

Lisa 2

Kompetentsipõhise eneseanalüüsi vorm täiskasvanute koolitaja 6. taseme kutse taastõendajale

Taotleja ees- ja perekonnanimi:

Palume Teil analüüsida 6. tasemele vastavaid kompetentse, kus iga kompetentsi puhul on esitatud tegevusnäitajad. Lahtris „Kompetentsi tõendamine“ on võimalik sisestada tekst pikkusega kuni 2000 tähemärki. Kirjeldage, analüüsige ja tooge näiteid oma tegevuse kohta koolitajana, mis iseloomustab kõige paremini Teie käitumist koolitusprotsessis. Lahtris „Viide tõendusmaterjalile“, kus on märges *Tõendusmaterjalide esitamine* palun lisage faktilisi andmeid, materjalide linke jne, mis tõendavad kompetentsi ilmnemist vm olulist informatsiooni enda kui koolitaja tegevuse kohta.

Portfoolios esitatud tõendusmaterjalid peavad iseloomustama konkreetset kompetentsi ja olema otselingiga kättesaadavad.

Loe lisaks www.andras.ee kodulehelt „E-portfoolio koostamise juhendit“, et saada infot, millised materjalid on sobilikud tõendusmaterjalid.

4. Tegelemine arendus-, loome- ja teadustööga
4.1 Osaleb aktiivselt täiskasvanute koolitajate võrgustikes ja koolitajate kogukonna tegevustes, avaldades arvamust ja tehes ettepanekuid täiskasvanuõppe valdkonnas.

Kompetentsi tõendamine	Для постоянного развития я считаю важным, взаимоотношения с другими андрагогами. Поэтому регулярно участвую в ковидиях, которые организывает учебный центр Vestiflex. • На ковидии «Основы, инструменты и секреты онлайн- обучения» я поделилась с коллегами своим опытом создания доски Padlet. Рассказала о том, как использовать доску для эффективной организации совместной работы и интерактивного обучения. • Ковидия, «Создание, продвижение и продажа э-курсов» помогла разобраться в стратегии ценообразования, найти удобные платформы, продвижении э-курсов. • Но больше всего я люблю ковидии со свободной темой. На одной из встреч я предложила обсудить важность визуального контакта с аудиторией во время онлайн-лекции. Тема была, «как справиться с собственными чувствами, когда люди не включают свои камеры во время занятия». Я подчеркнула, что это может вызывать напряжение и отсутствие обратной связи как у преподавателя, так и у участников обучения. В результате обсуждения мы пришли к тому, что полезно фокусироваться на процессе, а не результатах, и напоминать себе, что при выключенных камерах студенты все равно могут быть вовлечены. Также я поделилась способами, которые использую в таких ситуациях: это использование чатов для коротких ответов или вопросов, опросы и голосования, которые можно проводить прямо в процессе лекции, различные виртуальные доски, где обучающиеся могут оставлять свои идеи, а также различные функции реакции, типа смайликов или поднятия рук, чтобы видеть их вовлеченность. Все это помогает поддерживать взаимодействие, даже если камеры выключены. ССЫЛКА, ССЫЛКА, ССЫЛКА Я постоянно совершенствую свои знания в области андрагогики, общаюсь с коллегами, обмениваюсь опытом, а также использую новые методики в практике. В своей профессиональной деятельности я активно сотрудничаю с центром Kersti-Võlu, где регулярно обсуждаю проблемы обучения взрослых с коллегами. Там я предложила ввести для сбора обратной связи Google формы. ССЫЛКА Также я изучаю информацию на сайте Täiskasvanuharidus Eestis EPALE, чтобы расширить свои знания о лучших практиках, современных подходах и инновациях в сфере андрагогики, и применение их в своей практике. Также информация на этом сайте, это отличная возможность начать собственный самоанализ. Деятельность андрагога даёт много возможностей для проявления творческого подхода. Так, наряду с программами профессионального обучения для опорных лиц, организаторов деятельности и специалистов по уходу за детьми, «Рабочий стресс, эмоциональное выгорание и его предотвращение», «Как справиться со стрессом», «Психические расстройства», «Особенности общения с людьми с психическими расстройствами», которые я провожу в соответствии с требованиями профессиональных стандартов, у меня есть авторская и очень популярная программа обучения « Синдром эмоционального выгорания: его стадии и профилактика», которая востребована уже на протяжении 20-ти лет и которую я провожу с разными целевыми группами. ВИДЕО, ВИДЕО Как психолог и андрагог, я считаю эту программу важным вкладом в обучение взрослых, помогая им справиться с эмоциональным выгоранием и предотвращать его.
-----------------------------------	---

5. Professionaalne enesearendamine

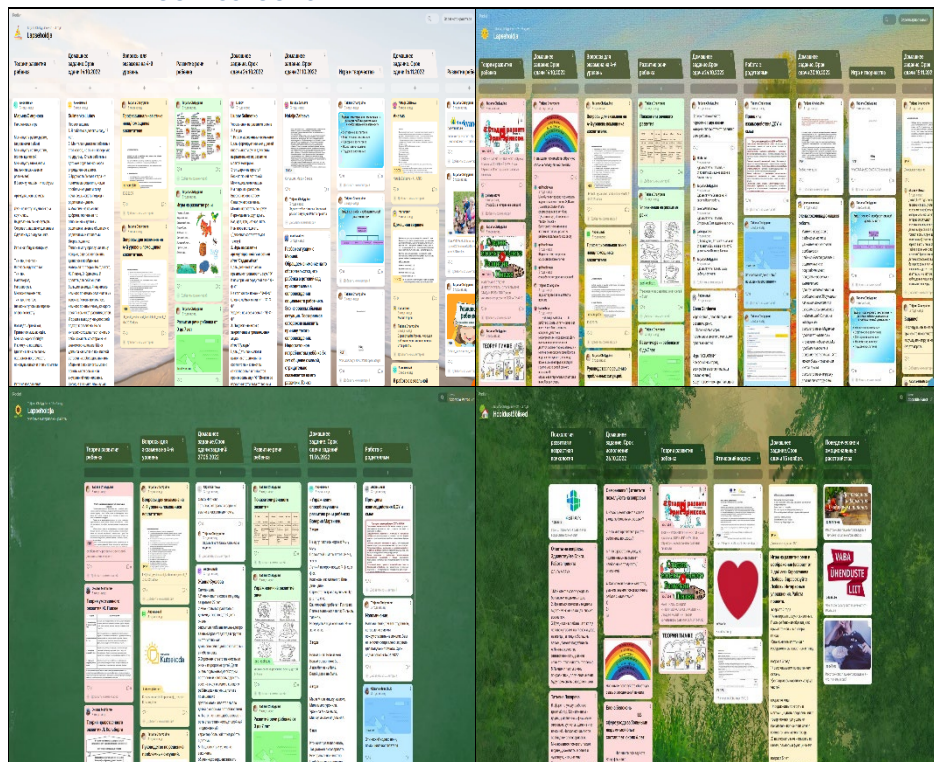
5.1 Analüüsib ja hindab oma tegevust õppeprotsessis, toob välja enda tugevused ja arenguvajadused.

Kompetentsi tõendamine

Опираясь на обратную связь и саморефлексию, я выявляю свои сильные стороны как преподавателя для взрослых, такие как эмпатия, гибкость и готовность к обучению, а также успешно осваиваю новые технологии. Мои знания в психологии являются значительным преимуществом, поскольку помогают мне лучше понимать потребности взрослых, выстраивать с ними эффективное взаимодействие и создавать более комфортную и продуктивную атмосферу на занятиях.

В соответствие с требованиями времени я активно применяю обучение в цифровой среде. В своей деятельности андрагога я использую онлайн-среду, проводя до 50% занятий в таком формате:

- Я освоила обучение с использованием современных платформ, таких как Zoom, Google Meet, Teams.
- использую интерактивные доски Padlet что делает обучение более эффективным;
 - [LAPSEHOIDJA](#)
 - [LAPSEHOIDJA](#)
 - [LAPSEHOIDJA](#)
 - [HOOLDUSTÕOLISED](#)



- сотрудничая с Valga Kuutsekoool использовала среду Moodle; [ФАЙЛ](#), [ССЫЛКА](#), [ССЫЛКА](#), [ССЫЛКА](#)
- использую Google презентации. Так как группы разные, а тема одна и та же, часто меняю презентации под специфику группы; [ССЫЛКА](#), [ССЫЛКА](#), [ССЫЛКА](#), [ССЫЛКА](#), [ССЫЛКА](#), [ССЫЛКА](#)
- разрабатываю анкеты для обратной связи в Google форме;
 - [GOOGLE FORMS](#)
 - [ССЫЛКА](#)
 - [ССЫЛКА](#)
 - [ССЫЛКА](#)
 - [ССЫЛКА](#)

	• ССЫЛКА • ССЫЛКА • ССЫЛКА • ССЫЛКА • ПРИМЕР ФОРМЫ GOOGLE • ПРИМЕР ФОРМЫ GOOGLE • ПРИМЕР ФОРМЫ GOOGLE • ПРИМЕР ОТВЕТОВ ФОРМЫ GOOGLE • ПРИМЕР ОТВЕТОВ ФОРМЫ GOOGLE - в своей практике андрагога я успешно внедрила гибридный формат обучения, который сочетает онлайн и офлайн-форматы одновременно. Это новый для меня подход, который уже хорошо себя зарекомендовал. Он удобен для всех участников, поскольку дает одинаковые возможности тем, кто присутствует в аудитории, и тем, кто подключается удаленно. Кроме того, если кто-то не может присутствовать в реальном времени, лекцию можно пересмотреть на Youtube- канале, получив доступ к паролю. ВИДЕО, ВИДЕО В прошлом самоанализе я ставила цель внедрить в свою работу инфотехнологии и считаю, что с этим я успешно справилась. Моей потребностью в развитии, по-прежнему остается изучение эстонского языка. Я стараюсь осознанно работать над этим. Я изучаю язык на курсах и индивидуально с учителем, посещаю языковое кафе, слушаю радио, читаю новости и стараюсь использовать язык при любой возможности. ССЫЛКА, ССЫЛКА
5.2 Hindab oma füüsilist, vaimset ja emotsionaalset seisundit, võtab kasutusele abinõud tasakaalu saavutamiseks ja säilitamiseks.	

Kompetentsi tõendamise	Я считаю, что андрагог, как «музыкальный инструмент», он всегда должен быть в порядке. Стараюсь постоянно совершенствоваться и приносить пользу себе и окружающим. • Я считаю себя активным и любознательным человеком. • Умею понимать свои чувства и управлять ими, используя техники для снижения эмоционального напряжения. • Я стараюсь постоянно развиваться и в этом помогают мои увлечения и хобби. • Всегда забочусь о своем физическом и эмоциональном равновесии, выбирая занятия, которые приносят мне удовольствия. • Летом я увлекаюсь садоводством и в этом году мой дом и сад получил премию от президента Эстонии: «Kaunis kodu». • Люблю прогулки, встречи с друзьями и семьей. • С удовольствием занимаюсь рукоделием: вязание, вышивка, валяние. • Вкусно готовлю. • Но больше всего, я люблю планировать путешествия! Все это делает меня более наполненной вдохновленной. Кроме того, я люблю читать и учиться, и в этом году я поступила на курс семейной психотерапии в немецкий институт психоанализа, чтобы еще больше расширить свои профессиональные возможности как психолога. Все это помогает мне быть в ресурсе и эффективно работать со взрослыми людьми.
	5.3 Hoiab end kursis uuemate suundadega täiskasvanukoolituse valdkonnas. Käsitleb ennast õppijana, vastutab enda arengu eest.

Kompetentsi tõendamine	«Жить — значит учиться, и учиться значит жить» Лев Толстой. Я согласна с этой цитатой, потому что я все время учусь. • С большим интересом продолжаю свое обучение в Германии на курсе психодинамической психотерапии, часто прохожу супервизии. Я это делаю, чтобы получать обратную связь от более опытных коллег, развивать свои профессиональные навыки, лучше разбираться в сложных ситуациях с клиентами и избегать профессионального выгорания. Это помогает поддерживать высокие стандарты в работе и постоянно расти как специалисту. ССЫЛКА • Общаюсь в языковом кафе и продолжаю заниматься эстонским языком. ССЫЛКА, ССЫЛКА • Я занимаюсь самообразованием, читаю статьи на сайте EPALE. Там я получаю информацию об обмене опытом и лучших практик, о возможностях профессионального развития. Еще пять лет назад я совсем не использовала цифровые технологии, а теперь это стало повседневной необходимостью и демонстрирует мою адаптивность и профессионализм. Чтобы предлагать самые современные знания в своей области, я прохожу дополнительное обучение. Одно из направлений моих лекций связано с психическими расстройствами. Поэтому я изучаю много профессиональной литературы. Это мое развитие как психолога. ССЫЛКА, ССЫЛКА, ССЫЛКА, ССЫЛКА В качестве андрагога, читаю статьи на сайте EPALE. Познакомилась с книгой, Mari Kram «Õppemeetodid Kõrgkoolis», в которой нашла для себя много интересных материалов. Например, выбор методов для использования во время лекции. ССЫЛКА На сайте andras.ee познакомились с методическими материалами «Koolitaja Kompass», что помогло мне в подготовке самоанализа. ССЫЛКА Конечно, я заинтересована в дальнейшем обучении. ССЫЛКА Хотелось бы поучаствовать в мастер классе андрагога высшей степени. Также обдумываю возможность участия в программе Erasmus.
---------------------------	--