

Kompetentsipõhise eneseanalüüsi vorm täiskasvanute koolitaja, tase 6 kutse taotlejale

Nimi:

Esmalt palume Teil analüüsida 6. taseme täiskasvanute koolitaja kutset 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.
Minu poolt korraldavate loengute ja treeningute põhiteemad on seotud suhtluspsühholoogiaga, kliinilise psühholoogiaga ja psühhodiagnostikaga. Saadud teadmiste ja kogemuse põhjal hindan oma kompetentsustaset nimetatud valdkondades kõrgena. • Olen 20.aastase töökogemusega praktiseeriv psühholoog. Töötan Kohtla-Järve Ahtme kliinikumis. • Pedagoog-psühholoog eriala baashariduse sain Sankt-Peterburi Leningradi Riiklikus regionaalülikoolis • Ülikoolis õppides läbisin paralleelselt psühholoogilise nõustamise ja psühhoteraapia täiendava kursuse, mille lõppedes hakkasin tegelema psühholoogilise nõustamisega. • Koolituse ajal sain ka esimese täiskasvanute koolitamise kogemuse: minu pedagoog kutsus mind abiks seminaride ja treeningute korraldamisel, seejärel andis mulle üle uute tudengite rühmad nende koolitamiseks nõustamise valdkonnas: baasteadmised kontakti astumise, dialoogi pidamise, küsimuste esitamise oskuse jne. valdkonnas. • Sankt-Peterburi Behterevi nimelises riiklikus psühhiaatria ja neuroloogia meditsiiniuuringute keskuses sain täiendava hariduse – «kliiniline psühholoog». • Karvasarski Institut sain hariduse kognitiiv-käitumusliku teraapia valdkonnas. • Läbisin Saksa Katatüüm-imaginatiiv psühhoteraapia ühing(Balti grupp) psühhodünaamilise psühhoteraapia koolituse, mis andis mulle õiguse korraldada psühhoteraapiat. Samuti aitab see mul mõista rühmas toimuvaid dünaamilisi protsesse. • Psühhodiagnostika – on osa minu igapäevasest kliinikumis tehtavast tööst. Valdan erinevaid psühhodiagnostilisi meetodikaid, püüan selles valdkonnas vastavaid koolitusi läbides ennast pidevalt täiustada, täiendasin ennast kliinikumis, kus töötan 2000.aastast. • 2000.aastast tänaseni läbin regulaarselt isiksuslikku teraapiat, individuaalset ja rühma supervisiooni.	
2	Teab täiskasvanukoolituse põhiprintsiipe ja lähtub koolitusel täiskasvanud õppija eripäradest.
Tegelen täiskasvanute koolitamisega 2000.aastast, eriti aktiivselt just viimastel aastatel. Mul on suur töökogemus erinevate rühmadega (<i>vanus, amet, haridustase, isiksuslikud eripärad</i>). Pidevalt avardan koolitusprogramme. Koolituste loetelu. Mulle meeldib tegelda täiskasvanute koolitamisega, kavatsen ka edaspidi selles valdkonnas töötada ja edasi areneda. Mistõttu kooskõlas nõuetega, mida esitatakse täiskasvanuid koolitavatele spetsialistidele, läbisin ETERNA koolituskeskuses “Andragoogika” erialase koolituse ja taotlen mulle 6 taseme “Andragoogi” kvalifikatsiooni omistamist.	

Õpetajana lähtun sellest, et täiskasvanud inimene on valmis võtma endale vastutuse koolitamise ja arenemise eest. Minu ülesanne on teda selles aidata: pakkuda kvaliteetset koolitussisu ja sobilikke meetodeid. Meeldib väga Albert Einsteini tsitaat

"Ma ei õpeta kunagi oma õpilasi. Annan nendele vaid tingimused, mille põhjal nad saavad ise õppida."

Albert Einstein

Oma töös järgin täiskasvanute koolitamise põhimõtteid:

- Ei suru peale, kuid toetan. Austan koolitavate arvamust.
- Ei rakenda "diktaator" põhimõtet. Pakun parntersuhteid. Arvan, et täiskasvanute koolitamises on tähtis dialoog ja vabadus otsuste tegemisel.
- Orienteerun osalejate individuaalsetele eesmärkidele ja aitan neid eesmärke saavutada.
- Erilist tähelepanu osutan praktikale. Seostan alati õppematerjali situatsioonidega, milledes koolitav võib saadud teadmiseid rakendada.
- Tuginen koolitava erialasele ja isiksuslikule kogemusele.
- Toetan koolitava soovi mõjutada koolitust. Ergutan iseseisvust, see stimuleerib motivatsiooni.
- Parimate koolitustulemuste saavutamiseks võtan arvesse koolitavate individuaalseid eripärasid ja rühma spetsiifikat.

Nii õpetajana, kui täiskasvanud, kogu elu vältel õppiva inimesena nõustun täielikult M.Knowles'iga

"Täiskasvanutel tekib soov ja valmidus õppida, kui on teadvustanud endale teadmiste tähtsuse. Nende jaoks on tähtis mõista, kuidas aitab koolitus nendel muuta oma elu paremuse poole".

M.Knowles

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

Täiskasvanute koolitamise tegeldes järgin rangelt [eetilisi standardeid](#).

Erilise tähelepanuga suhtun konfidentsiaalsuse järgimisse. Lähtudes korraldatava koolituse spetsiifikast (psühholoogilised treeningud), tuleb konfidentsiaalsuse reegleid järgida nii minul endal, kui kõikidel rühma liikmetel. Oma tundides selgitan selle vajadust ja tähtsust, kuna tunnetest haaratud inimesed võivad rääkida palju isiklikku infot, mis peab jääma suletuks. Samuti vaatamata nende ettevõtete juhtide sagedastele palvetele, kus ma korraldan koolitusi, ei aruta ma nendega koolitavate isiksuslike eripärasid.

Hindan täiskasvanut õpilast ja suhtun austusega igäühte, sõltumata tema isiksuslikest eripäradest või sotsiaalsest staatusest. Näiteks siis, kui korraldasin koolitust endistele vangidele, juhindusin austava suhtumise põhimõttest ning kujundasin ohutu õhkkonna. Kuna taolised inimesed on väga suletud, oli nende jaoks väga raske anda ja võtta vastu otsest tagasisidet, mistõttu kirjutasid selle anonüümselt paberile.

Oma tundides välistan mistahes diskrimineerimise ilmingud: nii vanuse, soo, usutunnistuse, rahvuseluse, kui sotsiaalse staatuse põhjal.

Suhtun suure vastutusega oma erialastesse kohustustesse: tundidesse tulen õigeaegselt ja ettevalmistatuna, kasutan koolitatavaid mittekahjustavaid metoodikaid ja tehnikaid (näiteks kasutan vaid neid diagnostilisi metoodikaid ja psühhoterapeutilisi meetodeid, milledes olen läbinud erikoolituse).

Toetan ameti mainet ja ei aruta õpilastega oma kolleege negatiivses võtmes.

4	Järgib täiskasvanuõpet ja teisi valdkonna tegevusi reguleerivaid õigusakte.
---	---

Tutvusin haridusasutuste tegevust reguleeriva [Täiskasvanute koolitamise seadusega](#). Mina aga täidan selle lepingu tingimusi, mille on minuga sõlminud koolituskeskus või ettevõtte-telliija.

- Koolitust viin läbi korraldaja poolt pakutavates ruumides, kus kõige vajaliku eest kannab vastutust samuti korraldajafirma. Pööran tähelepanu vajaliku seadmetiku olemasolule ja korrasolekule ning töökohtade paigaldusele, kuna kõik see on seotud koolitusteemade ja –meetoditega ning peab tagama koolitatava maksimaalse tähelepanu, tema isikliku ja sotsiaalse tsooni.
- Koolituse korraldamine COVID-19 levimise oludes nõuab täiendavaid meetmeid. Seetõttu järgin osalejate ruumis paigutusel ja meetodite valikul uusi terviseohutuse reegleid. Selle aasta septembris korraldasin “Emotsionaalse läbipõlemise sündroomi profülaktika” koolitusprogrammi koolide direktoritele. Osalejad istusid üksteisest vajaliku vahemaa kaugusel eraldi laudade taga, mina aga ei kasutanud tööd paarides ja väikestes rühmades, samuti välistasin kontaktharjutused.

Oma töös järgin Isikuandmete kaitse seadust ja konfidentsiaalsuse nõudeid. Näiteks – kui tundide ajal teen fotosid või videoülesvõtteid, küsin selleks alati nõusolekut ning ei filmi kunagi neid, kes seda ei taha.

Püüan järgida ka Autoriõiguse seadust. Õppematerjalide koostamisel viitan [allikatele](#). Diagnostikaks kasutan koolitusel läbinud metoodikaid ning oman õigust nende kasutamiseks.

Austan teiste autoriõiguseid, võimalusel kaitsen enda intellektuaalomandit: presentatsiooni slaididel kasutan teksti vesimärki.

5	Annab õppijatele tagasisidet kogu koolitusprotsessi vältel.
---	---

Kogu koolitusprotsessi käigus annan koolitavatele toetavat ja korrigeerivat tagasisidet.

Praktiliste oskuste ja kogemuste töötlemisel on koolitavatel tähtis õppejõult saada põhjalikku tagasisidet. Seejuures püüan järgida toetava ja korrigeeriva tagasiside tasakaalu (*Mis õnnestub hästi, mida aga peaks tegema paremini*).

Lisaks annan osalejatele tagasisidet koolitusprotsessi käigus rühmas toimuvatest protsessidest:

- Tööreeglite rikkumisel, näiteks kui kellelgi osalejatest heliseb korduvalt telefon, kasutan «MINA-sõnumit» (isiksust kritiseerimata kirjeldan olukorda): “Mul on raske keskenduda, kuna minu tähelepanu lülitub ümber telefonile”.

- Kui rühmas toimuvad dünaamilised protsessid (näiteks ilmneb osalejatevaheline konflikt), selgitan ja arutan neid läbi rühmas, et osalejad mõistaksid, mis toimub ja tundeid end ohutult.
- Koolituse lõpus toimuval kokkuvõtlikul ringil annan tagasisidet antud rühmaga tehtud tööst (*Mis rühmaga töötades meeldis? Mis segas? Mis aitas?*).

Tagasiside võib olla mitte ainult verbaalne. Minu rahulik reaktsioon kellegi osalejatest emotsionaalsele lahvatusale näitab sõnadest paremini, et tunded – on normaalne ilming. Sageli tunneme erinevaid tunnetusi veel täiel määral teadvustamata asjade suhtes, kuid need tunded on sama reaalsed nagu meie mõtted. Pakun treeningus osalejatel jagada oma tundeid ja neid vabalt väljendada.

Koolitavatel on sageli kasulik saada tagasisidet mitte ainult õppejõult, vaid ka teistelt koolituses osalejatelt. Sellist tagasisidet korraldades (näiteks tööjuhtumite supervisiooni korral) jälgin, et see oleks sisu poolest konstruktiivne ja vormi poolest korrektne.

6	Kasutab korrektset koolituse läbiviimise keelt kõnes ja kirjas.
---	---

Koolitusi korraldan vene keeles. Vene keel on minu emakeel, selles keeles õppisin koolis ja ülikoolis. Räägin ja kirjutan vigadeta.

Koolituse korraldamise käigus kontrollin oma kõne tempot ja tugevust, kasutan korrektselt termineid, püüan rääkida täislausetega, ei kasuta jämedaid väljendeid. Vahest märkan endas, et hakkan rääkima väga kiiresti ja emotsionaalselt. Nähes, et kuulajad ei jõua järgi – aeglustan kõnet.

Õppematerjalide (presentatsioonide) koostamisel kontrollin tekste, et nendes ei oleks grammatikavigasid.

Minu töö spetsiifika seisneb selles, et korraldan koolitusi kõige erinevamatele rühmadele. Paindlikult kohandun koolitavate eripäradega. Vajadusel suudan selgitada keerulist materjali lihtsas keeles (näiteks kui loen tugiisikutele “Kliinilise psühholoogia” kursust).

Kahjuks on minu eest keel nõrk. 2016.aastal sain B1 kategooria. Võimalusel püüan oma keeletundmist erinevatel viisidel toetada: pean kirjavahetust oma õpetajaga, loen eestikeelseid ajakirju, vaatan telesaateid.

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.
---	--

Täna ei ole efektiivset koolitust Infotehnoloogiateta võimalik ette kujutada. Infotehnoloogiaid hakkasin täiskasvanute koolitamises aktiivselt kasutama 2008.aastast ning iga aastaga avastan selles valdkonnas enda jaoks üha uusi võimalusi.

Loenguteks ettevalmistamisel kasutan lisaks trükiväljaannetele kindlasti ka Internetist saadud materjale. Info otsingul suhtun kriitiliselt allikatesse, kasutan vaid usaldust vääri vaid veebiressursse; materjalide kasutamisel viitan allikale.

Iga õppeprogrammi jaoks loon presentatsiooni **Microsoft Power Point** ja **Keynote** programmide abil. Panen presentatsioonidesse vahele õppefilme või videoklippe. See võimaldab huvituma panna, kõita ja näidata loengus kasutatavate materjali näiteid.

E-posti teel suhtlen koolituskeskustega, tellijatega ja koolituses osalevatega. Vajadusel saadan õpilastele tundide materjalid või salvestan need elektroonilistele kandjatele.

Viimase aasta jooksul on minu teadmised IT valdkonnas suuresti avardunud:

- COVID-19 seotud eriolukord ja karantiin kandsid online režiimi üle nii koolitussüsteemi, kui ka minu töö kliinikumis. Hakkasin korraldama patsientidele online nõustamisi. Õppisin selgeks videokonverentsid (osalejana) ja võin neid edaspidi kasutada.
- Andragoogika koolitus ja dokumentide ettevalmistus kvalifikatsioonikomisjonile ülevaatamiseks (e-portfoolio loomine) tõstis samuti väga oluliselt minu digikompetentsust.

COVID-19 seotud olukord näitas, kui võrd tähtis on pedagoogide jaoks olla valmis (praktiliselt ja moraalselt) kaugkoolituseks, mistõttu on minu lähiplaanides õppida luua videokonverentse ja korraldada online proovikoolitus. Samuti tahan omandada Google-vormid küsitluste mugavamaks korraldamiseks.

Digikompetentsi pideva tõstmise vajadust kaasaegses maailmas võib väljendada Alice sõnadega kuulsast L.Carroll raamatust

"Tuleb joosta kõigest väest, et vaid kohale jääda."

L.Carroll "Alice"

Järgnevalt palume Teil analüüsida 6. taseme kompetentse. Iga kompetentsi puhul on esitatud tegevusnäitajad, mida palume Teil analüüsida lahtris *Kompetentsi tõendamine* või *Kompetentsi tõendamine ja tõendusmaterjali esitamine*. Võimalik on sisestada tekst pikkusega kuni 2000 tähemärki. Kirjeldage ja analüüsige tegevusi, mis iseloomustavad Teie käitumist koolitusprotsessis; faktilisi andmeid, kui need tõendavad kompetentsi ilmnemist vm olulist informatsiooni enda kui koolitaja tegevuse kohta. Tooge konkreetseid näiteid. Portfoolios esitatud tõendusmaterjalid peavad iseloomustama konkreetset kompetentsi ja olema otselingiga kättesaadavad.

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).

<i>Kompetentsi tõendamine</i>	Reeglina korraldan koolitust koolitusfirmade tellimusel, nendelt saan ka alginfo: loengu või treeningu teema, tundide arvu, rühma koosseisu, koolitamise põhieesmärgi ja oodatavad tulemused. Seejärel võtan kindlasti telefoni või e-posti teel ühendust tellijafirma juhtkonnaga ning täpsustan rühma eesmärgid, ülesandeid ja eripärasid. Eelistan isiklikku vestlust, kuna see võimaldab kiiremini ja täpsemalt saada vajalikku infot. Kuna mul tuleb töötada konkreetsete inimestega, pean väga tähtsaks aegsasti teada nende konkreetseid koolitusvajadusi ja -ootuseid. Selleks saadan läbi õppekeskuse igale
-------------------------------	---

	osalejale ankeedi. Tulevaste õppurite vastuste analüüsi põhjal korrigeerin märgitud koolitusteema raames ka eesmärgid. - Nii selgus selle aasta septembris toimunud, kooli direktoritele mõeldud “Emotsionaalse läbipõlemise sündroomi profülaktika” treeningu planeerimisel, et sihtrühma jaoks on uueks ja põhiliseks pingeallikaks COVID-19 seotud olukord. Mõistsin, et selle teema läbivaatamiseta ei ole treeningul tehtav töö efektiivne, mistõttu lisasin treeningu programmi täiendava mooduli “COVID-19 seotud ärevuse alandamine” - Konfliktide lahendamise treeningute planeerimisel meditsiiniõdedele, näitas sihtrühma vajaduste analüüs, et enamus osalejatest on esmajärjekorras huvitatud emotsionaalse pinge maandamise kogemuste saamisest. Selle eesmärgi saavutamiseks tõhustasin moodulit “Emotsioonide juhtimine konfliktolukordades” praktiliste harjutustega ja kavandasin selle treeningu algusesse. Minu kogemus näitab, et väga tähtis on rahuldada treeningus osalejate vahetut vajadust – see kutsub esile usalduse pedagoogi vastu ja motiveerib edasiseks koolituseks. Juhul, kui tulevastel osalejatel on keeruline sõnastada konkreetseid ootuseid, planeerin eesmärkide selgitamisega seotud tööd korraldada koolituse alguses.
Viide tõendusmaterjalile	(Tõendusmaterjalide esitamine)
1.2 Koostab koolitusprogrammi ja planeerib oma tegevuse, lähtudes õppekavast (selle olemasolul).	
Kompetentsi tõendamine	Töö uue õppeprogrammiga toimub mitmes etapis: - koolitamise idee tekkimine ja selle nõudluse analüüs (<i>milles on praegu konkreetne vajadus? kellel?</i>); - teemakohase kirjanduse analüüs (<i>mida veel peaksin teadma, et olla selles teemas maksimaalselt kompetentne?</i>); - koolitusturul olevate pakumiste uurimine (<i>kas taoline koolitus on olemas? mille poolest hakkab minu programm teistest erinema?</i>); - programmi koostamine (<i>mida hakkab õpetama? milliseid eesmärke ja tulemusi tahan saavutada, milliste meetoditega?</i>); - tulemuste testimine (aprobeerimine) ja analüüs (<i>mis õnnestus, mida võiks teha paremini?</i>); - programmi korrigeerimine Programm „Emotsionaalse läbipõlemise sündroomi profülaktika“ on üks esimesi koolitusprogramme, mille töötasin välja täiskasvanute koolitamiseks. Koolitusidee tekkis umbes 15 aastat tagasi minu patsientide kliiniliste juhtude vaatluste ja analüüsi tulemusel. Kliinikus töötades pöörasin psühholoogiliste kokkuvõtete tegemisel tähelepanu sellele, et väga paljudel inimestel on tugev emotsionaalne pinge just tööga seotult. Üldistanud praktilise töökogemuse emotsionaalse läbipõlemise sündroomiga ja analüüsinud kirjandust, koostasin õppeprogrammi ja korraldasin meditsiiniõdedele enda juures

	kliinikus esimese koolituse. Ajapikku tekkis nõudlus antud koolitusteema vastu ka teistes asutustes. Viimase 10 aasta vältel korraldasin erinevatele sihtrühmadele enam kui 20 selleteemalist treeningut. Aastatega ei ole programm oma aktuaalsust kaotanud ja selle järgi on endiselt nõudlus. Programmi tuli mitmeid kordi korrigeerida, arvestades uute meetodite ilmumist ja saadud tagasiside analüüsi. Leian, et minu programmi eristavaks omapäraks ja tugevaks küljeks on erksalt väljendunud praktiline suunitlus. Kuna minu treeningu põhieesmärgiks on emotsionaalse pinge alandamine, planeerin ka suuremal arvul praktilisi ülesandeid. 24-st õppetunnist on 9 tundi eraldatud loengutele ja 15 praktikale.
Viide tõendus- materjalile	(Tõendusmaterjalide esitamine)
1.3 Valmistab ette konkreetse koolituse sisu ja valib meetodid, lähtudes koolitusprogrammis (õppekavas, selle olemasolul) koolitusprogrammis/õppekavas fikseeritud õpiväljunditest ja varasemast tagasisidest.	
Kompetentsi tõendamine	Sageli kipuvad koolitusteemad erinevates asutustes korduma, ülesanded ja meetodikad aga võivad seejuures olla täiesti erinevad. Sõltub see konkreetse rühma eripäradest (vanus, amet, osalejate arv, eelnev ettevalmistus), koolituse kestvusest ja oodatavatest tulemustest. - Näiteks tuleb „Emotsionaalse läbipõlemise sündroomi profülaktika“ treeningu korraldamisel koolide pedagoogidele või direktoritele arvestada sellega, et teema on nende jaoks juba enam-vähem tuttav, seega võib teoreetilist plokki kärpida ja keskenduda praktilistele ülesannetele. Kui aga koolitusel on selle teemaga esmakordselt kokku puutunud sotsiaaltöötajad või meditsiiniõed, pakun nendele võrdselt nii teooriat, kui praktikat. Koolitusmeetodeid valides lähtun sellest, et kui õppur midagi arutab, „sobitab olukorda endale“, jääb ka materjal paremini meelde. Mistõttu kasutan oma loengutel aktiivselt diskussioone, rollimänge, „ajurünnakut“, situatsiooni analüüsi, väiksemates rühmades arutelu. Koolituse sisu planeerimisel arvestan osalejate ametitegevuse eripärasid, mistõttu toon reaalsel töösituatsioonidel põhinevaid näiteid ning annan praktilisi ülesandeid. - Näiteks tugiisikute koolitamisel „Erivajadustega patsientidega suhtlemine“ programmi põhjal, õpetan teooriat ja annan ülesandeid nendele patsientidele iseloomulike konkreetsete häirete põhjal, kellega töötavad koolitatavad (dementsus, Alzheimeri tõbi) Sotsiaaltöötajatele mõeldud kliinilise psühholoogia koolitusprogrammi eripäraks on suur maht teadvustamiseks keerulist teoreetilist materjali. Mistõttu planeerin loenguid selliselt, et koolitatavad saaksid ühelt tegevusliigilt ümber lülituda teisele tegevusliigile.

	Näiteks – autismi loengul näitan peale kehtvat teoreetilist plokki lühifilmi ning vaid peale seda hindan saadud teadmisi. Filmi kandsin loengute plaani peale saadud tagasiside analüüsi (osalejad märkisid, et oli raske, oli palju infot) ja oma vaatlusi rühmas loengute käigus. Info (loengud, film) edastamise viisi vahetus võimaldab koolitavatel vähem väsida ja paremini teadvustada materjali.
Viide tõendus- materjalile	(Tõendusmaterjalide esitamine)
1.4 Koostab ja/või kohandab õppematerjale, lähtudes õppekavast või koolitusprogrammist, teema käsitlemise loogikast ning õppekeskkonna võimalustest. Viitab korrektset allikatele, arvestades autoriõigusi.	
Kompetentsi tõendamine	Iga õppeprogrammi kohta koostan vajaliku õppematerjali loengutele, praktilistele ja diagnostilistele plokkidele. Loengumaterjali (teoreetilist) vormistan tavaliselt presentatsioonina, mida demonstreerin loengute läbiviimise ajal. Vajadusel trükin välja ja jagan seda materjali koolitavatele või siis saadan materjali e-postile. Presentatsioonide koostamisel avaldan alati kasutatud allikate loetelu. „Kliinilise psühholoogia“ programmi põhjal õppivatele, milles kasutatakse hulgaliselt keerulist oskussõnavara, valmistasin ette „väikse sõnastiku“ – lahtimõtestatud oskussõnavara loetelu ning jagan need osalejatele. Koolituse praktilises osas kasutan treeningutel sageli kohandatud („kergemaid“) psühhoteraapeutiliste tehnikate variante: • Sageli ei taha inimesed nendele tundmatust rühmas endast rääkida. Kohandasin ühe sümboldraama psühhoteraapiast võetud harjutuse. Palun joonistada lille ja seda kirjeldada. Läbi identifitseerimismehhanismi räägib osaleja julgelt endast. (Sümboldraamas kasutatakse seda harjutust patsiendi sisekonflikti väljaselgitamiseks, mina aga kasutan seda rühmas osalejate enese presentatsiooniks ja sõbraliku õhkkonna loomiseks. • Kui minu eesmärgiks on õpetada enesereguleerimise meetodeid, võtan psühhoteraapiast erinevaid tehnikaid – näiteks lõõgastustehnikaid. • Sageli kasutan „Balinti rühma“ kohandatud varianti. Originaalis on see range struktuuri ja korraldamismetoodikaga supervisioonrühm. Kohandasin selle meetodi ja kasutan seda edukalt erialase stressi alandamise treeningul koolitavate keeruliste töösituatsioonide analüüsiks. Oma tundides, väljaarvatud loengutes ja praktilistes ülesannetes, kasutan erinevaid psühhodiagnostilisi meetodeid. Diagnostikat valin oma kliinilisele kogemusele tuginedes. Kasutan vaid erialaseid, teaduslikke, efektiivseid meetodeid. Nende valikul pean silmas, et need ei oleks eriti pikad ning oleks arusaadavad.
Viide tõendus- materjalile	(Tõendusmaterjalide esitamine)
2. Õppeprotsessi läbiviimine	

2.1. Selgitab õppijatele õppekavas (kui õppekava on olemas) seatud õppe eesmärgid. Toetab õppijaid individuaalsete õpieesmärkide seadmisel, aidates siduda neid koolitusprogrammist tulenevate eesmärkidega.	
Kompetentsi tõendamine	Oma töös märkasin, et täiskasvanud koolitav soovib alati teada, milleks kulutab oma aega ja kas saab edasises elus neid uusi teadmisi ja oskusi ka rakendada. Seetõttu sõnastan koolitamise eesmärgid maksimaalselt arusaadavalt ja konkreetset, pöran tähelepanu nende saavutatusele. Kindlasti kirjutan need üles tahvlile/pabertahvlile või demonstreerin presentatsiooni slaidil. Selleks, et koolitusprogrammi raames aidata osalejatel määratleda isiklikke eesmärgid, kasutan erinevaid meetodeid. • <i>Küsitlust.</i> Enne koolitamise alustamist ja vahetult koolitamise eel huvitun alati tulevaste osalejate eesmärkidest ja ootustest (ankeedi abil). Vastuste analüüs aitab sageli kindlaks määrata reaalselt tähtsaid, minu poolt planeerimata jäänud probleeme. • <i>SMART meetodit.</i> Töötab hästi mistahes rühmas. Kindlalt esitatud küsimused aitavad koolitavatel siduda oma eesmärgid õppeprogrammiga. • <i>“Tähereitingu meetodikat”</i> prioriteetsete eesmärkide määratlemiseks. Eriti aktuaalne erinevate nõudluste korral ajaliselt lühikese koolituse tingimustes. Näiteks pakun valikuks mitu võimalikku eesmärki ja palun koostada “tähereitingu” – ütleme näiteks, “vajalik” – kolm tähti, “kasulik” – kaks tähti, “huvipakkuv” – üks tähti, “mitteoluline” – ühtegi tähti. Loen kokku iga eesmärgi eest antud tähed ja kirjutan tulemused tahvlile. Ning reitingu tulemusi arvestades, määran kindlaks treeningu lõppeesmärgid ja materjali esitamise korra. • <i>Loomingumeetod.</i> Kui koolituses osalejatel on keeruline sõnastada eesmärgid verbaalselt, pakun väljendada neid joonistuse või skeemina. Eesmärkidega seotud töö jätkub ka koolituse korraldamise protsessis. • Sageli küsivad koolitavad, miks nad peavad täitma ühtesid või teisi ülesandeid. Vastan alati sellistele küsimustele ja selgitan, kuidas on seotud see, mida nad teevad tundides, koolitamise eesmärkidega. • Iga uue mooduli eelselt selgitan selle kohta teema õppimise üldises loogikas ja selle rolli koolitusülesannete lahendamisel. Mooduli lõpetamisel arutame koolitavatega läbi, kuidas nad kavatsevad uusi teadmisi praktiliselt rakendada.
Viide tõendusmaterjalile	(Tõendusmaterjalide esitamine)
2.2 Rakendab erinevaid võtteid õppimist toetava füüsilise-, vaimse- ja sotsiaalse keskkonna loomiseks.	
Kompetentsi tõendamine	Pedagoogina vastutan koolitamiseks soodsa õhkkonna loomise eest. Tavaliselt töötan koolituskeskustes või konverentsisaalides. Tulen varakult kohale, kontrollin, kas tehnika on töökorras, vastavalt tööformaadile paigutan laiali toolid ja lauad, tuulutan ruumi.

	Veendun, et kõikidele osalejatele on teada auditooriumi number, kus paiknevad WC-d ja väljapääsud. Koolituse eelselt arutan läbi töörežiimi: töö alguse, vaheajad ja lõpetamise. Hindan enda ja oma õpilaste aega ning püüan kindlalt järgida plaani. Erilist tähelepanu osutan tundides hubase, sõbraliku õhkkonna loomisele. - Koolitusele esmakordselt tulnud osalejad tunnevad ennast tavaliselt veidi ebakindlalt, seega on mistahes minu poolt ilmutatud austusmärk väga tähtis. Seetõttu püüan kiusatusel lõpetada viimased ettevalmistused või lugeda materjali lõpuni mitte järele anda, vaid võtan saabuvasid vastu isiklikult. Naeratan ja teretan igaühte eraldi, seejuures nende nimesid meelde jättes. - Kui õpilaste seas on eesti keelt kõnelevad osalejad, püüan kohvipauside ajal nendele öelda kasvõi paar eestikeelset fraasi. - Kui koolituse päeval on rühma seas sünnipäevalapsi, kindlasti õnnitleme neid. - Kui koolitus toimub mitu päeva järjest, esitan alati küsimuse: “<i>Mida uut ja huvitavat on toimunud selle aja jooksul, mil me üksteist ei näinud?</i>”. See loob hea meeleolu ja aitab neid häälestada uueks päevaks. - Koolitamise protsessis püüan osalejaid toetada positiivse tagasisidega ja rühma konsolideerida. Minu kogemus näitab, et tööõhkkonna loomisele koolitamise protsessis aitab suuresti kaasa rühma tööreeglite kehtestamine. Treeningute ajal reegleid täiustatakse, erilise tähenduse omandab konfidentsiaalsuse reegel. Õppetööks soodsa õhkkonna loob ka pedagoogi õige suhtlemisstiil. Minu põhireegel täiskasvanud õpilastest koosneva rühmaga suhtlemisel: iga osaleja on isiksus, tähtis on igaühe arvamus. Koolitamise protsessis ei ole ma autoritaarne õpetaja, vaid partner, abiline, juhendaja ja nõustaja.
Viide tõendus- materjalile	
2.3 Viib läbi õppeprotsessi, vajadusel muudab õppe etappide järjestust ja töövorme, kaasates õppijaid ja arvestades õpperühma vajadusi.	
Kompetentsi tõendamine	Hoolikas ettevalmistamine ja planeerimine on kahtlemata väga tähtsad, efektiivseks koolituseks aga on samatähtis pedagoogi oskus olla paindlik, vajadusel olema valmis tööd ümber korraldama. Isegi korduv ühe ja sama teemaga seotud koolituse korraldamine, ei anna kindlust, et kõik toimib plaanikohaselt. Iga rühm on unikaalne, sageli tuleb töövormi korrigeerida lausa õppeprotsessi ajal. Näide koolitusest: mind kutsuti koolitama tugiisikuid, kusjuures tellija ei teatanud, et rühmas osalejad on endised narkomaanid, kes praegu töötavad sõltuvustega inimeste tugiisikutena. Loenguploki ajal tundsin arusaamatut ja tugevat rühma vastuseisu, mis tegi edasise koolituse ebaefektiivseks. Ja siis esitasin nendele otsese küsimuse: “Mis praegu toimub ja mida te antud hetkel tunnete?”. Sel hetkel tuli kiirkorras muuta töömeetodeid: vahetasime oma kohad (laudade tagant istusime ringi) ning hakkasin tegema rühmatööd. Peale seda, kui

	osalejad ütlesid välja oma negatiivsed emotsioonid ning nendele sai reageeritud, võisin jätkata teoreetilist materjali. Koolitusprotsessis jälgisin pidevalt osalejate lülitatust nende verbaalsete ja mitteverbaalsete ilmingute põhjal. - Kui märkan loengul osalejate seas tugevat väsimust, muudan töö vormi: rühma ergutamiseks korraldan mängu, esitan arutamiseks küsimuse kas paaridele või väiksematele rühmadele, pakun läbiarutamiseks praktikast võetud juhtumi. - Sageli on rühmal peale lõunapausi raske lülituda töösse. Sel juhul pakun välja ühe positiivsetest psühholoogilistest tehnikatest (näiteks vastata 5 minuti vältel paarides küsimusele “<i>Mis mul minu töös õnnestub hästi?</i>”) Taoline meetod viib rühma kiiresti aktiivsesse tööolukorda. Püüan kõik osalejad maksimaalselt kaasata koolitusprotsessi. Näide: töö toimus väikestes rühmades, kus arutasime kollektiivis liidriks olemist. Üks osalejatest keeldus arutluses osalemast, põhjendades seda väsimusega. Pakkusin talle mitte olla arutluses osaleja, vaid olla selle rühma vaatlejaks. Harjutuse lõppedes osutus tema vaatlustest tehtud tagasiside rühma jaoks väga tähtsaks. Hiljem võtsin selle töövariandi oma praktikasse ja hakkasin seda kasutama teistes rühmades.
Viide tõendus- materjalile	
2.4 Märkab ja tunneb ära grupi arengus toimuvaid muutusi, reageerib olukorrale õpiprotsessi toetaval viisil.	
Kompetentsi tõendamine	Professionaalse psühholoogina mõistan, kuidas areneb rühm ning märkan rühmas toimuvaid protsesse, jälgides osalejate verbaalseid ja mitteverbaalseid ilminguid. Rühma arendamiseks on vaja aega, mina aga korraldan põhiliselt lühikoolitust (8 tundi). Kuid sõltumata koolituse kestusest võivad mõned rühmaprotsessid mõjutada koolitust ning nõuavad minupoolset tähelepanu. Koolituse alguses on minu ülesandeks luua rühmas sõbralik õhkkond ja häälestada osalejad ühisele tööle. Selleks korraldan kindlasti “tutvumise” (palun igaühte endast veidi rääkida) ja püüan aktiveerida osalejate vahelist suhtlust: annan ülesande väikestes rühmades või paarides midagi läbi arutada. Kehtestan reeglid. Juhtub, et rühmas tekivad treeningus osalejate vahel konfliktolukorrad. Ma ei karda rühmas tekkivaid konflikte, mistõttu ei hoidu nendest kõrvale, vaid töötan nendega. Näide praktikast. Loengul rikkus üks osalejatest reegleid: viskas sageli mittesisulisi repliike ja vastas telefonikõnedele. Minu palvetele lülitada telefon välja, reageeris loiult. Ning järjekordse telefonikne ajal tegi teine osaleja valjult märkuse, misjärel algas konflikt. Kuna sellel koolitusel rääkisin isiksuse temperamentidest, iseloomudest, eripäradest, õnnestus mul antud konflikti näitel rääkida erinevate inimeste reageerimisviisidest ühele ja samale olukorrale. Lisasin veidi huumorit, meenutasin rühma reegleid, mille tulemusel pooled

	leppisid omavahel ära. Antud koolitusel asendas see olukord ühe planeeritust harjutusest. Koolituse protsessis pean tähtsaks hoida rühma töövõimet heal tasemel. Mistõttu jälgin tähelepanelikult osalejate käitumist ja seisundit ning seda, mis neid segab. Püüan mistahes rühmas tekkiva probleemse olukorra üle kanda “ülesandesse”: arutada läbi ja koos leida sellele lahendus. Koolituse lõpus annan rühma töö kohta kindlasti tagasisidet. Heaks näitajaks on minu jaoks see, kui rühm on ühte koondunud, kui ei taheta üksteisest lahkuda.
Viide tõendus- materjalile	
3. Õppeprotsessi analüüs ja hindamine	
3.1 Kogub õppijatelt arvamusi õppeprotsessi kohta, valides sobivad meetodid.	
Kompetentsi tõendamine	Kogu õppeprotsessi käigus kogun erinevate meetodite abil tagasisidet, saamaks teada õppurite arvamust ja hindamaks koolituse efektiivsust. Enne koolituse alustamist kogun ankeedi abil infot osalejate eesmärkide ja nende koolitusest saadavate ootuste kohta. See on minu esimene suhtlus osalejatega, võimalus saada rühma kohta esmamuljet. Koolituse toimumise ajal kogun erinevatel viisidel taas tagasisidet hindamaks, kuidas kulgeb õppeprotsess ja vajadusel teha sinna vastavad muudatused. • Loengute ajal kasutan ekspressküsitlust: <i>Kas kõik on arusaadav? Kas on küsimusi? Milliseid järeldusi võivad minuga jagada?</i> Vahest märgivad kuuluajad, et räägin liiga kiiresti, sel juhul räägin aeglasemalt. • Sageli ei ole osalejad otseselt valmis rääkima oma tunnetest ja soovidest. Mistõttu kasutan „Tunnetekaardi“ meetodit: paigaldan auditooriumi nurgas üles pabertahvli ja palun osalejatel kogu koolituse kestel ja mistahes ajal kleepida sinna märkepaberid oma tunnetuste, küsimuste ja soovidega. • Iga koolitusmooduli lõpus esitan küsimusi, et osalejad saaksid reflekteerida oma kogemust: <i>Mida õppisite? Mis oli tähtis?</i> Ning juba tagasiside põhjal hindan vahe-eesmärkide saavutamist. • Jälgin osalejate mitteverbaalseid ilminguid, pööran tähelepanu tunnetele. Olen psühholoog ja minu jaoks on tunnetel alati oluline tähtsus. Nende kohta võin pärida mistahes ajal kogu tunni vältel, eriti siis, kui märkan rühma vastupanu või on tekkimas konflikt. Koolituse lõpus kogun tagasisidet 2 etapis: • Palun täita küsimustiku, • Kokkuvõtete tegemiseks ja saavutatud eesmärkide hindamiseks korraldan „Lõppringi“.

	Kirjalikku varianti kasutan edasiseks analüüsiks, muuhulgas võrdlevaks analüüsiks, kuna ühte ja sama programmi kasutan erinevates organisatsioonides. Hindan ja armastan oma õpilastelt saadud tagasisidet, olen eriti tänulik nendele, kes annavad küsimustele põhjalikke, detailseid vastuseid. Rõõmustan alati positiivse tagasiside üle, suhtun tähelepanuga konstruktiivsesse kriitikasse.
Viide tõendusmaterjalile	(Tõendusmaterjalide esitamine)
3.2 Valib sobivad hindamismeetodid ja lähtudes kavandatud eesmärkidest analüüsib õppeprotsessi.	
Kompetentsi tõendamine	Koolitusprotsessi analüüsides vastan enda põhiküsimustele: • <i>Kas saavutasin kõiki kavandatud eesmärke?</i> • <i>Kas mahtusin planeeritud aega?</i> • <i>Kas valitud õppematerjal vastab programmi eesmärkidele ja rühma eripäradele?</i> • <i>Kuidas töötavad valitud meetodikad, ülesanded?</i> • <i>Kas tehtud muudatused andsid ka mingit efekti?</i> (juhul, kui korrigeerisin programmi). Nendele küsimustele vastamiseks toimin järgnevalt: • <u>Analüüsin oma vaatluseid</u> osalejate reaktsioone ja seisundit (<i>huvi, aktiivsus, lülitatus, väsimus, mõistmatus jm.</i>) ning enda seisundit (<i>kas esinesid raskused? Millega esile kutsutud? Kuidas olukorraga toime tulid?</i>) hinnates • <u>Analüüsin vahepealset ja kokkuvõtlikku tagasisidet</u> (õppurite kirjalikud vastused ja arvamused lõppringil). • Analüüsin teooria tundmisega seotud mängutesti tulemusi („Kliinilise psühholoogia“ ja „Gerontoloogia“ kursustele). Analüüsi tulemusi kasutan oma edasises töös: • Vajadusel korrigeerin programmi (muudan praktilisi ülesandeid, töö järjekorda, lisan vajalikku teoreetilist infot) • Muude koolitusprogrammide koostamisel ja korraldamisel arvestan konkreetse sihtrühma (õpetajad, tugiisikud, meditsiiniõed) eripärade kohta saadud kogemust ja teadmiseid. • Töötan analüüsi tulemusel ilmnunud isiklike probleemidega (arutan olukorda kolleegidega või läbin supervisiooni). Analüüsi järgselt ei karda teha programmi erinevaid muudatusi. Vaadates läbi erinevatel aastatel ühel ja samal teemal korraldatud koolituste programme ja materjale näen, kuidas areneb minu programm ja kuidas arenen mina, kui pedagoog. Töötades selle eneseanalüüsi kallal ning peale suhtlemist kolleegidega mõistsin, et praktiliselt ei kasuta tagasiside analüüsi kvantitatiivseid meetodeid ja tulemuste esitamise graafilisi võtteid. Antud teema äratas minus huvi ning otsustasin enda jaoks

	uue andmetöötlusmeetodi ka selgeks õppida. Edaspidi saan seda kasutada tulemuste aruanneteks ning võrdleva analüüsi korraldamiseks.
Viide tõendus- materjalile	(Tõendusmaterjalide esitamine)
3.3 Valib sobivad hindamismeetodid ja hindab õpiväljundeid.	
Kompetentsi tõendamine	Lähtudes programmis fikseeritud eesmärkidest ja oodatavatest koolitustulemustest, kasutan erinevaid hindamismeetodeid. Teadmiseid hindan loengukursustel „Kliiniline psühholoogia“ ja „Gerontoloogia“ spetsiaalselt väljatöötatud testide abil (lisa: proovikatse, teine proovikatse). Treeningutel palun hinnata tagasisides saadud teadmiste tähtsust, uudsust ja kasulikkust. Oskuseid hindan praktiliste harjutuste täitmise vaatluse abil: • Kuidas rakendab saadud teadmiseid (näiteks suudab käitumise kirjelduse põhjal määratleda võimalikku psüühilist häiret ja valida õiget koostöö strateegiat) • Kuidas käitub tööolukorra modelleerimisel (näiteks oskab «vestluses patsiendiga» esitada küsimusi). • Kas täidab õigesti õpitavaid tehnikaid (näiteks hingamistehnikad stressi maandamiseks). Samuti küsin selle kohta ka tagasisides (Mida õppisid?) Koolituse tähtsateks tulemusteks pean osaliste sisemisi muutuseid. Näiteks – tugiisikute koolitamisel rääkisid mõned inimesed väga negatiivselt oma eestkostetavatest. Korraldasin mängu, kus need osalejad olid „saamatute inimeste“ rollis. Tagasisides nad märkisid, et mäng sundis neid üle vaatama oma suhtumist inimestesse, kellega nad töötavad. Psühholoogilistel treeningutel toimub töö tunnete ja seisunditega. Järelikult põhinevad hindamismeetodid koolitavate refleksioonil. Seetõttu on tunni alguses väga tähtis võimalikult konkreetselt sõnastada oodatavaid tulemusi. Koolitatavaid kaasan alati hindamisprotsessi. Lõppetapil pöördume tagasi eesmärkide poole ja võrdleme nendega koolitamise tulemusi: • Kleebistele kirjutatud eesmärgid asuvad kohe koolituse algusest nähtavas kohas. Võtan kleebiseid ühekaupa maha ja küsin, kas see eesmärk on täidetud • Teine näitlik meetod – «Teadmiste/oskuste puu». Osalejad kirjutavad kleebistele, mida konkreetselt nad õppisid ja kleebivad „lehed“ „Puule“.

	Tulemuste ühise hindamise kõige tähtsaim osa on lõppring, mis aitab hinnata, kas osalejate individuaalsed eesmärgid olid saavutatud. Siin on minu ülesandeks esitada refleksiooni stimuleerimiseks õigeid küsimusi ja saavutada konkreetseid vastuseid.
Viide tõendus- materjalile	(Tõendusmaterjalide esitamine)
3.4 Teavitab seotud isikuid õppe tulemustest, kasutades kokkulepitud meetodit ja tuginedes faktidele.	
Kompetentsi tõendamine	Koolitusprotsessi lõppedes annan koolitavatele, tellijafirma juhtkonnale ja/või koolituskeskusele tagasisidet tulemuste kohta. <u>Koolitavatele</u> annan tulemustega seotud tagasisidet viimases tunnis, ühise kokkuvõtete tegemise protsessis. Selleks kasutatavad meetodid on kirjeldatud “Valib sobivad hindamismeetodid ja hindab õpiväljundeid”. Lõppringil vastan ka ise nendele küsimustele, mida esitasin osalejatele (<i>Mis oli töös minu jaoks tähtis? Mis keeruline? Mis meeldis rühmaga töötades?</i>) ning teen koolituse kohta üldkokkuvõtte. <u>Korraldajatega</u> (koolituskeskustega) arutame koolituse lõppedes tavapäraselt läbi üldiseid küsimusi: • Kas tekkis korraldusliku iseloomuga raskuseid? • Kuidas hindan kokkuvõtlikult kursuse tulemusi? • Kas minu arvates on antud rühmal vaja edasi õppida? Kui jah, siis mida konkreetselt võiks nendele pakkuda. • Kui korraldajad teevad oma anketeerimist, vahetame tagasisidet, järgides seejuures konfidentsiaalsuse põhimõtet. Peale tagasiside analüüsi hinnangut vestlen <u>tellijafirma juhiga</u>, arutamaks tulemusi ja vajadusel ka tekkinud raskuseid. • Näiteks algas ühes ettevõttes koolitus kell 13.00, enne seda aga tegid inimesed oma tööd. Kursus oli seotud kliinilise psühholoogiaga, mis kestis viis tundi. Märkas, et koolitavatel oli raske keskenduda kursustel ning tagasisides vastasid, et ühel ja samal päeval on nii tööd, kui kursuseid raske kombineerida. Arutanud ettevõtte juhiga tekkinud probleemi, õnnestus meil järgmiseks koolituseks kokku leppida sobilikum aeg. Tulemuste väljakuulutamisel toon ära vaid üldinfo, nimesid nimetamata. Sageli on juhtidel küsimused konkreetsete osalejate kohta: paluvad anda hinnangu oma töötaja isiksusele või käitumisele, jagada nendega vaatluseid. Taolistel juhtudel viitan konfidentsiaalsusele ja eetilistele normidele, kunagi ei aruta kolmandate isikutega osalejate käitumist ja nende isiksuse eripärasid.
Viide tõendus- materjalile	(Tõendusmaterjalide esitamine)
4. Arendus-, loome- või teadustegevus täiskasvanuhariduse valdkonnas	

4.1 Osaleb aktiivselt täiskasvanute koolitajate võrgustikes ja koolitajate kogukonna tegevustes, avaldades arvamust ja tehes ettepanekuid täiskasvanuõppe valdkonnas.	
Kompetentsi tõendamine	<u>Osalemine ühistes üritustes ja töörühmades.</u> Omades suurt ja mitmekülgset täiskasvanute koolitamise kogemust, ei osalenud ma varem selle valdkonna spetsialistidele mõeldud üritustes. Andragoogika koolitust alustades hakkasin suhtlema ja vahetama kogemust uute kolleegidega. Osalesin <i>Vestiflex</i> koolituskeskuse poolt korraldatud online-kovisioonides “<i>Õpetaja isiklik bränd</i>” ja “<i>Koolituses osalejate kaasamine</i>”. Aktiivselt arutasin rühmatöös täiskasvanud inimeste koolitamisega seotud probleeme. Kavatsen ka edaspidi kovisioonides osaleda, kuna mulle on alati meeldinud teistelt õppida. Leian, et minu kogemus täiskasvanute koolitamisel võib olla kasulik kolleegidele. <u>Loometegevus täiskasvanute koolitamise valdkonnas.</u> Sageli korraldan koolitust õppekeskuste poolt pakutavate programmide alusel, kuid on ka minu enda poolt väljatöötatud programmid. Nendeks on emotsionaalse läbipõlemise sündroomi profülaktika ja gerontoloogia programmid. Need peegeldavad minu vaadet probleemidele ja minu töökogemusele nendega töötamisel. • Emotsionaalse läbipõlemise profülaktika programm tekkis töökogemusest kliinikus tööstressi põdevate patsientidega. Tol ajal (umbes 15 aastat tagasi) ei olnud teema veel nii laialdaselt tuntud ning taolist koolitust Ida-Virumaal keegi ei pakkunud. Töötasin välja programmi ja pakkusin selle koolituskeskusele. Programm leidis suure nõudluse ja ei ole siiani oma aktuaalsust kaotanud. 2015.aastal korraldasin Jõhvis tasuta emotsionaalse läbipõlemise probleemiga seotud koolituse kõikidele soovi avaldanutele. • Mitme aasta vältel töötasin vabatahtlikuna vanuritekodus “<i>Rudolf</i>”, kus õpetasin erinevate häiretega inimestele elementaarseid kommunikatiivioskuseid. See kogemus sai minu poolt väljatöötatud gerontoloogiaprogrammi aluseks, mille pakkusin välja ja viisin läbi vanuritekodu personalile. Oktoobri kuule on kavandatud minu selleteemaline loeng kõikidele soovi avaldanutele.
Viide tõendusmaterjalile	(Tõendusmaterjalide esitamine)
5. Professionaalne enesearendamine	
5.1 Analüüsib ja hindab oma tegevust õppeprotsessis, toob välja enda tugevused ja arenguvajadused.	
Kompetentsi tõendamine	Õpetaja peab eelkõige olema kompetentne oma aines, kuid efektiivseks koolitamiseks vaid sellest ei piisa. Analüüsides oma tegevust koolitamise protsessis, vaatlen seda erinevatest vaatepunktidest: kui psühholoog, kui täiskasvanud õpilane, kui pedagoog. See võimaldab mul paremini mõista oma tugevaid külgi ja neid töös kasutada, näha õigeaegselt puuduseid ja neid parandada.

	Enda (kui inimese ja kui pedagoogi) tugevateks külgedeks pean: • Sotsiaalsust ja empaatiat (armastan ja oskan suhelda kõige erinevamate inimestega, suudan igale rühmale leida õige lähenemistee), • paindlikkust (olukorrast tingitud vajaduse korral muudan kergusega koolitusprotsessi, „räägin rühma keeles“), • kreatiivsust (ei karda eksperimenteerida ja ei karda kasutada uusi meetodeid), • valmidust õppida ja avatust kõigele uuele, • huumorimeelt (aitab vabastada olukorda pingest, maandada väsimust, „ergutada“ rühma), • kriitikataluvust (olen alati tänulik konstruktiivse kriitika eest, see võimaldab mul veelgi paremini oma tööd teha). Tundide läbiviimisel aitab mind eriti oskus esitada keerulist materjali lihtsas keeles (näiteks kui loen kliinilise psühholoogia loenguid tugiisikutele ja koolitavatel ei ole erialast, sageli isegi ka keskharidust). Eneseanalüüs võimaldab näha probleeme ja kindlaks määrata nende probleemide ületamise viisi. • On asju, mida koolitamise protsessis on sageli raske saavutada. Näiteks ilmutada kannatust. Selles aitab supervisioon ja isiklik psühhoteraapia. • Ei armasta “paberitööd”, see võtab mult alati palju aega ja jõudu, mistõttu püüan seda teha aegsasti, viimasele minutile jätmata. Minu kui õpetaja peamine arenguvajadus on antud ajal seotud eesti keele õppimisega. See annab mulle võimaluse suhelda eestikeelsete kolleegidega, osaleda seminaridel, koolitustel ning olla teadlik sellest, mis toimub täiskasvanute koolitusvaldkonnas Eestis.
<i>Viide tõendus- materjalile</i>	<i>(Tõendusmaterjalide esitamine)</i>
5.2 Hindab oma füüsilist, vaimset ja emotsionaalset seisundit, võtab kasutusele abinõud tasakaalu saavutamiseks ja säilitamiseks.	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	Psühholoogina tean, kui tugevalt on seotud inimese emotsionaalne vaimne ja füüsiline seisund ning kuidas võib erialane stress mõjuda tervisele, seda eriti kommunikatiivametite esindajate seas. Emotsionaalse läbipõlemise profülaktikaks läbin regulaarselt isiklikku teraapiat ja supervisiooni, vajadusel rakendan eneseregulatsiooni tehnikaid. Püüan vältida ülekoormuseid (nõustun korraldama koolitusi vaid mulle antud hetkel huvipakkuvatel teemadel), ei jäta asju viimasele minutile, ei häbene paluda abi. Enda hea füüsilise vormi hoidmiseks käin palju jalgsi: armastan jalutada värskes õhus metsas või mere ääres.

	Vaimset tasakaalu aitavad taastada meelepärased asjatoimetused. Mul on palju harrastusi. Armastan inimesi, oma peret, oma kodu. Meeleldi tegelen aiatöödega (“maandan” ennast nendega peale tööd), oman “2018.aasta parima aiamaa” sertifikaati. Teha midagi oma kätega – on minu jaoks parim võimalus ümber lülitada ja puhata. Tegelen märgviltimisega, kudumisega, joonistamisega. «Ei tohi kunagi karta oma elus midagi muuta. Vahest on see kasulik. Vahest vajalik, vahest aga - väga meeldiv».
Viide tõendus- materjalile	
5.3 Hoiab end kursis uuemate suundadega täiskasvanuhariduse valdkonnas. Käsitleb ennast õppijana, vastutab enda arengu eest.	
Kompetentsi tõendamine	Arvan, et inimestel on väga kasulik õppida kogu oma elu vältel. Ise teen seda väga meeleldi. Elu ei seisa ühel kohal, muutub kõik- nii meie ise, kui meie vajadused. Ning oma töös tuleb mul neid muutuseid ka arvestada. Õpin palju, see avab mulle uusi võimalusi mitte ainult põhierialal, vaid ka täiskasvanute koolitamise valdkonnas. Näiteks lõpetasin 2019.aastal kliinilise psühholoogia eriala koolituse, mis omakorda lubas mul alustada koolitust “Kliinilise psühholoogia” programmis, mis kokkuvõttes osutus väga nõutavaks. Andragoogika koolituse algusega ETERNA koolituskeskuses algas minu kui pedagoogi arengus uus etapp. Sain uusi teadmiseid, avastasin enda jaoks täiskasvanute koolitamise uusi meetodeid ja skeeme (näiteks SMART meetod ja “Kolbi tsükel”), hakkasin rohkem tähelepanu osutama õppetegevuse planeerimisele. Töö antud eneseanalüüsiga võimaldas mul süstematiseerida oma kogemust. Märkas, et minu lähenemine täiskasvanute koolitusele muutus terviklikumaks ja teadvustatumaks. Kõige väärtuslikum aga koolituses on minu jaoks suhtlemine kolleegide-õpetajatega: võimalus osaleda seminaridel ja kvisioonides, vahetada kogemust, arutada täiskasvanute koolitamise valdkonnas ilmuvaid meetodeid ja tendentse. Kahjuks aga ei suuda ma nõrga eestikeele oskuse tõttu alati osaleda mind huvitavatel seminaridel või konverentsidel, samuti ka aktiivselt suhelda eestlastest kolleegidega. Täna on koolitussüsteemi põhitendentsiks ja vajaduseks kahtlemata kaugkoolitus. Minu jaoks on see tõsine väljakutse, kuna lisaks uutele teadmistele ja oskustele IT valdkonnas, nõuab see ka uute koolitusmeetodite otsingut.
Viide tõendus- materjalile	(Tõendustmaterjalide esitamine)