuendatud "[Isikuandmete kaitse seadusele](#)" ma ei küsi koolitusele registreerimise ajal isiklikku infot, mis otseselt koolituse korraldamisega seotud ei ole. Ei avalda õppija isiklike andmeid (amet, e-posti aadress) registreerimislehel, kui see ei ole vajalik seoses RTK (Riigi Tugiteenuste Keskus) või ESF (Eesti Sotsiaalfond) projektide finantseerimisega. Hoian turvaliselt õppijate andmeid ja vajadusel saadan teistele osapooltele õppija nõusolekul ja krüpteeritult.

5 Annab õppijatele tagasisidet kogu koolitusprotsessi vältel.

Eesti keele koolitusel annan konstruktiivset (edasiviivat) suulist tagasisidet õppijale õpitud tulemuste ning vajakajäämistele kohta, innustan ja suunan õppijat edasisele õpiteel ning kavandan koos õppijaga edasise õppimise eesmärgid ja teed, nt koolituse alguses püstitame eesmärgid ja aeg-ajalt koolituse jooksul vaatame, kas oleme eesmärgini jõudnud. Motiveerin õppijat oma eesmärgi aeg-ajalt üle vaatama ja kui millegipärast ei ole eesmärgini jõudnud, siis vajadusel pakun abi ja tuge ning teeme muudatused. Annan õppijale konstruktiivset kriitilist tagasisidet personaalselt. Tööde tagasisidestamisel annan üldise hinnangu tööde kohta, vigade kommenteerimisel töös ei nimeta õppijaid nimepidi ega kuidagi teisiti ei märgi neid ära. Koolituse lõpus küsin tagasisidet erinevatel meetoditel (avatud ring, mida see koolitus õppijale andis). See annab mulle suurepärase võimaluse näha, kas õppijad on teadmised omandanud ja saavad õpitust aru. Pärast koolitust tänan õppijat e-kirja teel koolitusel osalemise eest (kui õppija annab loa enda e-posti aadressi kasutada), annan ülevaate toimunud koolitusest.

Tagasiside andmisel kasutan „hamburgeri“ meetodit, st et püüan leida midagi, mille eest tunnustada, siis pööran tähelepanu arendamist vajavatele kohtadele ja lõpetan positiivse aspektiga, mis motiveeriks õppijat edasi õppima. Tunnustan õpilast kõikide kuuldes (kui ta lubab). Hoian õppijatega kontakti ka peale koolituse lõppemist, kui neil on täiendavad küsimusi, siis aitan neid meelega ja julgustan küsima ja arutlema.

Loovkirjutamise koolitusel suulise tagasiside andmisel olen julgustav, toon välja edusammud. Küsin iga harjutuse lõpus suulist tagasisidet, missugust pingutust see nõudis ja miks. Koolituse lõpus küsin tagasisidet erinevatel meetoditel (avatud ring, mida see koolitus õppijale andis). Vaatleme üheskoos koolituse alguses kirja pandud ootused, eesmärgid ning võtame need oma sõnadega kokku. Pärast koolitust tänan õppijat e-kirja teel koolitusel osalemise eest (kui õppija annab loa enda e-posti aadressi kasutada), annan ülevaate toimunud koolitusest ja mõningatest näpunäidetest loovkirjutamise vallas.

6 Kasutab koolitustel korrektset läbiviimise keelt kõnes ja kirjas.

Suulise ja kirjakeele korrektne kasutamine, õigekirja ja grammatika korrektsus on mulle igapäeva elus ja töös väga oluline. Rääkides ja kirjutades sh sotsiaalmeedias järgin ma õigesti eesti keele kasutamist, väldin kantseliiti ja tarbetuid võõrkeelseid laensõnu. Kasutan sihtgrupile omast keelepruuki, samas väldin madalkeelsust, kuid jään korrektse keelekasutuse juurde. Olen kriitiline enda keelekasutuse suhtes ning seetõttu annan endast parima, et minu väljendusoskus oleks asjakohane ja korrektne. Jälgin ja järgin korrektset keelekasutust e-kirjade ja mobiilsõnumite saatmisel.

Õppijatega kirjateel suhtlemisel loen alati enne kirja saatmist selle uuesti läbi. Olulise tähtsusega e-kirjade ja dokumentide puhul vaatan eelprinditud paberandjal dokumendi või kirja täiendavalt üle enne saatmist. Mõnikord olen palunud keeleteimetajal üle vaadata, kui milleski kahtlen.

Koolitusmaterjalide koostamisel arvutis kasutan „Eesti keele speller“ veebilehekülge. Tühikute, reavahe ja lõiguvahede jälgimise vormingut. Kontrollin üle, et oleks ühtne

kirjastiil ja selle suuruse kasutamine. Kui tekib kahtlus keelelises õigekeelsuses, kontrollin seda „[Eesti õigekeelsussõnaraamatust](#)“.

Mõnikord sõna või termini täpsemalt seletamiseks kasutan „[Eesti keele seletatavat sõnaraamatut](#)“. Selleks et õppija kuuleks õiget hääldust ja leiaks sõnavorme ning ühendeid juurde, siis selleks on väga hea keskkond, mis on nii eesti, vene kui ka inglise keeles <https://sonaveeb.ee/>.

Et õppijad ei kasutaks ühte sõna kontekstis (ei tekiks liigseid sõnakordusi), siis kasutan nendega „[Sünonüümisõnastikku](#)“.

Kui õpetan tarbetekste koostama, siis õpetan ja juhendan neid kasutama „[Ametniku soovitusõnastikku](#)“. *Enda keelekasutusest koolitusel saan aimu aeg-ajalt tehtud videote kaudu. Iseenda koolituse filmimine (kui ka õppijad sellega nõus on) annab suurepärase võimaluse märgata ennast, oma kehakeelt ja eneseväljendust õppijatega suheldes.*

7	Kasutab asjakohaseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogia (IKT) vahendeid õppeprotsessi ettevalmistamisel, läbiviimisel, hindamisel ja enesearengu toetamisel; oskab allikakriitiliselt veebipõhist infot otsida; teab digiõppe võimalusi ja oskab kasutada sobilikke meetodeid digiõppe läbiviimiseks täiskasvanute koolituses; oskab luua, kasutada ja jagada veebipõhiseid materjale.
---	--

*Leian, et [IKT vahendite](#) kasutamine koolitusel on minu üks tugevatest külgedest. Eesti keele õppe ja loovkirjutamise koolituse läbiviimisel kasutan erinevaid [digikeskkonna võimalusi](#), nt videokoolitus Teamsi keskkonnas; QR-kood, ideekaardid; Padleti veebitahvel; küsitluste läbiviimine kas Kahhooti või Google Drive'i küsitlusvormi kasutades; viktoriin Learning Apps keskkonnas; ekraanisalvestus; järjehoidjaid; dokumendikaamera; Canva keskkond. Ühisdokumentide loomiseks julgustan õppijaid kasutama Google Drive'i keskkonda. [Moodle](#) keskkond ei ole mulle võõras, sest selles keskkonnas olen loonud varasemalt algusest lõpuni keeleõppe e-kursuseid. Ma ei karda nutitehnikat ja selle kasutamist, pigem olen [uudishimulik](#) ja soov katsetada uusi õppemeetodeid, mis teevad koolituse huvitavamaks ja mitmekesisemaks. Täiskasvanuhariduses ei saa ka nutiseadmete ja äppidega üle pingutada, see võib õppijas trotsi tekitada, eriti vanema generatsiooni esindajad, kelle teadmised või oskused võivad olla mitte nii head.*

*IKT sügiskonverentsi „10 aastat tagasi ja edasi“ ühes töötoas tutvustasin õpetajatele, koolijuhtidele enda finaali pääsenud tööd HITSA digitaalsete õppematerjalide konkursi „Täna samm, homme teine“ ([Hitsa](#))*

*Võrgustik võrgutab „Kvaliteet pole veel kuidagi mitte kõik, kuid ilma kvaliteedita poleks kõik midagi väärt“ seminaril tutvustasin õpetajatele, koolijuhtidele [digitaalse õppematerjali](#) loomise võimalusi ja vajadusi. [Digipööre koolis](#)*

*Koolituse slaididel kui töölehtedel kasutan pilte, mille autor olen ise või kasutan pilte sh videoid, mis on lubatud kasutamiseks ja muutmiseks ka ärilisel eesmärgil. [Litsentsiga pilte või videoid](#) viitan korrektset.*

## 1. Õppeprotsessi ettevalmistamine

1.1 Selgitab eelnevalt välja ja analüüsib konkreetse õpperühma õpi- ja erivajadusi ning nendest lähtuvalt seab eesmärgid ja õpiväljundid ning planeerib koolituse sisu (vt lisa 2 „Kutsestandardis kasutatud terminid“).	
Kompetentsi tõendamine	<p>Koolituse ettevalmistamisel uurin välja sihtgrupi õpi- ja erivajadused suulisel teel või veebiküsitlusena (Google Drive'i vorm). Juhul kui koolitus toimub teise asutusega koostöös, siis selgitab teine asutus ise õppijate õpi- ja erivajadused välja ning jagab informatsiooni minuga. Analüüsin saadud infot ning vajadusel teen muudatused. Koolituskava saadan ka õppijatele ja koostööpartnerile: läbiviimise kohta detailid, ajakava, koht, tasumisvõimalus jms.</p> <p>Kui enne koolitust selgub, et mõni õppija vajab rohkem toetust, siis selgitan välja, milles ta kõige enam toetust vajab. Kui see on tingitud õppija erivajadusest, nt nägemispuue, siis kohandan seda (vaegnägijast õppija võib koolitusel kasutada oma tahvelarvutit, kus saab teksti, mida loeb või kirjutab, suurendada) Juhul kui selgub, et õppijate logistiline asukoht ei võimalda tihti kohapeal käimist, siis tuleb mõelda kas täieliku veebiõppe või hübriidõppe peale. Vaatan õppekavas üle õpiväljundid ja vajadusel muudan neid. Oma koolitusel järgin õppijakeskset lähenemist, mis arvestab täiskasvanud õppija ootuste, eesmärkide ja arvamusega ning ühiste otsuste tegemisega, mis puudutavad õpperühma õpi- ja erivajadusi. Igal koolitusel arvestan õppija varasemate kogemuste ning isikliku eripäraga (elustiil, vajadused).</p>
Viide tõendusmaterjalile	<p>Õppija <b>erivajadusest</b> tulenev muudatus koolitusplaanis. Õppija <b>eristavast</b> vajadusest tulenev muudatus koolitusplaanis.</p> <p><b>Koolituskava</b> saadan eelnevalt õppijatele: läbiviimise kohta detailid, ajakava, koht, tasumisvõimalus jms.</p> <p>Kui koolitus toimub <b>teise asutusega koostöös</b>, siis tema vastutab reklaamplakati, õppekeskkonna eest. Õppevahendite ja -materjalide eest vastutan ise.</p> <p><b>Koolitusele registreerumine</b> ja reklaamplakat sh <b>sotsiaalmeedias</b></p>
1.2 Koostab koolitusprogrammi ja planeerib oma tegevuse, lähtudes õppekavast (selle olemasolul).	
Kompetentsi tõendamine	<p>Täiskasvanud õppijatele õppekava koostamisel järgin „<b>Täienduskoolituse standard</b>“it. Enne õppekava koostamist esitan endale küsimused: kellele on koolitus suunatud (ehk kes on sihtgrupp); millist teadmist/oskust õppijad soovivad omandada või arendada; missugused on õppijate eelistatud õppemeetodid. Selle järgi saan sõnastada vajalikud õpiväljundid ning arvestan et õpiväljundid peavad olema mõõdetavad ja hinnatavad (vajaliku lävendi saavutamise kriteeriumid ning hindamismeetodid), vastama seatud eesmärkidele ning olema omandatavad koolituse kestel. Õppekava</p>

	<p><i>Tean et õppekava ja koolitusprogrammi koostamine ei ole lihtsalt bürokraatia, vaid annab ka endale kui koolitajale kindla sihi tegutsemiseks: eesmärgid, õpiväljundid, sisu ja vorm tervikuna jne.</i></p> <p><i>Selleks et tagada õppekava kvaliteet, siis koostamisel olen lähtunud kehtivast täiskasvanute koolituse seadusest ja täienduskoolituse standardist.</i></p>
Viide tõendusmaterjalile	Õppekava „Loovkirjutamine täiskasvanutele“
1.3 Valmistab ette konkreetse koolituse sisu ja valib meetodid, lähtudes koolitusprogrammis (õppekavas, selle olemasolul) koolitusprogrammis/õppekavas fikseeritud õpiväljunditest ja varasemast tagasisidest.	
Kompetentsi tõendamine	<p><i>Koolituse sisu planeerimisel järgin õppekavas toodud õpiväljundeid. Arvestan sihtrühma eripärasid ja vajadusi (logistiline asukoht, erivajadus, varasem kirjutamuskogemus puudub). Loovkirjutamise koolitusel planeerin eelnevalt praktilised harjutused endale ette, panen need paberile kirja. Harjutused valin õppijatele teadlikult, et oleksid mitmekesised ja kaasahaaravad. Minu jaoks on tähtis see, et koolitus oleks paindlik ja koolituse sisu vastaks sihtrühma eesmärkidele ning arvestaks õppija varasemat kogemust ja muid eripärasid.</i></p> <p><i>Õpiväljundid on seatud õppeprotsessi eesmärgist lähtuvalt: Loovkirjutamises on tähtis loomeprotsess ja võimetus lasta loovusel valla pääseda, mitte tulemus. Lähtutakse loovkirjutamise tunnustatud autorite metoodikatest (Monika Undo, Natalie Goldberg, Julia Cameron jpt) ning põhiline eesmärk on kirjutamisoskuse- ja julguse suurendamine. Õpe sisaldab praktilisi kirjutamisharjutusi, omaloomingu ettekandeid, kodutööde ettelugemisi ja tagasisidet õppijale ja koolitajale.</i></p> <p><i>Koolitusel peale iga harjutuse tegemist ootan õppijatelt tagasisidet: kuidas läks, mis meeldis, kas oli lihtne, mis valmistas raskusi ja miks. Õppijad soovi korral loeksid oma kirjutise ette. Siis analüüsin kirjutatut koos õppijaga.</i></p> <p><i>Kui varem korraldasin loovkirjutamist täiskasvanutele 6 nädalat siis esimese koolituse lõpus õppijad andsid suulises tagasisides teada, et see ajavahemik on liiga pikk ja järgmisel korral võiks olla või 5 nädalat. Arvestasin sellega, vaatasin õppekava üle ja tegin vastavad muudatused. Arvestasin ka õppija soovitud päeva ja kellaajaga, millal tal on kõige parem aeg osaleda. Praegu on olnud varasemate õppijate tagaside positiivne ja 5 nädalat jõukohane.</i></p>
Viide tõendusmaterjalile	Õppekava „Loovkirjutamine täiskasvanutele“



<b>2. Õppeprotsessi läbiviimine</b>	
2.1 Selgitab õppijatele õppekavas (kui õppekava on olemas) seatud õppe eesmärgid. Toetab õppijaid individuaalsete õpieesmärkide seadmisel, aidates siduda neid koolitusprogrammist tulenevate eesmärkidega.	
<i>Kompetentsi tõendamise</i>	<i>Koolituse alguses sissejuhatavas osas selgitan, mida koolitusel käsitletakse, vaatame koos õppekava: koolituse eesmärki ja õpiväljundid, mida õppija peab omandama koolituse lõpuks. Annan õppijale teada, kuidas me omandatud õpiväljunditeni jõuame. Missuguseid harjutusi teeme ja kuidas. Vajadusel aitan seada õpieesmärgid. Selgitan, mida tuleb teha selleks, et koolitus saaks läbitud ning tunnistuse ja tõendi väljastamisest. Eesmärgi ja õpiväljundite järgimine toimub jooksvalt koolituse kestel. Palun koolitusel „Loovkirjutamine täiskasvanutele“ esimesel korral õppijal kirjutada omapoolsed koolitusel osalemise eesmärgid ja ootused vihikusse ja suuliselt ka öelda. Kirjutan samal ajal õppija ootused ja eesmärgid endale ka üles, et neid aeg-ajalt jälgida. Koolituse vahe-etappidel või lõpus saan need kokkuvõtvalt koos õppijaga uuesti üle vaadata. Palun kirjeldada loovkirjutamise koolitusel saadud kogemusi, kuidas ta ennast tundis, milline enesetunne on koolituse lõpus. Hinnangu andmine oma õppimise kohta ning analüüs oma tugevuste ja nõrkuste kohta. Selgitan õppijale, et refleksioon toob tema päeva mõttestatust ja aitab efektiivsemalt probleemidega toime tulla.</i>
<i>Viide tõendusmaterjalile</i>	<a href="#">Eesmärgid õppijale</a>
2.2 Rakendab erinevaid võtteid õppimist toetava füüsilise, vaimse ja sotsiaalse keskkonna loomiseks.	
<i>Kompetentsi tõendamise</i>	<i>Koolitustel on üheks oluliseks teguriks ka füüsiline õpikeskkond. Pean saama kergelt õppeklassis laudu ja toole ümber tõsta, kui vaja teha grupitööd või sõnamänge läbi viia. Samas jälgin, et ruum oleks valge ja ruumis piisavalt puhast hapnikku. Umbes ja poolpimedas ruumis ei ole õppetöö efektiivne. Tekib väsimus ja kurnav ka silmadele. Poolpimedas ruumis orienteeruda on väga raske.</i>  <i>Tulen koolitusele tunduvalt varem kohale sh veebis. Valmistan õpperuumi ette, avan aknad ruumi tuulutamiseks. Kontrollin üle laevalgustuse. Vajadusel, kui kasutan IKT-vahendeid, kontrollin need üle: kas töökorras, Internet olemas, veebilingid töötavad jms. Loovkirjutamise koolitusel nt panen vaikselt mängima loovust inspireerivad muusikapalad. Eesti keele õppe koolituse alguses vaikselt muusikapala. Koolituse ajal istun rohkem nii, et olla õppijatega samal tasemel. Panen valmis paberi ja kirjutusvahendid ning kannu maitseveega. Panen lauale taimetee, kohvi ja näksimist.</i>

	<p>Koolitusel järgin õppijakeskset lähenemist, mis arvestab täiskasvanud õppija ootuste, eesmärkide ja arvamusega ning ühiste otsuste tegemisega, mis puudutavad õppeprotsessi. Nii füüsiline kui psühholoogiline õppekeskkond peab olema turvaline kõigi jaoks – nii koolitajale kui õppijale. Koolitajana kutsun õppijat rohkem avatusele, koostööle ning julgustan oma arvamusi ja mõtteid avaldama. Koolitusel teen piisavalt pause õppetöös virgutamiseks füüsilist, vaimset kui ka sotsiaalset tervist. Minu koolitusel on tähtsal kohal ka rühma või grupitöö (mille jaoks kasutan erinevaid keskkondi ehk koostöövahendeid), nii jõuavad õppijad järelde, et üksi saab kiiremini, aga koos paremini ja efektiivsemini.</p>
<p>Viide tõendusmaterjalile</p>	<p><a href="#">Virgutusamps</a> (foto autor Valga Muuseum, foto võetud Loomesulg Facebooki lehelt) <a href="#">Koolitus Taagapera lossis</a> (foto autor MTÜ Järvamaa Lasterikkad ühing, foto võetud Loomesulg Facebooki lehelt)</p>
<p>2.3 Viib läbi õppeprotsessi, vajaduse korral muudab õppe etappide järjestust ja töövorme, kaasates õppijaid ja arvestades õpperühma vajadusi.</p>	
<p>Kompetentsi tõendamine</p>	<p>Lähtudes Robert M. Gagné õppeühiku mudelist (Krull, 2018), siis toob see välja minu olulisemad toimingud, mis on vajalikud õppijates tähelepanu-, motivatsiooni-, õppimisprotsesside esile kutsumiseks ja alalhoidmiseks. Vaja läbi mõelda, kuidas kindlustada tunnis või koolitusel kindlad õppimise tingimused (õpisündmused). Kasutan positiivset tagasisidet ja kordusi, iga uue oskuse õppimisel tuginedes eelnevalt omandatud oskustele.</p> <p>Koolituse alguses häälestus on väga oluline. Äratan õppijas koolituse teema vastu huvi. Tuletame meelde varasemaid teadmisi ja planeerime oma eesmärged. Õppijale, kes ei ole ammu koolitusel osalenud, saan aidata ja toetada ning aktiveerida tema õpivõimed.</p> <p>Kasutan mõnikord „ümberpööratud klassiruumi“ meetodit, kus õppija võtab endale koolitaja rolli, koostab ühe osa õppematerjali ning õpetab teemat ka teistele, nt aktiivõppemeetod „Lugu jutukuubikutega“ Kui märkan, et ajakavas on ettenähtud paus, aga see on veel ees, kuid õppija on juba vaimselt väsinud, siis võimalusel teen (liikumis)pausi, kooskõlastades selle õppijaga.</p> <p>Loovkirjutamise koolitusel kui näen, et õppija ei suuda harjutust teha, siis sõnastan selle teema jaoks teisiti ümber, nt „Minu puhkus“ asemel „Minu unistuste puhkus“. See inspireerib õppijat loovalt mõtlema.</p> <p>Kui märkan, et mõni teema vajab rohkem selgitamist, siis pühendan sellele rohkem aega. Kui märkan, et õppegrupi vaimne aktiivsus ei ole keerulise teema jaoks valmis, tõstan teemad ümber. Tihti mõjutavad koolitust ka ilmastiku</p>

	<p>tingimused, nt vihmased sügis- ja kevadilmad, siis pean ka sisse viima planeeritud muudatused. Kui teema ümbertõstmine ei ole võimalik, siis teen väikese pausi, jutustades huvitavat teemakohast lugu või räägin põnevatest keeleuuendustest. Tean, et minu varane koolituse ettevalmistus (õppekava) võimaldab teha koolituse paindlikumaks nii endale kui õppijale.</p>
Viide tõendusmaterjalile	<p>Robert M. Gagné õppeühiku mudel. Kasutatud kirjandus: Krull, E. „Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat“ (2018) Tartu Ülikool, lk 290 – 294. Aktiivõppemeetod „Lugu jutukuubikutega“.</p>
2.4 Märkab ja tunneb ära grupi arengus toimuvaid muutusi, reageerib olukorrale õpiprotsessi toetaval viisil.	
Kompetentsi tõendamise	<p>Iga kord, kui tuleb uus koolitus, mis eeldab kokkukäimist rohkem kui 1 või 2 korda, siis koolitusgrupis toimuvad ka kindlad prognoositavad faasid (Märja, 2011). Levinum on 5 arengufaasi: sõltuvus-, konflikti, eraldusmis-, koostöö- ja lahkumisfaas.</p> <p>Sõltuvusfaas – õppijad tulevad kokku koolitusele, siis tunnevad nad end alguses ebakindlalt. Nad ei tea, mis hakkab toimuma, kes on kes, kes vastutab, kas ta sobib siia, kuidas peaks teistega käituma jne. Orienteerutakse koolitajale, oodatakse minu suunamist ja toetust. Selleks, et õppijad tunneksid ennast mugavamalt, siis teen tutvumisringi, kus aame üksteisega tuttavamaks. Seejärel selgitan, mida tegema hakkame, kuidas tegema hakkame ja seame koos kokkulepped, et kõigil oleks ühises ruumis hea olla. Kui näen, et grupp on pinges, siis olen alustuseks teinud ka nn jäämurdmise harjutusi. Kui kõik on räägitud ja kokkulepped ning eesmärgid arusaadavad, siis õppijad on nõus ka tehtud otsuseid ellu rakendama ja kaasa tulema.</p> <p>Oluline on ära tunda ja tajuda konfliktifaasi.</p> <p>Konfliktifaas – koolitusel osalevad täiskasvanud õppijad, kellel on kaasas oma hoiakud, uskumused, väärtushinangud ja vajadused, aga ka oma harjumuspärased käitumisviisid, kalduvused ning oskused. Kui kohanemisfaas on läbitud ja vähehaaval saavad õppijatel positsioonid selgemaks ning õppijad hakkavad üksteise arvamusi, väärtushinanguid mõjutama, muutub õhkkond pingelisemaks ja võib tekkida konflikt. Kokkulepete sõlmimine ei tule kergesti.</p> <p>Koolitajana on mul võimalik aidata õppijatel konfliktifaasist kiiremini läbi tulla, kui ma teadvustan olukorda ja ohjan konfliktiolukorda. Analüüsin õppijatega koolitusel toimuvat ning annan tagasisidet. Suunan õppijaid küsimusi küsima ning oma seisukohtade väljendamist. Suunan kasutama konstruktiivset kriitikat. Konflikti lahendamiseks saan kasutada erinevaid viise, nt ajurünnak (mis on halvasti ja kuidas saaks paremini).</p>

	<p>Sissendan õppijatele usku endasse ja oma võimetusse, et nad saavad hakkama.</p> <p><i>Tean, et koolitusgrupp kogu koolituse ajal võib läbida kirjeldatud faase korduvalt, sest iga suurem muudatus (eesmärgi või keskkonna muutumine, mõne õppija äraminek või lisandumine) võib viia arengus tagasi. Arvestan sellega, et õppija õppimisvõime ja kaitsed on eri faasides erinevad. Seega on minu ülesanne aidata õppijatel võimalikult kiiresti läbida sõltuvus- ja konfliktifaasid, kuid lõputult kiirendada protsessi ma ei saa. Koolitajana pean ära tundma erinevad grupifaasid pisidetallide järgi, nt kuhu keegi vaatab, millised on vastupanu ilmingud jne. Arvan et konflikte ei tohiks vältida, need on paratamatud tulema ja neid tuleb taluda, aga neid ei tohi lasta suureks paisuda.</i></p>
<p>Viide tõendusmaterjalile</p>	<p>Faaside kirjeldused. Märja, T. „Koolitaja käsiraamat“ (2011), lk 71–78)</p>
<p><b>3. Õppeprotsessi analüüs ja hindamine</b></p>	
<p>3.1 Kogub õppijatelt arvamusi õppeprotsessi kohta, valides sobivad meetodid.</p>	
<p>Kompetentsi tõendamine</p>	<p><i>Õppijate arvamuste kogumine algab juba koolituse alguses, kus kooskõlastan õppijatega üheksoos kokkulepped ja vaatame üle õppekava, eesmärgid, õpiväljundid. Selline tegevus on oluline sisend eelseisvaks koolituseks või koolituspäevaks. Õppija oma nägemus, mõtte avaldamine ja selle kirjapanek aitab koolituse edukale korraldusele kaasa. Tagasiside õppeprotsessi kohta saan õppijatelt isiklikult kui ka kirjalikult. Samas hea tagasiside saamise võimalus on ka ise jälgida koolituse kulgu: mis läks hästi, mida on vaja järgmisel korral teisiti teha, õppijate ettepanekud, soovitusel. Lõunapausi ajal, kui on võimalus koos õppijatega vestelda, saan väga palju positiivset tagasisidet valitud meetodite ja õppevahendite kohta. Mõni õppija kirjutab ka isikliku tagasiside peale koolitust.</i></p> <p><i>Koolituse ajal esitan õppijatele aeg-ajalt küsimusi õpikeskkonna, esitlusvahendite, õppematerjalide arusaamise kohta, nt kas ruumis on piisavalt valge?, kas näete tahvlilt lugeda?, kas te kuulete mind hästi (kui ruumis kajab)? Teemast arusaamise kohta, nt kas see teema on sulle arusaadav?, missuguseid näiteid sa veel vajaksid? Võis siis palun selgitada õppijal ülesannet oma sõnadega teistele õppijatele. Ootan õppijatelt küsimusi, võivad ka paaris või grupis esitada. Olulisel kohal on ka õpilase enda refleksioon, nt kuidas ta ülesandest aru sai, enda näidete juurde toomine.</i></p> <p><i>Koolitusel jälgin osalejaid, sh nende kehakeelt. Vajadusel sekkun taktitundeliselt ning küsin, kas arutelu on teemaga või sellest mitteamusaamisega seotud. Või on jutuajamise põhjuseks</i></p>

	midagi muud, nt töö on valmis, tüdimus, huvitava isikliku kogemuse jagamine jms.
Viide tõendusmaterjalile	Tagasiside küsimustik „ <a href="#">Loovkirjutamine täiskasvanutele veebis</a> “ <a href="#">Loomesulg külaliste raamatus koolituste tagasiside</a>
3.2 Valib sobivad hindamismeetodid ja lähtudes kavandatud eesmärkidest, analüüsib õppeprotsessi.	
Kompetentsi tõendamine	<p>Aeg-ajalt filmides enda koolitusi, küsides suulist tagasisidet õppijatelt, koostööpartnerilt, siis see annab mulle hea võimaluse saada otsest tagasisidet õppemeetodite ja kavandatud eesmärkide kohta. Tagasiside tulemuste põhjal saan analüüsida õppeprotsessi ja teha vajalikud muudatused. Seda selleks, et minu jaoks on oluline teada, kas mu koolitus õnnestus, kas minu eemsärk sai täidetud (õppijad suudaksid loovalt ennast kirjalikult väljendada). Õppijate käest tagasiside saades analüüsin, mida saaks paremini teha, nt füüsiline õpikeskkond – kehv interneti levi, vana projektor, pime koolitusruum, kinnised aknad, vähe õhku. Järgmisel korral vaatan, et koolitusruum oleks rohkem valgustatud, aknad käiks lahti, interneti levi toimiks. Vajadusel prindin õppematerjali välja. On ette tulnud ka hoopiski vale koolitusaja planeerimist, nt reede pärastlõuna (pärast pikka väsitavat töönädalat). Muutsin koolitusaja ära.</p> <p>Iga kord peale koolitust ma küsin endalt, mis läks hästi, mis läks halvasti, mida saan teinekord teha paremini, et koolitus ka minu jaoks õnnestuks. Analüüsin erinevaid tegureid, mida saan mina enda käitumises, kõnes, õpetamises muuta; mida ma ei saa muuta, nt ruumi paigutus, asukoht.</p>
Viide tõendusmaterjalile	<a href="#">Eneseanalüüs pärast koolitust</a>
3.3 Valib sobivad hindamismeetodid ja hindab õpiväljundeid.	
Kompetentsi tõendamine	<p>Enne õppekava koostamist esitan endale küsimused: kellele on koolitus suunatud (ehk kes on sihtgrupp); millist teadmist/oskust õppijad soovivad omandada või arendada; missugused on õppijate eelistatud õppemeetodid. Selle järgi saan sõnastada vajalikud õpiväljundid ning arvestan et õpiväljundid peavad olema mõõdetavad ja hinnatavad (vajaliku lävendi saavutamise kriteeriumid ning hindamismeetodid), vastama seatud eesmärkidele ning olema omandatavad koolituse kestel.</p> <p>Õpiväljundid on seatud õppeprotsessi eesmärgist lähtuvalt: Loovkirjutamises on tähtis loomeprotsess ja võimalus lasta loovusel valla pääseda, mitte tulemus. Õpe sisaldab praktilisi kirjutamisharjutusi, omaloomingu ettekandeid, kodutööde ettelugemisi ja tagasisidet õppijale ja koolitajale. Õppijale antakse kohest tagasiside kogu koolituse vältel.</p> <p>Hindamise käigus teatavaks saanud informatsiooni õppe tulemustest, kokkulepetest õppijate kui ka koostööpartneriga</p>

	<i>lähtun konfidentsiaalsena hoimise kohustusest. Vajadusel viitan eetilistele normidele, et ma ei aruta kolmandate isikutega õppijate käitumist ja nende isiksuse eripärasid.</i>
<i>Viide töendusmaterjalile</i>	Hindamismeetodid, õpiväljundid „ <a href="#">Loovkirjutamine täiskasvanutele</a> “
<b>3.4 Teavitab seotud isikuid õppe tulemustest, kasutades kokkulepitud meetodit ja tuginedes faktidele.</b>	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	<p><i>Teavitan õppijaid/koostööpartnerit tulemustest suuliselt viimasel koolituspäeval. Tulemuste kinnitamisel toetudes faktidele vaatame koos õppijatega üle õpiväljundid, kas need kõik said omandatud nii nagu õppekavas kirjas. Saadan kinnituskirja koos tunnistusega õppija e-posti aadressile või vajadusel paber kandjal tähitud kirjana.</i></p> <p><i>Hoian õppijatega kontakti ka peale koolituse lõppemist, kui neil on täiendavad küsimusi, siis aitan neid meeeldi ja julgustan küsima ja arutlema. See annab ka mulle võimaluse hoida oma teadmised asjakohasena.</i></p> <p><i>Koostööpartneriga arutame koolituse lõppedes läbi üldised küsimused, mis puudutavad konkreetset koolitust ja sihtrühma, nt kuidas hindan kokkuvõtlikult koolituse tulemusi; kas minu arvates on antud grupil vaja edasi õppida ja kui on, siis mida.</i></p>
<i>Viide töendusmaterjalile</i>	<a href="#">Tagasiside e-posti teel, tunnistus</a>
<b>4. Tegelemine arendus-, loome- ja teadustööga</b>	
<b>4.1 Osaleb aktiivselt täiskasvanute koolitajate võrgustikes ja koolitajate kogukonna tegevustes, avaldades arvamust ja tehes ettepanekuid täiskasvanuõppe valdkonnas.</b>	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	<p><i>Olen liitunud veebis EPALega, mis annab mulle kui koolitajale suurepärase võimaluse ja teadmise Euroopa täiskavanudhariduse valdkonnast, koostööpartneritest ning koolitustest/konverentsidest. Saan avaldada oma kirjutisi/ artikleid/arvamuslugisid täiskasvanuhariduse võimalustest ja vajalikkusest.</i></p> <p><i>Viimased kaks aastat töötasin vallavalitsuses kultuuri- ja haridusteenistuses haridusspetsialistina, mis andis mulle hariduslike projektide kirjutamise, juhtimise, pilootprojektides osalemise kogemuse. Olen korraldanud haridusjuhtidele ja töötajatele koolitusi ja seminare.</i></p> <p><i>Erasmus+ AGENDA projekti raames ETKA Andrase ja HTMi kohalike omavalitsuste pilootprogrammis „Täiskäik“ osalemine ning töötamine Valga valla haridusspetsialistina. Olen sotsiaalmeedias liitunud ETKA Andrase veebilehega, kus jälgin</i></p>

	<p><i>infot koolituste ja muu olulise kohta, mis puudutab täiskasvanuharidust.</i></p> <p><i>Eesti Linnade ja Valdade Liidu ning HTMi pilootprojekti „Õpetaja töö- ja palgakorralduse kaasajastamine“, osalemine mis mõeldud KOVide haridusjuhtidele.</i> Olen pälvinud 2023. aastal Valgamaa aasta koolitaja nominendi tiitli.</p> <p><i>Olen aastast 2021 Valgamaa täiskasvanuhariduse võrgustiku liige ja osalen aktiivselt tööprotsessis. Valgamaa täiskasvanud õppija tunnustuskonkursi žüriiliige aastast 2022.</i></p> <p><i>Täiskasvanute gümnaasiumis olin lisaks õpetajaks olemisele veel õpilasesinduse koordinnator ja kooli juhtkonna koosseisus.</i></p> <p>Andre Koka, Tartu Ülikooli kehalise kasvatusedidaktika dotsent, kutsus 2017. aastal Elvasse kehalise kasvatused õpetajate aastakonverentsile rääkima nutiseadmete kogemustest ja võimalustest sporditunnis.</p> <p>Maret Pihu, Tartu Ülikooli kehalise kasvatusedidaktika lektori ettepanek lõomaks kaasa uue õppeprogrammi (liikumisõpetuse ainekava) väljatöötamisel. Tõendusmaterjaliks kogu artikkel koos M. Pihu kommentaariga.</p>
<p><i>Viide tõendusmaterjalile</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Koolitus Valga valla üldhariduskoolide õpetajatele, tugispetsialistidele ja koolijuhtidele</a></li> <li>• <a href="#">Valga õpetaja põnevad tunnid on äratanud tähelepanu üle Eesti</a></li> <li>• <a href="#">2023. aastal Valgamaa aasta koolitaja nominent</a></li> <li>• <a href="#">Õpetajate töö- ja palgakorralduse kaasajastamise konverents</a></li> <li>• <a href="#">Liikumisõpetuse ainekava</a></li> </ul>
<p><b>5. Professionaalne enesearendamine</b></p>	
<p>5.1 Analüüsib ja hindab oma tegevust õppeprotsessis, toob välja enda tugevused ja arenguvajadused.</p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p><i>Arendan ennast teadlikult sh läbides erinevaid valdkondlikke erialaseid koolitusi, täiendades enda teadmisi ja oskusi seminaridel ja konverentsidel, sh e-õppena.</i> <i>Arendan ennast ka isiklikul tasandil, õppides juurde uusi oskusi või eluks vajalikke teadmisi, nt psühholoogiline esmaabi, mis on ka koolitajatöös vajalik oskus. Praegu, pidevalt muutuv maailmas ja ühiskonnas toimuvatest teguritest on vaimse tasakaalu hoidmise ja kaitsmise oskus väga oluline. Ka koolitajana pean teadma läbipõlemisohtudest tööl ja kuidas neid vältida. Teada, kuidas saan jõustada oma ja õppijate vaimset tervist.</i></p>

	<p><i>Minu jaoks on väga oluline elukestev (elukaareülene) õpe. See annab võimaluse inimestel tööturul rohkem valikuid teha ning täisväärtuslikumat elu elada. Ma leian, et hea koolitaja ei ole ainult oma ala ekspert, vaid on ka väga huvitav inimene, kes oskab koolitusel tuua näiteid elust enesest ja siduda need erinevate valdkondade vahel.</i></p> <p><i>Tugevuseks pean seda, et olen Eesti Emakeeleõpetajate Seltsi liige aastast 2019 ja kogu vajalik info on mulle kohe kätte saadav. Samas ka kaasaráäkimisvõimalus otsuste tegemisel keeleõppe haridusmaastikul.</i></p> <p><i>Varem keelekümbuskoolis töötades läbisin vajalikud LAK-õppe meetodid õppeprotsessis töötades muu emakeelega inimestega. Arendan enda teadmisi ja oskusi alati, sest uurin ja olen kursis uute käsitlustega täiskasvanute õppimise ja õpetamise valdkonnas sh IKT.</i></p>
Viide tõendusmaterjalile	<p><i>keelekümbusõpetajate suvekool, keelekümbusõpetajate suvekool, keelekübluse ABC. Gibbssi refleksioonimudel</i></p>
<p><b>5.2 Hindab oma füüsilist, vaimset ja emotsionaalset seisundit, võtab kasutusele abinõud tasakaalu saavutamiseks ja säilitamiseks.</b></p>	
Kompetentsi tõendamine	<p><i>Olles läbinud esimese kõrghariduse sotsiaaltöö ja rehabilitatsioonikorralduse erialal, siis on mul olemas väga head teadmised ja oskused selleks, et hoida ennast nii vaimselt kui emotsionaalselt. Vahel ei taha see nii lihtsasti õnnestuda, kui teistele nõu andes. Aastate jooksul olen õppinud „EI“ ütleva ja tunnistama oma nõrkusi ja eksimusi. Kuna mind on huvitanud ja huvitab ka täiskasvanueas psühholoogia ja enesearendamine, siis olen lisaks käinud ka teistel koolitustel, mis toetavad minu õpi- ja koolitusteed täiskasvanuna.</i></p> <p><i>Varem töötanud kehalise kasvatusõpetaja ja treenerina, siis pean füüsilist tervist sama oluliseks kui vaimset ja emotsionaalset. Kuna tean kui tähtis on liikumine, siis teen ka oma koolitustel liikumispause, olgu või 2 minutit.</i></p> <p><i>Vaimse ja emotsionaalse tervise toetamiseks tegelen loometegevusega, mis pakub mulle rõõmu, eduelamust ja hoiab ka loovuse ärksana. Lemmik tegevus on ka ilukirjanduse lugemine. Kui olen kurb, kuulan rahulikku muusikat, kui rõõmus, siis tempokamat muusikat. Valjusti laulmine ja tantsimine aitab lõõgastuda ja pingeid maandada ja ka koristamine. Mul on võimalus tegeleda loomadega, nii enda lammaste kui teistega (ponid). On teada-tundud tõde, et loomadega rääkimine ja nende sillitamine aitab maandada pingeid, stressi ja ärevust. Tegelikult neid tehnikaid on mitmeid, kuidas ennast jõustan, kõik oleneb olukorrast, mis hetkel toimib. Aga peamine on see, et</i></p>

	<p>oma muresid ja probleeme ma koolitusele kaasa ei võta. Need jätan maha. Vahel on see raske, aga on õpitav.</p>
<p>Viide tõendusmaterjalile</p>	<p><a href="#">Loomadega tegelemine</a> <a href="#">Lammastega tegelemine</a></p>
<p>5.3 Hoiab end kursis uuemate suundadega täiskasvanukoolituse valdkonnas. Käsitleb ennast õppijana, vastutab enda arengu eest.</p>	
<p>Kompetentsi tõendamine</p>	<p>Hoian end kursis ETKA Andrase ja EPALE keskkonna lehel oleva infoga. Vajadusel täpsema info saamiseks võtan ise ühendust vastava ala inimesega. Samuti HTMi lehel „Täiskasvanud“ rubriiki sirvides saan hoida enda teadmised asjakohased. Erasmus+ ja euroopa solidaarsuskorpuse agentuuri veebilehel saab väga head ja olulist infot – nii KOV, koolitaja, asutuse juht kui täiskasvanud õppija.</p> <p>Osalen Reiting OÜ koolitusel „Täiskasvanute koolitaja koolitus“, mis lõpeb 24. mai 2024.</p> <p>Selleks et osata oma teemat tasemel õpetada, siis käin teadmisi saamas ja kinnistamas keeleõppe ja kirjandusega seotud koolitustel juba mitu aastat. Minu veebilehel on olemas CV, mille sisu aeg-ajalt uuendan. Tõendusmaterjalides minu kodulehekülge.</p> <p>Olen ka ise täiskasvanud õppija ja seega tean ja tunnen, mis vajadused on õppimisel ja õppimise toetamisel.</p> <p>Mul on olemas kehtiv noorsootöötaja kutse, tase 6 (Osakutse: Laagri juhataja, tase 6) Mõned aastad tagasi tegelesin ujumistreeningute andmisega. Mul oli abitreeneri kutse, tase 3 (spetsialiseerumine: ujumine, kehtis 2023. aastani).</p> <p>Tegelen vabatahtlikuna juba 2014. aastast Eesti Punases Ristis, kus vahel käin kaasas esmaabi töötubasid tegemas.</p> <p>Üle 7 aasta olin Naiskodukaitstes, kus tegelesin teadlikult enesearendamise- ja juhtimisoskuste arendamisega. Need kaks mainitud organisatsiooni on pakkunud mulle väga häid võimalusi eneseteostuseks ja eneseharimiseks. Soodustanud täiskasvanud õppijana elukestvasse õppesse oma panus anda.</p> <p>Selleks et saada väga heaks meistriks koolitusvaldkonnas, pean harjutama ja õppima, ei saa jääda paigale seisma, kui kõik tundub selge ja arusaadav olevat. Mulle meeldib kirjaniku, Wilhelm Müseleri mõttetera: „Meistriks võib saada vaid see, kes aastaid iga päev vaeva näeb, et koguda uusi kogemusi. Kuid ka meister peab ütlema: ”Õpin kuni elan!”“.</p>

<p><i>Viide tõendusmaterjalile</i></p>	<p><i>Loomesulg.ee, minu koduleht Laagri juhataja koolitus Osakutsetunnistus Eesti Kultuurikapitali Valgamaa projekt “Loometegevuse õpitubade korraldamine“ Täiendkoolitused EESi juhatuse e-otsus 19.06.2019 Psühhosotsiaalne esmaabi kriisilukorras Stressi ja pinge ennetamine, läbipõlemise vältimine TÜPK diplom, akadeemiline õiend, tulemused, tulemused Inimese anatoomia ja füsioloogia Stressist vabastamise harjutused Tervislike eluviiside edendamine kogukonnas keelekümblusõpetajate suvekool keelekümblusõpetajate suvekool keelekübluse ABC.</i></p>
--	---