

## Lisa 1

### Kompetentsipõhise eneseanalüüsi vorm täiskasvanute koolitaja 5.taseme kutse esmataotlejale

#### Taotleja ees-ja perekonnanimi: Reet Hindus

Analüüsin 5. 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><b>Koolitusvaldkonnad:</b> motiveeriv intervjuerimine (MI), sõltuvuskäitumine, esmatasandi lühisekkumised (ALVAL, UVAL- Uimastite Varane Avastamine ja Lühisekkumine), stressijuhtimine ja sotsiaalsed oskused.</p> <p>Valdan nimetatud teemasid, lähtun teaduspõhisusest, juhenditest ja parimatest praktikatest. Minu pädevus on kujunenud pikaajalise praktilise töö kaudu sõltuvusvaldkonnas ning MI rakendamisel nii individuaal- kui grupitöös täiskasvanutega.</p> <p>Täiskasvanute koolitajaks olen kasvanud töötades erinevates rollides ja muutuste protsessides olevate inimestega. Töötades vangla sotsiaalosakonna juhatajana kogesin selgelt vajadust oskuste järele, mis toetavad inimeste sisemist motivatsiooni ja vastutuse võtmist. Tutumine motiveeriva intervjuerimisega muutis minu arusaama nii toetamisest kui ka õpetamisest. Olen teadlik, et püsiv muutus sünnib koostöös, aktsepteerimises, refleksioonis ja kogemuslikus harjutamises.</p> <p>Kasutan MI vaimsusel põhinevat suhtlusstiili nii igapäevases töös kui koolitustel, seostan teooriat praktikaga ning mudeldan teadlikult põhioskusi. Loon õppeprotsesse, kus õpitu on õppijate jaoks rakendatav nende töö- ja elusituatsioonides. Viin koolitusi läbi nii kontakt- kui veebivormis ning kohandan sisu vastavalt sihtrühmale (nt. tervishoid, kriminaalhooldus, tugiisikud, rehabilitatsioonitöötajad). Sõltuvusteemadel lähtun Tervise Arengu Instituudi juhenditest, ravijuhenditest ja praktikast.</p> <p>Aastatel 2019–2025 olen viinud läbi üle 600 akadeemilise tunni koolitusi, mis on andnud kogemuse kohandada sisu ja metoodikat erineva tausta ja valmisolekuga õppijatele.</p> <p>Minu 14-aastane kogemus sõltuvusrehabilitatsioonis ja koolitajana on kinnitanud, et täiskasvanud õppija vajab turvalist, praktilist ja refleksioonipõhist õpikeskkonda. Eristan teadlikult koolituse, nõustamise ja teraapia piire ning suunan vajadusel edasi tugiteenustele.</p> <p>Hoian oma pädevust ajakohasena läbi täiendkoolituste, supervisiooni ja erialavõrgustike (nt EMITA, rahvusvahelised MI kogukonnad). Uuendan koolituste sisu järjepidevalt tagasiside ja teaduspõhiste allikate alusel.</p>
2	Teab täiskasvanukoolituse põhiprintsiipe ja lähtub koolitusel täiskasvanud õppija eripäradest.
	Lähtun täiskasvanuõppes põhimõttest, et õppija on oma elu ekspert. Minu roll koolitajana ei ole üksnes info edastamine, vaid õppeprotsessi juhtimine moel, mis loob uusi seoseid, sügavamalt tähendust ja praktilist rakendatavust. Toetan õppimist dialoogi, refleksiooni ja kogemusliku harjutamise kaudu.

Koolituse kavandamisel arvestan õppijate varasemaid kogemusi, erialast tausta, motivatsiooni ja valmisolekut õpitut kasutusele võtta. Seon uued teadmised teadlikult õppijate igapäevase tööolukorraga sel moel, et kasutan näiteid ja lugusid nende erialast lähtuvalt. Kasutan meetodeid ja loon keskkonna, mis võimaldab kohe katsetada: arutelud, rollimängud, juhtumianalüüsid, paaris- ja rühmatööd, refleksiooniringid.

Kasutan Motiveeriva Intervjueerimise vaimsusust ning põhioskusi ka õpetamisel – kuulan, peegeldan, tunnustan ja kaasan õppijaid ning toetan vastutuse võtmisel oma õppimise eest. Toetan õppija autonoomiat ja eesmärkide seostamist isiklike vajadustega, enesehindamist ja refleksiooni. Arvestan erinevaid õpistiile ning kohandan meetodeid vastavalt formaadile (kontakt- või veebikoolitus).

Väärtustan õppija kogemust, toetan eesmärgistatud ja teadlikku õppimist, kus vastutus on täiskasvanud õppijal ning minu roll on protsessi juhtiv, toetav, motiveeriv ja tagasisidestav.

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

Väärtustan iga täiskasvanud õppijat kui autonoomset ja väärikat isiksust. Lähtun oma töös täiskasvanute koolitaja eetikakoodeksist, samuti võrdse kohtlemise põhimõtetest ning inimväärikuse austamisest. Arvestan inimeste erinevat tausta, kogemusi ja õpivajadustega ning loon õpikeskkonna, mis toetab turvatunnet, kaasatust ja vastastikust lugupidamist.

Koolituse alguses lepime grupiga kokku konfidentsiaalsuse ja turvalise suhtluse põhimõtted. Tundlike teemasid käsitledes (nt sõltuvus, peresuhted, õigusrikkumised) rõhutan, et jagatud kogemusi ei viida koolitusruumist välja. Kasutan näiteid oma praktikast vaid anonüümselt ning juhendan ka õppijaid ka väljaspool koolitusprotsessi oma kogemusi jagama viisil, mis ei kahjusta kolmandaid isikuid ega organisatsioone.

Loon psühholoogiliselt turvalise õhkkonna, kus on lubatud eksida ja õppida kogemuse kaudu. Praktiliselt teen seda nii, et kui märkan grupis haavatavust, siis reageerin toetavalt, kasutan hinnanguvaba keelt ning vajadusel sekkun, kui arutelu muutub sildistavaks või kedagi kahjustavaks. Hoian fookuse õppeprotsessil.

Järgin selgeid professionaalseid piire, eristades koolitust ja nõustamist. Kui õppija vajadus ületab koolituse raamid, suunan ta sobiva teenuse juurde. Väldin huvide konflikti ning teadvustan oma mõju grupile, kuna minu hoiakud, sõnakasutus ja kohalolu kujundavad õppeprotsessi.

Eetiliste dilemmade puhul kasutan eneserefleksiooni ja arutan keerulisi olukordi kolleegidega, et leida lahendusi, mis kaitsevad õppijat ja hoiavad kutse usaldusväarsust.

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

Täiskasvanute koolitajana lähtun oma töös täiskasvanuharidust ja koolituste läbiviimist reguleerivatest õigusaktidest. Tunnen Täiskasvanute koolituse seaduse nõudeid ning järgin neid koolituste kavandamisel, läbiviimisel ja dokumenteerimisel, sh teavitan õppijaid õppe eesmärkidest, õpiväljunditest, hindamispõhimõtetest ja korraldusest.

Koolituste ettevalmistamisel ja läbiviimisel lähtun koolitusprogrammidest, selgitan õppijatele eesmärgid, tingimused ja hindamise põhimõtted ning dokumenteerin õppeprotsessi vastavalt tellija nõuetele.

Isikuandmete kaitsel järgin GDPR-i ja organisatsioonisiseseid juhiseid: kasutan õppijate andmeid ainult koolituse kontekstis, näited on anonüümsed. Hoian koolitusel jagatud isikliku info konfidentsiaalsena ning tagan dokumentide turvalise säilitamise.

Tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna koolitustel (ALVAL, UVAL, MI, sõltuvuskäitumine) lähtun asjakohastest õigusaktidest ja juhenditest, sh sotsiaalhoolekande ja tervishoiukorralduse põhimõtetest, Tervise Arengu Instituudi juhistest ning tööohutuse nõuetest.

Seon õigusraamistiku igapäevase praktikaga: eristan koolitust nõustamisest ning loon turvalise raamistiku tundlike teemade käsitlemiseks. Kui koolitusel ilmneb osaleja võimalik abivajadus (nt sõltuvus või vaimse tervise raskused), kuulan hinnanguvabalt, kasutan MI põhioskusi, hoian fookust õpieesmärkidel ning suunan vajadusel sobivate tugiteenuste juurde.

Hoian end kursis seadusandluse muudatustega, osaledes erialastel infopäevadel ja tehes koostööd tellijatega. Selline teadlik tegutsemine toetab õppijate õigusi, koolituse kvaliteeti ja kutseala usaldusväarsust.

5 Annab õppijatele tagasisidet kogu koolitusprotsessi vältel.

Annan õppijatele tagasisidet järjepidevalt kogu koolitusprotsessi vältel, lähtudes koolituse eesmärkidest ja õpiväljunditest. Tagasiside on minu koolitustes õppeprotsessi loomulik osa, mis aitab õppijal olla teadlik oma arengust, oskuste kinnistumistest ja toetab õpitu rakendamist.

Kasutan erinevaid tagasisidevorme: suulist tagasisidet harjutuste ja rollimängude käigus ning päeva lõpus, refleksiooniküsimusi aruteludes ja väikegruppides, kolmikharjutustes vaatleja tagasisidet, enesehindamist (nt skaaladel liikumine) ning vajadusel kirjalikku kokkuvõtvat tagasisidet.

Tagasisidet andes keskendun konkreetsetele oskustele ja käitumistele (nt avatud küsimused, peegeldused, kokkuvõtted, muutusejutu märkamine). Sõnastan selle kirjeldavalt ja hinnanguvabalt: toon esile, mis toetas eesmärki, ning pakun selgeid suuniseid, mida ja kuidas järgmisel korral proovida teisiti. See toetab õppija eneseanalüüsi, enesekindlust ja vastutust oma õppimise eest.

Loon turvalise raamistiku juba koolituse alguses, leppides kokku üksteist austavas ja toetavas suhtlemises. Motiveeriva intervjuueerimise koolitustel mudeldan tagasiside andmisel MI vaimsust ja kasutan peegeldusi, avatud küsimusi ja tunnustamist.

Arvestan tagasiside andmisel grupi dünaamikat ja õppijate erinevaid vajadusi, kohandades oma lähenemist vastavalt kogemusele ja valmisolekule. Pikemate koolituste puhul seon tagasiside varasemate teemadega ning aitan õppijal märgata seoseid ja oma arengut.

Koolituse lõpus kogun alati õppijatelt tagasisidet ning kasutan seda koolituste sisu, metoodika ja ajakasutuse teadlikuks arendamiseks.

6 Kasutab korrektset koolituse läbiviimise keelt kõnes ja kirjas.

Kasutan koolitustel korrektset, selget ja sihtrühmale arusaadavat eesti keelt nii suulises kui kirjalikus suhtluses. Kohandan keelekasutust teadlikult vastavalt õppijate erialasele taustale, rollidele ja koolituse eesmärkidele, et toetada õpiväljundite mõistmist ja praktilist rakendamist.

Enne koolitust tutvun sihtrühma töövaldkonna terminoloogia ja kontekstiga (nt tervishoid, sotsiaalvaldkond, vanglasüsteem, rehabilitatsioon), et kasutada õppijatele tuttavat ja nende

praktikaga haakuvat keelt. Vajadusel selgitan mõisteid lihtsas ja näitlikus vormis ning väldin põhjendamatult keerukat või liigselt akadeemilist sõnastust.

Koolituse alguses loome ühise kokkuleppe pöördumisviisis („sina“ või „teie“) ning kasutatavates mõistetes (nt „klient“, „patsient“, „teenuse kasutaja“). See toetab turvalise ja selge õpikeskkonna loomist ning arvestab erinevate erialade keelekasutuse erisustega. Kasutan teadlikult hinnanguvaba, lugupidavat ja isikukesket keelekasutust, eriti tundlike teemade käsitlemisel (nt sõltuvuskäitumine, vaimne tervis). Väldin stigmatiseerivaid väljendeid ning eelistan kirjeldavaid ja neutraalseid sõnastusi, toetades õppijate professionaalsete hoiakute kujunemist.

Suulises õppeprotsessis kasutan mõistmise toetamiseks praktilisi näiteid, metafoore ja visuaalseid skeeme ning kontrollin regulaarselt arusaamist. Julgustan õppijaid küsima ja väljendama õpitud oma sõnadega.

Kirjalikes materjalides järgin korrektset keelekasutust, loogilist ülesehitust ja selget sõnastust, viitan allikatele nõuetekohaselt ning lähtun autoriõiguse ja akadeemilise aususe põhimõtetest. Materjalid toetavad nii iseseisvat õppimist kui ka õpitu rakendamist.

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.
---	--

Kasutan info- ja kommunikatsioonitehnoloogia ning tehisintellekti vahendeid teadlikult ja eesmärgipäraselt läbi kogu õppeprotsessi. Nii koolituse ettevalmistamisel, läbiviimisel, hindamisel kui ka oma professionaalse arengu toetamisel. Loon ja ajakohastan digitaalseid koolituskavu, esitlusi, töölehti ning eneseanalüüsi materjale, mida jagan õppijatega turvalistes veebikeskkondades.

Motiveeriva intervjuerimise koolitustel toimub registreerimine, e-õpe ja testimine Moodle keskkonnas. Digiriigi Akadeemia platvormil kasutan UVAL koolituse teooriamoodulit ja foorumit, mille kaudu ka toetan õppijate iseseisvat ettevalmistust kontaktõppeks. Koolituste läbiviimisel rakendan veebikeskkondi (nt Zoom) ning digitaalseid koostöö- ja esitlusvahendeid, kombineerides paindlikult kontakt- ja veebiõpet vastavalt sihtrühma vajadustele ja õpiväljunditele.

Oskan allikakriitiliselt otsida, hinnata ja kasutada veebipõhist infot, toetudes teaduspõhistele ja usaldusväärsetele allikatele. Järgin materjalide loomisel andmekaitse, autoriõiguse ja konfidentsiaalsuse põhimõtteid.

Rakendan tehisintellekti tööriistu õppematerjalide, juhtumite ja enesehindamise vahendite loomisel. Näiteks olen AI toel loonud eneseanalüüsi küsimustiku sõltuvusmuustrite märkamiseks, mille sisu olen valideerinud erialaste teadmiste ja MI põhimõtete alusel. Kasutan AI-d ideede struktureerimiseks ja sõnastuse selgemaks muutmiseks, kuid lõplik vastutus sisu õigsuse, eetilise ja sihtrühmale sobivuse eest jääb alati minule kui koolitajale.

Digivahendid toetavad ka minu enesearengut: osalen veebiseminaridel, jälgin erialaseid andmebaase ja rahvusvahelisi MI võrgustikke ning vahetan kolleegidega õppematerjale. Selline süsteemne IKT kasutus võimaldab hoida koolitused ajakohased, kaasavad ja õppija vajadustest lähtuvad

## Tõendusmaterjalide esitamine

### [Lisa nr 1 – Treenerite treeneri tunnistus \(2009\)](#)

Tõend kinnitab minu varajast ettevalmistust täiskasvanute koolitamisel. Koolitus keskendus õppijakesksele lähenemisele, praktiliste oskuste juhendamisele ja refleksioonile. Omandatu on loonud aluse minu tänasele koolitajatööle ning näitab minu pikaajalist arenguteed.

### [Lisa nr 2 – MI treeneri / treenerite treeneri tunnistus \(2023\)](#)

Tõend kinnitab minu pädevust motiveeriva intervjuerimise õpetamisel. Koolitus hõlmas MI teooriat, põhioskusi (OARS) ja muutusejutu käsitlemist. Rakendan neid põhimõtteid järjepidevalt koolituste kavandamisel ja läbiviimisel.

### [Lisa nr 3 – Rehabilitatsioonispetsialisti ametijuhend](#)

Tõend peegeldab minu pikaajalist töökogemust sõltuvus- ja rehabilitatsioonivaldkonnas. See toetab minu koolituste praktilisust, eetilist lähenemist ja võimet eristada koolitamise, nõustamise ja teraapia rolle.

### [Lisa nr 4 – EMITA liikmelisus](#)

Tõend kinnitab minu kuulumist erialasesse kogukonda. Liikmelisus toetab pidevat arengut, kvaliteedipõhimõtete järgimist ning erialase info ja kogemuste vahetamist.

### [Lisa nr 5 – TAI hinnanguvaba keelekasutuse juhised](#)

Tõend näitab minu teadlikku ja eetilist keelekasutust. Kasutan juhiseid õppematerjalides ja tundlike teemade käsitlemisel, toetades turvalist ja õppijakeskset õpikeskkonda.

### [Lisa nr 6 – MI terminibaas](#)

Kasutan terminibaasi ühtse ja arusaadava erialakeele tagamiseks. See toetab õppijate mõistmist, sõnavara arengut ja loob selguse kogu õppeprotsessis.

### [Lisa nr 7 – Veebiseminari ekraanipilt](#)

Tõend kajastab minu esinemist eksperdina veebiseminaril. Esitasin teema selgelt ja praktiliselt, kasutades MI põhimõtteid. See kinnitab minu eneseväljendust ja valdkondlikku pädevust.

### [Lisa nr 8 – Koostööpartneri tagasiside](#)

Tõend peegeldab minu professionaalsust, usaldusväärsust ja õppijakeskset lähenemist. Esile tuuakse kaasav tööviis, praktilisus ja turvalise õpikeskkonna loomine.

Analüüsin järgnevalt 5. tasemele vastavaid kompetentse, kus iga kompetentsi puhul olen esitanud tegevusnäitajad. Kirjeldan, analüüsin ja toon näiteid oma tegevuse kohta koolitajana, mis iseloomustab kõige paremini minu käitumist koolitusprotsessis.

**Lisatud faktilisi andmeid, materjalide linke jne, mis tõendavad kompetentsi ilmnemist vm olulist informatsiooni enda kui koolitaja tegevuse kohta.**

1. Õppeprotsessi ettevalmistamine	
1.1 Täpsustab konkreetse õpperühma õpi- ja erivajadusi, juhindudes koolituse sisust, eesmärkidest ja õpiväljunditest.	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	<p>Enne iga koolitust kaardistan süsteemselt konkreetse õpperühma õpi- ja erivajadused, lähtudes koolituse sisust, eesmärkidest ja õpiväljunditest. Hindan, millise organisatsiooniga on tegemist, millises töövaldkonnas osalejad tegutsevad ning millised on nii koolituse korraldaja kui ka koolitusel osalejate ootused ja huvid. Selle alusel saan kavandada sihipärase ja õppijate vajadustest lähtuva koolituse.</p> <p>Selgitan välja osalejate varasema kogemuse, ametialase rolli, teadmiste taseme ja valmisoleku õpitut praktikas rakendada. Selleks kasutan eelinformatsiooni koolituse</p>

	<p>tellijalt või organisatsioonilt, vajadusel ootuste ankeete või registreerimisvorme ning koolituse alguses läbiviidavat ootuste ja varasemate kogemuste kaardistamist. Samuti hindan koolituse kestust ja kontakti pikkust (nt Motiveeriva Intervjueerimise algtaseme koolitus, mis kestab ligikaudu kuu aega), et arvestada õppijate õppimisvõime ja koormusega.</p> <p>Motiveeriva Intervjueerimise koolitustel sõnastan õpieesmärgid praktiliste ja käitumuslike oskustena (nt aktiivne kuulamine, peegeldamine, muutusejutu äratundmine), et õppijatel oleks selge arusaam, milliseid oskusi neilt oodatakse ning kuidas need seostuvad nende tööpraktikaga. Õpieesmärkide sõnastamisel ja õppetegevuste kavandamisel arvestan õppijate varasemaid teadmisi, töökogemust ja töö konteksti (nt esmatasandi tervishoid, sotsiaalvaldkond, rehabilitatsioon).</p> <p>Erivajaduste ilmnemisel, sealhulgas emotsionaalselt koormavate või tundliku sisuga teemade käsitlemisel, loon turvalise ja toetava õpikeskkonna ning kohandan õppetegevusi vastavalt grupi võimekusele ja valmisolekule. Õppijate vajaduste kaardistamine ei ole minu jaoks ühekordne tegevus, vaid pidev protsess, mis toimub kogu koolituse vältel. Jälgin õppijate osalust ja tagasisidet ning muudan vajadusel koolituse tempot, rõhuasetusi ja meetodikat, et toetada õpiväljundite saavutamist.</p>
<p>Viide tõendusmaterjalile</p>	<p><a href="#"><u>Lisa nr 9 – Foto koolitaja „tööriistakohvrit“ (õppevahendid koolituse läbiviimiseks)</u></a></p> <p>Tõend kajastab minu teadlikku ettevalmistust õppeprotsessi läbiviimiseks ning õppijate vajadustega arvestamist. Kasutan koolitustel süsteemselt nn koolitaja „tööriistakohvrit“, mis sisaldab töölehti, visuaalseid materjale, markereid, kaarte ja muid õppimist toetavaid vahendeid. Valin ja kohandan vahendeid vastavalt konkreetse õpperühma tasemele, õpieesmärkidele ja õpivajadustele. See võimaldab mul õppeprotsessi paindlikult kohandada ning toetada erinevaid õpistiile. Tõend kinnitab minu valmisolekut arvestada õppijate vajadustega juba õppeprotsessi kavandamise etapis.</p> <p><a href="#"><u>Lisa nr 10 – Moodle'i keskkonnas osalejate registreerimine õpetajana (ekraanitõmmis)</u></a></p> <p>Tõend näitab minu IKT-vahendite teadlikku kasutamist õppijate vajaduste kaardistamisel ja õppeprotsessi ettevalmistamisel. Kasutan Moodle'i keskkonda osalejate registreerimiseks, õppematerjalide jagamiseks ning eelinfo edastamiseks enne koolituse algust. See võimaldab mul saada ülevaate õppijate taustast, kogemusest ja võimalikest õpivajadustest juba enne kontaktõpet. Digikeskkond toetab õppijate häälestumist ning loob eeldused sihipärasemaks ja vajaduspõhisemaks õppeprotsessiks. Tõend kinnitab minu süsteemset ja läbimõeldud lähenemist õpperühma ettevalmistamisel.</p> <p><a href="#"><u>Lisa nr 11 – Slaid ootuste ja eesmärkide kaardistamiseks (AI töötluses)</u></a></p> <p>Tõend kajastab minu teadlikku tegevust õppijate õpi- ja erivajaduste kaardistamisel koolituse alguses. Kasutan avatud küsimustega slaidi, mille abil kogun infot õppijate varasema kogemuse, ootuste ja eesmärkide kohta. Saadud info võimaldab mul kohandada õppeprotsessi rõhuasetusi, näiteid ja harjutusi vastavalt grupi vajadustele. Samuti loob see aluse ühiste kokkulepete kujundamiseks ja õppijate aktiivseks kaasamiseks. Tõend kinnitab minu oskust siduda õppijate ootused koolituse eesmärkide ja õpiväljunditega.</p>
<p>1.2 Planeerib oma tegevuse, lähtudes etteantud/olemasolevast koolitusprogrammist ja õppekavast.</p>	
<p>Kompetentsi tõendamine</p>	<p>Planeerin oma tegevusi lähtudes kinnitatud, koostatud või etteantud koolitusprogrammist, õppekavast ja õpiväljunditest, tagades õppe loogilise ja eesmärgipärase ülesehituse.</p> <p>Kavandamisprotsessis arvestan koolituse mahtu, kestust ning sihtrühma eripära, jaotan õppeprotsessi etappideks ning loon selge struktuuri, mis toetab õppijate järjepidevat</p>

	<p>arengut. Planeerin teadlikult ajakasutust, et tagada tasakaal teoreetilise sisendi, praktiliste harjutuste ja refleksiooni vahel.</p> <p>Motiveeriva intervjuerimise koolitustel pööran eraldi tähelepanu oskuste kujundamisele, kavandades piisava aja praktilisteks harjutusteks (nt paaris- ja rühmatööd) ning sellele järgnevale arutelule ja tagasisidele. See võimaldab õppijatel õpitut mõtestada, kinnistada ja seostada oma tööpraktikaga.</p> <p>Planeerimisel lähtun ka koolituse laiemast kontekstist ja arvestan, kas tegemist on eraldiseisva koolituse või pikema õppeprogrammi osaga, ning vajadusel seon oma koolitusmooduli teiste teemade ja õppeetappidega. See tagab sisulise järjepidevuse ja toetab õppijate nägemust tervikust.</p> <p>Valin ja kohandan õppetegevused ning metoodika vastavalt õpiväljunditele, sihtrühma tasemele ja koolitusformaadile (kontaktõpe või veebikoolitus). Kasutan mitmekesiseid õppemeetodeid, mis vahelduvad, toetavad erinevaid õpistiile ning võimaldavad õppijatel aktiivselt osaleda ja oma kogemustega õppeprotsessi panustada.</p> <p>Minu jaoks on koolituse planeerimine terviklik protsess, kus põimin kokku eesmärgid, õppijate vajadused ja sobivad metoodikad, et luua toetav ja arengut soodustav õpikogemus</p>
<p>Viide tõendusmaterjalile</p>	<p><a href="#">Lisa nr 12 – EMITA treenerite harjutuste manuaal (väljavõte)</a></p> <p>Tõend kajastab minu teadlikku tegevuste planeerimist koolitusprogrammist ja õpiväljunditest lähtudes. Kasutan MI treenerite harjutuste manuaali koolituste ettevalmistamisel, et valida eesmärgipäraseid ja struktureeritud õppetegevusi (nt OARS-oskused, peegeldamine, muutusejutu esilekutsumine). Harjutuste valikul arvestan nende sobivust õpiväljunditega, keerukusastet ning ajamahtu, et tagada tasakaal teooria, praktika ja refleksiooni vahel. See võimaldab mul kavandada õppijate oskuste järkjärgulist arengut ja toetada kogemusõpet. Tõend kinnitab minu oskust valida ja siduda metoodika teadlikult koolitusprogrammi tervikuga.</p> <p><a href="#">Lisa nr 13 – Koolituskava „Töö sõltuvushäirega isikuga“ (LUWI Koolitskeskuse kinnitatud)</a></p> <p>Tõend näitab minu võimet planeerida koolitustegevus süsteemselt ja eesmärgipäraselt, lähtudes õppekavast ja koolitusprogrammist. Olen koostanud ja kasutan koolituskava, mis määratleb õppe eesmärgid, õpiväljundid, teemad, ajajaotuse ja õppemeetodid. Kavand seob õpiväljundid konkreetsete õppetegevustega ning loob loogilise ülesehituse teooriast praktiliste oskuste rakendamiseni. Koolituskava on kohandatud sihtrühma vajadustele ning toetab täiskasvanuhariduse põhimõtteid. Tõend kinnitab minu suutlikkust planeerida õppeprotsess tervikliku ja eesmärgipärase struktuurina.</p> <p><a href="#">Lisa nr 14 – Tugiisikute koolitusprogrammi terviklik ajakava (LUWI Koolituskeskus)</a></p> <p>Tõend kajastab minu võimet planeerida oma tegevust laiemas koolitusprogrammi kontekstis. Dokument näitab minu koolitusmooduli paiknemist terviklikus õppekavas ning selle seost teiste teemade ja õppeetappidega. Planeerides oma koolituse sisu, arvestan programmi üldeesmärkide, õppijate arengulise teekonna ja teiste koolitajate panusega. See võimaldab tagada õppeprotsessi loogilise järjepidevuse ja sidususe kogu programmi vältel. Tõend kinnitab minu oskust kavandada oma tegevust süsteemselt ning koostöös suurema õppeprotsessi raamistikuga.</p>
<p>1.3 Valmistab ette konkreetse koolituse sisu ja valib metoodika, lähtudes koolitusprogrammis/õppekavas fikseeritud õpiväljunditest ja varasemast tagasisidest.</p>	
<p>Kompetentsi tõendamine</p>	<p>Valmistan iga koolituse sisu ette lähtudes koolitusprogrammis või õppekavas sõnastatud õpiväljunditest ning varasemast osalejate ja tellijate tagasisidest. Kavandan koolituse sisu</p>

	<p>tervikliku loogikana, kus teoreetilised alused, praktilised harjutused ja refleksioon toetavad üksteist ning loovad õppijale arusaadava tervikliku õpikogemuse.</p> <p>Metoodika valikul lähtun täiskasvanute õppe põhimõtetest ning eelistan aktiiv- ja kogemusõpet. Kasutan arutelusid, praktilisi harjutusi, rollimänge, juhtumianalüüsi ja refleksioonivõtteid, mis võimaldavad õppijatel uusi oskusi turvalises keskkonnas katsetada ja oma tööpraktikaga seostada. Teoreetiline sisend on lühike ja fokuseeritud ning seotud vahetult järgneva praktilise tegevusega.</p> <p>Koolituse ettevalmistamisel arvestan õppijate erinevate õpistiilidega, kasutades visuaalseid materjale, töölehti, skeeme ja kogemuslikke harjutusi. Valmistan ette vajalikud õppematerjalid ja töövahendid, sh kasutan süsteemselt koolitaja „tööriistakohvrit“, mis võimaldab mul paindlikult kohandada grupi vajadustega.</p> <p>Motiveeriva Intervjueerimise, sõltuvuskäitumise ja lühisekkumiste koolitustel on keskmes suhtlemisoskuste teadlik harjutamine. Seetõttu valin metoodikad, mis toetavad aktiivset praktiseerimist (nt avatud küsimused, peegeldused, tunnustamine, muutusejutu märkamine), struktureeritud tagasisidet ja refleksiooni. Koolitajana mudeldan teadlikult suhtlemise põhioskusi, toetades õppijate arengut läbi kogemusliku õppimise.</p> <p>Koolituse sisu ja metoodika valikul tuginen varasemate koolituste tagasisidele ning kohandan rõhuasetusi vastavalt õppijate kogemusele, valmisolekule ja grupi dünaamikale. Arvestan ka teemade võimalikku emotsionaalset mõju ning valin metoodikad, mis toetavad turvalise ja kaasava õpikeskkonna kujunemist.</p> <p>Kui töötankoos kaaskoolitajaga, siis lepime eelnevalt kokku koolituse struktuuri, rollijaotuse ja ajakasutuse, et tagada sujuv ja eesmärgipärane õppeprotsess.</p>
Viide tõendusmaterjalile	<p><a href="#"><u>Lisa nr 15 – TAI juhendmaterjal „Sõltuvuse juhtimine“</u></a></p> <p>Tõend kajastab minu teaduspõhist lähenemist koolituse sisu ettevalmistamisel. Kasutan Tervise Arengu Instituudi juhendmaterjali „Sõltuvuse juhtimine“ koolituste alusmaterjalina, et tagada käsitletavate teemade vastavus riiklikele juhistele ja parimatele praktikatele. Seon juhendis toodud põhimõtted praktiliste meetodite ja harjutustega, toetades õpiväljundite saavutamist ning õppijate tööalast rakendatavust. Kohandan sisu vastavalt sihtrühmale, säilitades samas metoodilise ja sisulise täpsuse. Tõend kinnitab minu võimet valmistada ette sisuliselt korrektne ja eesmärgipärane koolituse sisu.</p> <p><a href="#"><u>Lisa nr 16 – UVAL koolituste osalejate tagasiside koond (TAI)</u></a></p> <p>Tõend kajastab minu võimet kasutada varasemat tagasisidet koolituse sisu ja metoodika kujundamisel. UVAL koolituste osalejate tagasiside on kogutud Tervise Arengu Instituudi standardiseeritud süsteemi kaudu ning sisaldab hinnanguid koolituse sisule, metoodikale, praktilisele väärtusele ja õppijate kaasatusele. Analüüsin koondtagasisidet süsteemselt ning kasutan seda koolituste arendamisel – täpsustan rõhuasetusi, kohandan harjutusi ja ajakasutust ning täiustan selgitusviise. Tagasiside põhjal tehtud muudatused toetavad paremini õpiväljundite saavutamist ja õppijate vajadustega arvestamist. Tõend kinnitab minu refleksiivset ja õppijakeskset lähenemist koolituse ettevalmistamisel</p> <p><a href="#"><u>Lisa nr 17 – Motiveeriva Intervjueerimise (MI) rakendaja koolituse tunnistus</u></a></p> <p>Tõend kinnitab minu erialast pädevust motiveeriva intervjueerimise valdkonnas ning selle teadlikku rakendamist koolituse sisu ja metoodika valikul. Läbitud koolitus hõlmas MI teoreetilisi aluseid, põhioskusi (OARS), muutusejutu märkamist ja tugevdamist ning oskuste õpetamise ja hindamise põhimõtteid. Omandatud teadmisi kasutan koolituse ettevalmistamisel, valides metoodika, mis toetab õppijate aktiivset kaasamist ja praktiliste oskuste arengut. Seon MI põhimõtted koolituse õpiväljunditega ning</p>

	<p>kohandan neid vastavalt sihtrühma vajadustele. Tõend kinnitab minu võimet valida ja rakendada meetodikat teadlikult ja eesmärgipäraselt</p>
<p>1.4 Koostab ja/või kohandab õppematerjale, lähtudes õppekavast ja/või koolitusprogrammist, teema käsitlemise loogikast ning õppekeskkonna võimalustest. Viitab korrektselt allikatele, arvestades autoriõigusi.</p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>Koostan ja kohandan õppematerjale lähtudes õppekavast ja/või koolitusprogrammist, seatud õpiväljunditest ning teema käsitlemise loogikast. Kavandan materjalid selliselt, et need toetaksid õppimise järkjärgulist kulgu. Mõistmisest kuni harjutamiseni ja sealt edasi rakendamiseni. Pean silmas, et materjalid oleksid õppijatele arusaadavad ja kõnetaksid ka sisuliselt.</p> <p>Õppematerjalide koostamisel kasutan selget struktuuri, praktilisi näiteid ja visuaalseid abivahendeid, mis aitavad täiskasvanud õppijal seostada uut teadmist oma varasema kogemuse ja tööpraktikaga. Kasutan töölehti, skeeme, juhtumianalüüse, metafoore ja lugusid ning näiteid oma praktikast, et toetada sügavamalt mõtestamist ning luua seoseid teooria ja praktika vahel. Vajadusel kasutan ka helilisi ja liikumisega seotud elemente, et arvestada erinevate õpistiilidega.</p> <p>Kohandan õppematerjale vastavalt õppekeskkonna võimalustele ja koolituse vormile (kontaktõpe või veebikoolitus). Kontaktõppes arvestan ruumi paigutuse ja grupitöö võimalustega (nt töölehed, plakatid seintel, paaris- ja rühmatööde juhendid), veebikoolitustel kasutan digitaalseid materjale ja visuaale, mis toetavad osalejate aktiivset kaasamist ja arutelusid. Materjalide ettevalmistamisel arvestan ka koolituse kestvust, et õppijatel oleks piisavalt aega nii harjutamiseks kui refleksiooniks.</p> <p>Õppematerjalide koostamine ei ole minu jaoks ühekordne tegevus. Ma kasutan varasematel koolitustel saadud tagasisidet ning kohandan materjale vastavalt rühma tasemele, õppijate vajadustele ja grupi dünaamikale. See võimaldab mul toetada õppijate aktiivset osalemist ning õpiväljundite saavutamist.</p> <p>Õppematerjalide kasutamisel ja koostamisel järgin autoriõiguse põhimõtteid ning viitan korrektselt kasutatud allikatele. Kasutan teaduspõhiseid ja usaldusväärseid allikaid, sh juhendmaterjale ja käsiraamatuid (nt Tervise Arengu Instituudi materjalid, Motiveeriva Intervjueerimise käsiraamatud), ning tagan, et allikaviited oleksid õppijatele arusaadavad ja läbipaistvad.</p>
<p><i>Viide tõendusmaterjalile</i></p>	<p><a href="#">Lisa nr 18 – Koolituse esitlus „Töö sõltuvushäirega kliendiga“</a></p> <p>Tõend kajastab minu poolt koostatud õppematerjali, mida kasutan 2-päevaste koolituste läbiviimisel tugiisikutele LUWI koolituskeskuses. Esitlus on üles ehitatud vastavalt koolituskavale ning sisaldab sihtgrupi analüüsi, õpiväljundeid, loogilist moodulipõhist struktuuri ning praktilisi õppetegevusi (nt AUDIT-test, kliendi profiili analüüs, otsustusliku tasakaalu harjutus, MI põhioskused). Õppematerjal seob teoreetilised lähtekohad praktiliste näidete ja harjutustega, toetades õpiväljundite saavutamist. Kohandan esitlust vastavalt sihtrühmale ja õppekeskkonnale (kontakt- või veebikoolitus), säilitades selle sisulise loogika. Allikad on esitluses korrektselt viidatud ning autoriõigusi on arvestatud. Tõend kinnitab minu võimet koostada ja kohandada süsteemseid ning eesmärgipäraseid õppematerjale.</p> <p><a href="#">Lisa nr 19 – Ravijuhend „Alkoholarvitamise häirega patsiendi käsitlus“</a></p> <p>Tõend kajastab minu teaduspõhist lähenemist õppematerjalide koostamisel ja kohandamisel. Kasutan ravijuhendit „Alkoholarvitamise häirega patsiendi käsitlus“ koolituste alusmaterjalina, et tagada käsitletava sisu vastavus tõendus põhiste praktikatele ja riiklikele suunistele. Seon juhendis toodud</p>

	<p>põhimõtted praktiliste meetodite ja näidetega, toetades õppijate oskuste arengut ja tööalast rakendatavust. Kohandan materjali vastavalt sihtrühma vajadustele, säilitades selle sisulise täpsuse ja usaldusväärsuse. Viitan kasutatud allikale korrektselt ning arvestan autoriõigustega. Tõend kinnitab minu võimet integreerida teaduspõhiseid allikaid õppematerjalide loomisel.</p> <p><a href="#">Lisa nr 20 – Foto koolitusruumist „Kompetentsi astmed“</a></p> <p>Tõend illustreerib minu poolt kujundatud õpikeskkonda, kus kasutan visuaalseid õppematerjale teema selgitamiseks ja õppijate kaasamiseks. Fotol on näha „kompetentsi astmete“ plakat, mida kasutan õppijate teadlikkuse ja oskuste arengu selgitamiseks. Visuaalne materjal toetab keerukate mõistete lihtsustamist ning loob aluse aruteluks ja refleksiooniks. Seon visuaali aktiivõppe meetoditega, et õppijad saaksid oma kogemust mõtestada ja seostada teooriaga. Tõend kinnitab minu teadlikku õppekeskkonna ja õppematerjalide koosmõjulist kujundamist.</p> <p><a href="#">Lisa nr 20a – Tööleht „Kompetentsi astmed“</a></p> <p>Tõend kajastab minu poolt loodud õppematerjali, mida kasutan koolitustel õppijate eneseanalüüsi ja refleksiooni toetamiseks. Tööleht põhineb „Four Stages of Competence“ mudelil (Gordon Training International, 1970ndad), kirjeldades teadlikkuse ja oskuste kujunemise etappe. Olen töölehe kujundanud nii, et see aitaks õppijatel määratleda oma arenguetappi ning toetaks arutelu ja praktilist õppimist. Kasutan töölehte aktiivõppe meetodina, sidudes teooria õppijate isikliku kogemusega. Allikale on viidatud korrektselt ning materjal on kohandatud sihtrühmale arusaadavaks. Tõend kinnitab minu võimet luua eesmärgipäraseid ja õppimist toetavaid õppematerjale.</p>
<p><b>2. Õppeprotsessi läbiviimine</b></p>	
<p>2.1 Selgitab õppijatele õppekavas ja/või koolitusprogrammis seatud õppe eesmäärke.</p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>Kui koolitus sisaldab nii e-õpet kui kontaktõpet, alustan õppeprotsessi juba enne kohtumist. Vajadusel saadan osalejatele Moodle'i keskkonna kaudu info kursusega liitumise, õpitegevuste ning treeningpäevade kohta. See aitab õppijatel häälestuda õppeprotsessile, loob selguse ootustes ning toetab motivatsiooni teooriat praktilises õppes rakendada.</p> <p>Olen kogenud olukorda, kus esimese ploki ajal lahkusid kaks osalejat, väljendades, et nad ei soovi osaleda harjutustes ning ootasid pigem loenguvormi. See tõi selgelt esile puudujäägi minu õppeprotsessi selgitamises ja just ootuste juhtimises. Tekkinud olukorras säilitasin rahuliku hoiaku, lubasin osalejatel lahkuda ning kasutasin seda kogemust ülejäänud grupiga, me arutasime koos loengu ja koolituse erinevusi ning õppija rolli kogemusõppes. See aitas grupil paremini mõista õppeprotsessi loogikat ja suurendas edasist kaasatust.</p> <p>Koolituse alguses selgitan alati õppijatele koolitusprogrammis seatud eesmäärke ja õpiväljundeid ning seon need õppijate tööpraktika ja ametialaste rollidega. Kasutan lihtsat ja sihtrühmale sobivat keelt ning toon konkreetseid näiteid, kuidas õpitavad oskused (nt motiveeriva intervjuerimise põhioskused ) on igapäevatoos rakendatavad.</p> <p>Kaasan õppijad aktiivselt eesmärkide mõtestamisse. Kasutan selleks ootuste kaardistamist väikegruppides enne koolituse algust ning skaalaharjutusi (nt enesekindlus ja teema olulisus), mis aitavad õppijatel teadvustada oma hetkeolukorda ja seostada see koolituse eesmärkidega. See toetab õppija autonoomiat ja sisemist motivatsiooni.</p> <p>Koolituse käigus viitan korduvalt õpieesmärkidele ja õpiväljunditele, aidates õppijatel mõista õppeprotsessi loogikat ning seost konkreetsete tegevuste ja eesmärkide vahel.</p>

<p>Viide tõendusmaterjalile</p>	<p>Kasutan eesmärkide avamisel ka lugusid ja näiteid praktikast, mis aitavad õppijatel mõista õpitu praktilist väärtust ning toetavad tähendusliku õppimise kujunemist</p> <hr/> <p><a href="#">Lisa nr 18 – Koolituse esitlus „Töö sõltuvushäirega kliendiga“</a></p> <p>Tõend kajastab minu poolt koostatud õppematerjali, mida kasutan õpieesmärkide ja õpiväljundite selgitamiseks koolituse alguses. Esitluse ülesehitus järgib koolitusprogrammi loogikat ning aitab õppijatel mõista, milliseid teadmisi ja oskusi koolituse jooksul omandatakse. Kasutan slaide eesmärkide avamiseks, nende seostamiseks praktiliste tegevustega ning õppeprotsessi terviku visualiseerimiseks. Esitlus toetab õppijate häälestumist õppimisele ning loob selge raamistiku kogu koolitusprotsessile. Tõend kinnitab minu võimet teha õpieesmärgid õppijatele arusaadavaks ja tähenduslikuks.</p> <p><a href="#">Lisa nr 21 – TAI juhend „Tagasilanguse ennetamine“</a></p> <p>Tõend kajastab minu teaduspõhist lähenemist õpieesmärkide sisustamisel sõltuvusvaldkonna koolitustel. Kasutan juhendit alusmaterjalina, et selgitada õppijatele, milliseid teadmisi ja oskusi (nt muutuse hoidmine, riskisituatsioonide märkamine, ennetusstrateegiad) koolituse käigus omandatakse. Seon juhendi põhimõtteid praktiliste töövõtete, aidates õppijatel mõista õpiväljundite rakendatavust oma igapäevatoos. Juhend toetab eesmärkide süsteemset ja loogilist avamist ning aitab siduda teooriat praktikaga. Tõend kinnitab minu võimet toetuda õpieesmärkide selgitamisel teaduspõhiste allikatele.</p> <p><a href="#">Lisa nr 22 – UVAL koolituse õppekava</a></p> <p>Tõend kajastab TAI koolitusprogrammi alusdokumenti, millest lähtun õpieesmärkide ja õpiväljundite selgitamisel õppijatele. Õppekava võimaldab mul siduda koolituse sisu, metoodika ja tegevused selgelt seatud eesmärkidega ning esitada need õppijatele arusaadavas ja struktureeritud vormis. Kasutan õppekava koolituse alguses eesmärkide avamiseks ning viitan sellele ka õppeprotsessi jooksul, et hoida fookust õpiväljunditel. See aitab õppijatel mõista kogu õppeprotsessi tervikut ning oma arengut selles. Tõend kinnitab minu võimet lähtuda õpieesmärkide selgitamisel süsteemset ja läbimõeldud koolitusprogrammist.</p>
<p>2.2 Tagab õppe läbiviimiseks sobiva füüsilise keskkonna.</p>	
<p>Kompetentsi tõendamine</p>	<p>Tagan koolituste läbiviimisel teadlikult toetava, turvalise ja eesmärgipärase keskkonna, lähtudes koolituse sisust kui ka õppijate vajadustest. Kujundan õpikeskkonna viisil, mis soodustab aktiivset osalemist, koostööd ja kogemusõpet nii kontakt- kui ka veebikoolitustel.</p> <p>Kontaktõppes olen tavaliselt kohal vähemalt tund enne algust, et ruum teadlikult ette valmistada. Kasutan sageli ring- või rühmapaigutust, mis toetab avatud suhtlust, osalejate võrdset kaasatust ja turvalise õhkkonna kujunemist. Muudan paigutust paindlikult vastavalt õpitegevustele (nt paaris- ja rühmatööd), et hoida protsess dünaamiline ja toetada erinevaid õppimisviise. Paigutan õppevahendid (nt pabertahvel, markerid, töölehed) loogiliselt ja kättesaadavalt, et üleminekud tegevuste vahel oleksid sujuvad. Arvestan ruumi suuruse, valguse ja liikumisvõimalustega, et osalejatel oleks mugav nii arutleda kui ka praktiliselt harjutada.</p> <p>Toetan õppimist ka läbi lihtsate aktiveerivate võtete, nagu liikumis- ja sirutuspausid ning hingamisharjutused, mis aitavad hoida fookust ja vähendada pinget. Teadvustan, et ka minu enda seisund loob suure osa õpikeskkonna kvaliteedist. Ma olen teadlik oma seisundist, liigun ruumis, hoian kontakti osalejatega ning jälgin oma kehakeelt, hääletooni ja tempot.</p> <p>Veebikoolitustes loon struktureeritud ja tehniliselt toimiva keskkonna, kasutades Zoomi võimalusi (ekraani jagamine, väiksemad arutelugrupid, vestlusaken). Valmistan materjalid</p>

<p>Viide tõendusmaterjalile</p>	<p>ette nii, et need on osalejatele selged ja kergesti kasutatavad ning toetan ka distantsõppes aktiivset kaasatust.</p> <p>Pööran teadlikult tähelepanu psühholoogilise turvalisuse loomisele. Loon ruumi, kus inimesed julgevad mõelda, katsetada ja ka eksida – eriti oluline on see tundlike teemade puhul, millega oma töös sageli kokku puutun.</p> <hr/> <p><a href="#">Lisa nr 23 – Foto koolitusruumist</a></p> <p>Tõend kajastab minu poolt teadlikult kujundatud õpikeskkonda, kus ruumipaigutus ja kasutatavad vahendid toetavad õppijate aktiivset osalust, koostööd ja turvalise õhkkonna kujunemist. Paigutan toolid ja töövahendid vastavalt kavandatud õppetegevustele, et soodustada arutelu, rühmatööd ja kogemusõpet. Vajadusel kohandan ruumilahendust koolituse käigus, lähtudes õppijate vajadustest ja meetoodikast. Selline keskkond toetab õppeprotsessi sujuvust ja eesmärgipärast kulgu. Tõend kinnitab minu teadlikku ja paindlikku lähenemist füüsilise õpikeskkonna kujundamisel.</p> <p><a href="#">Lisa nr 24 – Hingamisharjutuse video (YouTube)</a></p> <p>Tõend kajastab minu poolt loodud hingamisharjutuse salvestust, mida kasutan koolitustel õppijate aktiveerimiseks, keskendumise toetamiseks ja eneseregulatsiooni arendamiseks. Rakendan harjutust teadlikult nii kontakt- kui ka veebikoolitustel, et aidata õppijatel taastada tähelepanu ja vähendada pinget. Video võimaldab tagada meetoodika järjepideva kasutamise ning teeb harjutuse õppijatele kättesaadavaks ka iseseisvaks kasutamiseks. Selline lähenemine toetab õppimist soodustava keskkonna kujunemist ja hoidmist kogu õppeprotsessi vältel. Tõend kinnitab minu võimet siduda füüsiline ja psühholoogiline õpikeskkond ning kasutada digivahendeid eesmärgipäraselt.</p>
<p>2.3 Viib läbi õppeprotsessi, lähtudes õppekavast ja/või koolitusprogrammist.</p>	
<p>Kompetentsi tõendamine</p>	<p>Viin koolitusi läbi õppijat kaasavalt ja kogemusõpet väärtustades, lähtudes õpiväljunditest ning õppija vajadustest. Loon turvalise õhkkonna, kus õppijad seostavad teooriat oma tööpraktikaga, katsetavad uusi oskusi ja reflekteerivad kogetut. Kasutan motiveeriva intervjuerimise vaimsust ja põhioskusi ka koolitaja rollis, toetades õppijate autonoomiat ja enesejuhtimist.</p> <p>Arvestan teadlikult erinevate õpistiilidega: kasutan visuaalseid mudeleid (metafoorkaardid, skeemid, videod) näidisdialooge ning praktilisi harjutusi ja rollimänge. Jälgin grupi dünaamikat ning kohandan tempot ja meetodeid vastavalt õppijate valmisolekule. Näiteks olukorras, kus UVAL koolituse juures oli kavas minna juba sõelumise juurde, kuid grupp polnud veel põhioskusi piisavalt harjutanud, siis tegelesime veel avatud küsimuste ja peegeldustega.</p> <p>Annan õppijatele jooksvat ja toetavat tagasisidet, rõhutades tugevusi ning näidates arengukohti hinnanguvabalt ja konkreetset. Toetan eneseanalüüsi refleksiooniringide ja arutelude kaudu. Vajadusel kasutan pause ja kohaloluharjutusi, et hoida õppimist toetavat seisundit.</p> <p>Rakendan digivahendeid (nt Zoom, Moodle, veebiküsitlused ja digimaterjalid) eesmärgipäraselt, toetades nii kontakt- kui veebipõhist õpet. Kasutan rollimängudes selgeid juhiseid ja demonstratsioone ning moodustan grupe teadlikult, sh sotsiomeetriliste võtete abil.</p>

<p>Viide tõendusmaterjalile</p>	<p>Tagan õppeprotsessi sujuva korralduse, valmistades ette ruumi, tehnika ja materjalid ning kasutades paindlikult „koolitaja kohvrit“. Märkan osalemismustreid ja kasutan vastupanu ilmnemisel MI-põhimõtteid (nt peegeldused, autonoomia, valikute pakkumine).</p> <p>Minu teadlik kohalolu ja enesejuhtimine loovad turvalise keskkonna, kus õppijad julgevad katsetada ja õppida. Seon iga koolituspäeva alguse ja lõpu õpiesmärkide ning nende rakendamisega tööpraktikas.</p> <hr/> <p><a href="#">Lisa nr 25 – Järvamaa KHK õppekava „Stressijuhtimine, pingetega toimetulek ja eneseregulatsioon“</a></p> <p>Tõend kajastab minu võimet viia õppeprotsessi läbi, lähtudes selgelt sõnastatud õpiväljunditest ja koolitusprogrammi struktuurist. Õppekava on aluseks minu tegevuste teadlikule suunamisele ning aitab tagada õppeprotsessi loogilise ülesehituse ja eesmärgipärasuse. Lähtun õppekavast nii sisu edastamisel, meetodite valikul kui ka õppijate kaasamisel, sidudes õpitava järjepidevalt nende tööpraktikaga. See võimaldab õppijatel mõtestada õpitut ning rakendada uusi oskusi oma igapäevatöös. Tõend kinnitab minu süsteemset ja õpiväljunditest lähtuvat lähenemist õppeprotsessi läbiviimisel.</p> <p><a href="#">Lisa nr 26 – UVAL koolituse esitlus („Uimastitarvitamise varajane avastamine ja lühisekkumine“)</a></p> <p>Tõend kajastab minu poolt kasutatavat koolituse esitlusmaterjali, mis toetab õppeprotsessi läbiviimist. Esitlus peegeldab koolituse loogilist ülesehitust, teemade järjestust ning erinevate õppemeetodite eesmärgipärasust kasutamist. Kasutan esitlust teooria ja praktika sidumiseks, õppijate kaasamiseks ning refleksiooni toetamiseks koolituse jooksul. Materjal aitab struktureerida õppeprotsessi, hoida fookust õpiväljunditel ning toetada õppijate aktiivset osalemist. Tõend kinnitab minu võimet kasutada õppematerjale teadlikult ja paindlikult õppeprotsessi juhtimisel.</p>
<p>2.4 Hindab õpiväljundite saavutamist vastavalt etteantud hindamisjuhendile, annab tagasisidet.</p>	
<p>Kompetentsi tõendamine</p>	<p>Kogun õppijatelt süsteemselt tagasisidet õppeprotsessi sisu, meetoodika, tempo ja korralduse kohta, kasutades nii tellija, organisatsiooni kui ka koolitusprogrammi poolt ette nähtud meetodeid. Rakendan kirjalikke tagasisidevorme ja veebiküsitlusi ning kasutan koolituse käigus ka suulisi refleksioonivorme, et saada terviklik pilt õppijate kogemusest, kaasatusest ja õpivajadustest.</p> <p>Loon teadlikult turvalise ja hinnanguvaba õpikeskkonna, kus õppijad julgevad avatult jagada oma kogemusi ja ettepanekuid. Kasutan mitmekesiseid meetodeid, nagu avatud küsimused, refleksiooniringid, skaalad ning arutelud väikestes gruppides koos tulemuste jagamisega. Motiveeriva intervjuerimise koolitustel seon tagasiside kogumise sama lähenemisega – kasutan avatud küsimusi, peegeldusi ja kokkuvõtteid ka tagasisidevestlustes, mudeldades õpitavaid oskusi ning toetades õppijate eneserefleksiooni.</p> <p>Jälgin koolitusprotsessi vältel ka mitteverbaalset tagasisidet ja grupi dünaamikat, osalemise aktiivsust, energia taset ning võimalikke vastupanu või ebakindluse märke. Kohandan vastavalt tempot, meetodeid ja sisu rõhuasetusi. Pikemate koolituste puhul kogun vahetagasisidet (nt päeva lõpus „mis toetas / mis võiks teisiti olla“), et teha jooksuvald muudatusi ning hoida õpiprotsess õppija jaoks toetavana ja mõtestatuna.</p> <p>Analüüsin kogutud tagasisidet koos enda tähelepanekutega. Näiteks UVAL koolitustel kogub osalejate kirjalikku tagasisidet Tervise Arengu Instituut ning edastab mulle koondtulemused, mida kasutan koolituste analüüsiks ja arendamiseks. Saadud info põhjal</p>

	<p>täpsustan koolituse ülesehitust, kohandan harjutuste mahtu ja ajakasutust ning täiendan näiteid ja selgitusi.</p> <p>Tagasiside analüüs toetab teadlikult minu arengut. Märkan korduvaid mustreid õppijate kogemustes ning kasutan neid sisendina oma töö arendamisel. Õppijad toovad minu tugevustena esile turvalise ja avatud õpikeskkonna loomise, selge juhendamise ning oskuse siduda teooria praktiliste ja eluliste näidetega. Arengukohana olen teadvustanud vajadust hoida ajakasutus veelgi tasakaalustatumana ning jätta rohkem ruumi harjutuste süvendatud refleksiooniks.</p>
<p>Viide tõendusmaterjalile</p>	<p><a href="#">Lisa nr 27 – Slaid koolituspäeva lõpus tagasiside kogumiseks</a></p> <p>Tõend kajastab minu poolt kasutatavat slaidi, mille abil struktureerin õppijate refleksiooni ja tagasisidet koolituspäeva lõpus („Ma õppisin...“, „Ma taasõppisin...“, „Mind üllatas...“, „Ma väärtustan...“). Kasutan seda meetodit õppijate enesehindamise suunamiseks ning õpiväljundite saavutamise teadvustamiseks. Slaid aitab õppijatel sõnastada oma arengut, märgata õpitud ning seostada seda praktilise tööga. Samuti annab see mulle koolitajana sisulist tagasisidet õppeprotsessi mõjust ja tulemuslikkusest. Tõend kinnitab minu süsteemset ja õppijakeskset lähenemist hindamisele ja tagasiside andmisele.</p> <p><a href="#">Lisa nr 28 – UVAL koolituste läbiviimise akt (TAI, 2025)</a></p> <p>Tõend kajastab Tervise Arengu Instituudi poolt kinnitatud tööde üleandmise-vastuvõtmise akti, mis tõendab minu poolt kahe 16 akadeemilise tunni mahus koolituse „Uimastitarvitamise varajane avastamine ja lühisekkumine (UVAL)“ läbiviimist. Dokument kinnitab koolituste toimumist vastavalt kokkulepitud õppekavale ja mahule ning seostub õppeprotsessi tervikliku läbiviimisega, sh õpiväljundite saavutamise hindamisega. Akt näitab minu professionaalset vastutust koolituse kvaliteedi ja kokkulepitud tulemuste täitmise eest. (Tasu puudutav info on eemaldatud.) Tõend kinnitab minu tegevuse vastavust tellija ootustele ja hindamisraamistikule.</p>
<p><b>3. Õppeprotsessi analüüs ja hindamine</b></p>	
<p>3.1 Kogub õppijatelt arvamusi õppeprotsessi kohta, kasutades etteantud/olemasolevaid meetodeid.</p>	
<p>Kompetentsi tõendamine</p>	<p>Kogun õppijatelt süsteemselt tagasisidet õppeprotsessi sisu, meetodika, tempo ja korralduse kohta, kasutades nii tellija, organisatsiooni kui ka koolitusprogrammi poolt ette nähtud meetodeid. Rakendan kirjalikke tagasisidevorme ja veebiküsitlusi ning kasutan koolituse käigus ka suulisi refleksioonivorme, et saada terviklik pilt õppijate kogemusest, kaasatusest ja õpivajadustest.</p> <p>Loon teadlikult turvalise ja hinnanguvaba õpikeskkonna, kus õppijad julgevad avatult jagada oma kogemusi ja ettepanekuid. Kasutan mitmekesiseid meetodeid, nagu avatud küsimused, refleksiooniringid, skaalad ning arutelud väikestes gruppides koos tulemuste jagamisega. Motiveeriva intervjuerimise koolitustel seon tagasiside kogumise sama teema lähenemisega ja kasutan avatud küsimusi, peegeldusi ja kokkuvõtteid ka tagasisidevestlustes, toetades õppijate eneserefleksiooni ning mudeldades õpitavaid oskusi.</p> <p>Jälgin kogu koolitusprotsessi vältel ka mitteverbaalset tagasisidet ja grupi dünaamikat – osalemise aktiivsust, energia taset ning võimalikke vastupanu või ebakindluse märke. Kohandan vastavalt tempot, meetodeid ja sisu rõhuasetusi. Pikemate koolituste puhul kogun vahetagasisidet (nt päeva lõpus „mis toetas / mis võiks teisiti olla“), et teha jooksvaid muudatusi ja hoida õppeprotsess õppija jaoks toetavana.</p>

	<p>Analüüsin nii õppijate kui ka tellija kogutud tagasisidet koos enda tähelepanekutega. Näiteks UVAL koolitustel kogub osalejate kirjalikku tagasisidet Tervise Arengu Instituut ning edastab mulle koondtulemused, mida kasutan koolituste analüüsiks ja arendamiseks. Saadud info põhjal täpsustan koolituse ülesehitust, kohandan harjutuste mahtu ja ajakasutust ning täiendan näiteid ja selgitusi.</p> <p>Minu tugevustena tuuakse esile turvalise ja avatud õpikeskkonna loomist, selget juhendamist ning oskust siduda teooriat praktiliste ja eluliste näidetega. Samuti väärtustatakse minu rahulikku olekut ja toetavat suhtlemisviisi. Arengukohana olen teadvustanud vajadust hoida ajakasutus veelgi täpsemamana ning jätta rohkem ruumi refleksiooniks.</p> <p>Õppijate tagasiside süsteemne kogumine ja analüüsimine on minu jaoks õppeprotsessi loomulik osa, mis toetab nii õppijakeskset lähenemist, õpiväljundite saavutamist kui ka minu professionaalset arengut.</p>
<p>Viide tõendusmaterjalile</p>	<p><a href="#">Lisa nr 29 – Järvamaa KHK koolituse tagasiside koond (Excel)</a></p> <p>Tõend kajastab õppijate kirjaliku tagasiside koondfaili, mis sisaldab hinnanguid koolituse sisule, meetodikale, koolitaja tööle ja õpikeskkonnale. Tagasisidest ilmneb minu tugevus õppijakeskse ja turvalise õpikeskkonna loomisel – õppijad toovad esile avatud ja usaldusliku atmosfääri, kus julgetakse kaasa rääkida ja oma kogemusi jagada. Samuti hinnatakse minu oskust selgitada teemasid arusaadavalt ning siduda teooria praktiliste näidetega. Tagasiside põhjal väärtustatakse ka mitmekesiseid meetodeid ja kaasavat ülesehitust. Arengukohana on üksikutel juhtudel esile toodud ajakasutuse tempo, mis toetab minu teadlikku edasist arendustööd. Tõend kinnitab minu võimet koguda, analüüsida ja kasutada õppijate tagasisidet oma töö parendamisel.</p> <p><a href="#">Lisa nr 30 – MI koolituse tagasiside kokkuvõte (PDF)</a></p> <p>Tõend kajastab motiveeriva intervjuerimise koolituse osalejate tagasiside koondit, mis peegeldab õppijate kogemust, õpitu rakendatavust ja koolitusprotsessi kvaliteeti. Tagasisidest ilmneb minu tugevus turvalise ja toetava õhkkonna loomisel, kus õppijad julgevad harjutada uusi oskusi ja eksida. Esile tuuakse minu oskus mudeldada motiveeriva intervjuerimise põhimõtteid ka koolitaja rollis, kasutades hinnanguvaba ja selgust loovat suhtlusstiili. Õppijad hindavad praktiliste harjutuste rohkust, selgeid juhiseid ning koolituse otsest seost igapäevase tööpraktikaga. Samuti kinnitab tagasiside minu võimet hoida gruppi kaasatuna ja kohendada protsessi vastavalt õppijate vajadustele. Tõend näitab minu süsteemset lähenemist tagasiside kogumisele, analüüsimisele ja rakendamisele koolituste kvaliteedi tõstmisel.</p>
<p>3.2 Teavitab seotud isikuid õppe tulemustest, kasutades kokkulepitud meetodit ja tuginedes faktidele.</p>	
<p>Kompetentsi tõendamine</p>	<p>Teavitan õppeprotsessi tulemustest seotud isikuid vastavalt eelnevalt kokkulepitud korrale, kasutatavatele kanalitele ja organisatsiooni tavadele. Edastan teavet faktipõhiselt ja objektiivselt, tuginedes koolituse tegelikule läbiviimisele, osalemisele ning seotud õpiväljundite saavutamisele.</p> <p>Koolitustel, kus see on ette nähtud, koostan kirjaliku kokkuvõtte või aruande, mis sisaldab infot koolituse sisu, meetodika, mahu, osalejate arvu ning üldiste õpitulemuste kohta. Vajadusel edastan tellijale ka tagasiside koondi, järgides konfidentsiaalsuse ja isikuandmete kaitse põhimõtteid.</p> <p>Tuginen oma hinnangutes nii enda vahetutele tähelepanekutele kui ka tellija poolt kogutud tagasisidele. Näiteks UVAL koolitustel koondab osalejate kirjaliku tagasiside</p>

	<p>Tervise Arengu Instituut, kelle edastatud kokkuvõtteid kasutan õpitulemuste hindamiseks ning koolituse edasiseks arendamiseks.</p> <p>Koolituse korraldusliku osana edastan tellijale osalejate nimekirjad ja kohaloleku andmed vastavalt kokkulepitud korrale. Edastan üksnes vajalikud andmed, mis on seotud dokumenteerimise ja aruandlusega. Isikuandmete töötlemisel lähtun GDPR põhimõtetest ning organisatsiooni andmekaitse juhistest.</p> <p>Vajadusel annan tellijale ka suulist tagasisidet koolituse käigu, grupidünaamika ja õpitulemuste kohta, lähtudes kokkulepitud eesmärkidest ja objektiivsetest tähelepanekutest. Õppijate individuaalseid tulemusi käsitlen diskreetselt ning jagan vaid üldistatud infot. Käsitlen teavitamist teadliku ja vastutustundliku osana koolitusprotsessist, mis toetab läbipaistvust, usaldust ning koostööd koolitaja ja tellija vahel.</p>
<p>Viide tõendusmaterjalile</p>	<p><a href="#">Lisa nr 29 – Järvamaa KHK koolituse tagasiside koond (Excel)</a></p> <p>Tõend kajastab õppijate kirjaliku tagasiside koondfaili, mis sisaldab hinnanguid koolituse sisule, meetodikale, koolitaja tööle ja õpikeskkonnale. Tagasisidest ilmneb minu tugevus õppijakeskse ja turvalise õpikeskkonna loomisel – õppijad toovad esile avatud ja usaldusliku atmosfääri, kus julgetakse kaasa rääkida ja oma kogemusi jagada. Samuti hinnatakse minu oskust selgitada teemasid arusaadavalt ning siduda teooria praktiliste näidetega. Tagasiside põhjal väärtustatakse ka mitmekesiseid meetodeid ja kaasavat ülesehitust. Arengukohana on üksikutel juhtudel esile toodud ajakasutuse tempo, mis toetab minu teadlikku edasist arendustööd. Tõend kinnitab minu võimet koguda, analüüsida ja kasutada õppijate tagasisidet oma töö parendamisel.</p> <p><a href="#">Lisa nr 31 – MI plakat (autori loodud visuaal)</a></p> <p>Tõend kajastab minu loodud motiveeriva intervjuerimise visuaalset plakati, mida kasutan õpitulemuste selgitamiseks ja kinnistamiseks koolituse käigus. Plakat toetab õppijatel mõista MI põhimõtteid ja põhioskusi ning loob selge seose koolituse sisu ja praktilise rakenduse vahel. Kasutan visuaali ka õppeprotsessi kokkuvõtetes, aidates õppijatel sõnastada omandatud teadmisi ja oskusi ning nende rakendamise võimalusi. See võimaldab õppijatel teadlikult reflekteerida oma arengut ja õpitulemusi. Tõend näitab minu võimet kasutada visuaalseid vahendeid õpitulemuste esitlemisel ja teadvustamisel. Samuti toetab see kaudset ja õppijakeskset õppe tulemustest teavitamist.</p>
<p><b>4. Professionaalne enesearendamine</b></p>	
<p>4.1 Kirjeldab enda tegevust õppeprotsessis, seostades oma käitumist õpitulemustega.</p>	
<p>Kompetentsi tõendamine</p>	<p>Jälgisin ja analüüsin teadlikult oma tegevusi õppeprotsessis, seostan oma käitumise, valitud meetodid ja suhtlusstiili õppijate kaasatuse ning õpitulemustega. Koolituse käigus teadvustan pidevalt osalemise aktiivsust, grupidünaamikat ja õppijate valmisolekut harjutada ning õpitut rakendada. Nende tähelepanekute põhjal kohandan jooksvalt meetodikat, tempot ja rõhuasetusi, et toetada õpiväljundite saavutamist.</p> <p>Olen teadlik oma rollist õpikeskkonna kujundajana ning pöoran tähelepanu oma suhtlusstiilile, hääletoonile, tempole ja kehakeelele. Kasutan teadlikult motiveeriva intervjuerimise vaimust ja põhioskusi, et toetada õppijate autonoomiat, eneseanalüüsi ja praktilist õppimist.</p> <p>Reflekteen oma tegevust nii koolituse jooksul kui ka pärast selle lõppu. Analüüsin, millised meetodid ja sekkumised toetasid enim õppimist ning seon oma tähelepanekud</p>

	<p>Õppijate tagasiside, enesehindamise tulemuste (nt olulisuse ja enesekindluse skaalad) ning õpiväljunditega. Kasutan saadud infot järgmiste koolituste teadlikuks arendamiseks.</p> <p>Kuna minu seisund mõjutab õppeprotsessi, siis hoolitsen teadlikult oma füüsilise, vaimse ja emotsionaalse tasakaalu eest, et hoida kvaliteetset kohalolu. Vajadusel kasutan hingamis- ja kohaloluharjutusi ning kohandan oma energiat vastavalt grupi vajadustele.</p> <p>Näiteks märkasin ühel koolitusel õppija vastupanu ja emotsionaalset pinget. Võtsin hetke enda seisundi reguleerimiseks ning seejärel kasutasin eraldivestluses MI põhioskusi (avatud küsimused, peegeldused, valikute pakkumine). Selle tulemusel vähenes vastupanu, õppija liitus taas õppeprotsessiga ning paranes ka grupi koostöövalmidus, mis toetas õpiväljundite saavutamist.</p> <p>Selline järjepidev eneseanalüüs ja oma käitumise seostamine õpitulemustega aitab mul teadlikult arendada nii meetodilist pädevust kui ka koolitaja hoiakut ning suurendada koolituste mõju.</p>
<p>Viide tõendusmaterjalile</p>	<p><a href="#">Lisa nr 7 – Videoseminar „Kas lähedase inimese alkoholitarbimine teeb muret?“ (17.06.2024)</a></p> <p>Tõend kajastab minu poolt läbiviidud avalikku veebiseminari, mis toimus koostöös Muutuste Ateljee ja Fookuspunktiga. Seminari ettevalmistamine ja läbiviimine eeldas teadlikku enesejuhtimist, sihtrühmale sobiva meetoodika valikut ning keeruka ja tundliku teema arusaadavat ja kaasavat käsitlemist. Koolituse käigus jälgisin teadlikult oma suhtlusstiili, tempo valikut ja osalejate kaasatust ning kohandasin oma tegevust vastavalt grupi vajadustele.</p> <p>Seminari järel analüüsisin nii osalejate tagasisidet kui ka enda tegevust (nt sõnumi selgus, tempo, struktuur ja kaasamise viisid). Seostasin saadud tagasiside oma valitud meetodite ja käitumisega ning kasutasin järeldusi järgmiste koolituste sisu ja meetoodika täiustamisel. Sama kogemust kasutan ka õppeprotsessi analüüsimisel ja õpitulemuste teadvustamisel teistes koolitustes.</p> <p>Tõend kinnitab minu võimet reflekteerida oma tegevust õppeprotsessis ning seostada oma käitumist õppijate kaasatuse, kogemuse ja õpitulemustega.</p> <p><a href="#">Lisa nr 17 – Motiveeriva Intervjuerimise (MI) rakendaja koolituse tunnistus</a></p> <p>Tõend kinnitab minu erialast pädevust motiveeriva intervjuerimise valdkonnas ning selle teadlikku rakendamist koolituse sisu ja meetoodika valikul. Tegemist on mahuka (260 tundi) ja pikaajalise (u 6 kuud) koolitusprotsessiga, mis sisaldas nii teoreetilist õpet kui ka praktilist harjutamist ja supervisioone.</p> <p>Koolitus hõlmas MI teoreetilisi aluseid, põhioskusi (OARS), muutusejutu märkamist ja tugevdamist ning oskuste õpetamise ja hindamise põhimõtteid. Omandatud teadmisi ja oskusi kasutan süsteemselt koolituste ettevalmistamisel, valides meetoodika, mis toetab õppijate aktiivset kaasamist ja praktiliste oskuste arengut.</p> <p>Seon MI põhimõtted teadlikult koolituse õpiväljunditega ning kohandan meetoodikat vastavalt sihtrühma vajadustele ja varasemale kogemusele. Supervisioonide käigus saadud tagasiside on toetanud minu professionaalset arengut ning aidanud teadlikumalt siduda teooriat ja praktikat.</p> <p>Tõend kinnitab minu võimet valida ja rakendada meetoodikat teadlikult, süsteemselt ja eesmärgipäraselt, toetades õppijate oskuste arengut ja õpiväljundite saavutamist.</p>
<p>4.2 Reageerib füüsilisele ja vaimsele üleväsimusele, vähendades oma koormust.</p>	
<p>Kompetentsi tõendamine</p>	<p>Jälgin teadlikult oma töökoormust ning planeerin koolituste läbiviimist tervikuna. Arvestan nii ettevalmistuse, läbiviimise kui ka taastumise ajaga. Võtan arvesse koolituste intensiivsust, teemade emotsionaalset kaalu (nt sõltuvus- ja kriisiteemad) ning</p>

<p>Viide tõendusmaterjalile</p>	<p>grupiprotsesside juhtimise nõudlikkust, et säilitada stabiilne ja professionaalne kohalolu kogu õppeprotsessi vältel.</p> <p>Teadvustan, et minu füüsiline ja vaimne seisund mõjutab otseselt õppijate turvatunnet, kaasatust ja õpitulemusi. Seetõttu märkan teadlikult üleväsimuse varajasi märke ning kohandan vajadusel oma töökorraldust, lisan liikumis- või sirutuspause, vähendan koolituspäevade tihedust ning piiran intensiivset õhtust tööd koolitusperioodidel.</p> <p>Koolituse käigus jälgin oma energiataset ja kohalolu. Vajadusel kasutan lühikesi hingamis- ja kohaloluharjutusi, eriti enne keerulisi või emotsionaalselt laetud vestlusi, et säilitada rahulik, toetav ja hinnanguvaba suhtlusviis ning mitte kanda pinget üle grupile.</p> <p>Hoolitsen järjepidevalt oma füüsilise ja vaimse tasakaalu eest, selleks liigun regulaarselt, praktiseerin joogat ja mindfulnessi praktikaid, hoian unerežiimi ning pööran tähelepanu taastumisele. See võimaldab mul hoida selget fookust, paindlikkust ja empaatilist kohalolu ka pikemate ja nõudlikumate koolituspäevade jooksul.</p> <p>Lisaks toetan oma töövõime säilimist pideva enesearengu kaudu – osalen erialastel koolitustel, veebiseminaridel ja kovisioonides ning kasutan refleksiooni, et märgata ja ennetada läbipõlemise riske. Vajadusel kohandan oma töömahtu või keeldun lisakoormusest, kui see võiks mõjutada koolituste kvaliteeti.</p> <p>Selline teadlik enesejuhtimine aitab mul säilitada töövõime, hoida õppimist toetavat ja turvalist keskkonda ning tagada õppeprotsessi kvaliteedi ka emotsionaalselt nõudlikes teemades.</p> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <p><b><a href="#">Lisa nr 24 – Minu loodud hingamisharjutuse video</a></b></p> <p>Tõendiks on minu poolt loodud ja koolitustel kasutatav hingamisharjutuse video, mida rakendan nii enda kui ka õppijate seisundi reguleerimiseks õppeprotsessi käigus. Kasutan harjutust teadlikult pauside ajal, enne keerulisemaid arutelusid või olukordades, kus on tajutav pinge või väsimus.</p> <p>Hingamisharjutus aitab mul säilitada keskendumist, emotsionaalset tasakaalu ja kvaliteetselt kohalolu kogu koolituspäeva vältel. Samal ajal toetab see ka õppijate eneseregulatsiooni, aidates taastada tähelepanu ja vähendada pinget, mis loob paremad tingimused õppimiseks.</p> <p>Tõend kinnitab minu teadlikku enesejuhtimist ning oskust kasutada praktilisi ja sihipäraseid võtteid vaimse seisundi reguleerimiseks ja üleväsimuse ennetamiseks koolitaja töös</p> <p><b><a href="#">Lisa nr 32 – MI seminar „Ambivalentsus“ (23.02) tunnistus</a></b></p> <p>Tõendiks on minu osalemine EMITA motiveeriva intervjuerimise seminaril „Ambivalentsus“, mis keskendus muutuse psühholoogiale ja sisemiste vastuolude mõistmisele ning käsitlemisele.</p> <p>Seminaril omandatud teadmised ja töövõtted aitavad mul teadlikumalt toime tulla emotsionaalselt nõudlike olukordadega koolitustel, kus õppijad kogevad ambivalentsust ja sisemist pinget. See toetab minu võimet säilitada rahulik ja tasakaalukas kohalolu ning ennetada enda vaimset ülekoormust.</p> <p>Tõend näitab minu järjepidevat enesearengut ning valmisolekut arendada oskusi, mis toetavad töövõime säilitamist ja teadlikku koormuse reguleerimist koolitaja rollis.</p>
---------------------------------	--

4.3 Käsitleb ennast õppijana, vastutab enda arengu eest.

*Kompetentsi  
tõendamise*

Käsitlen ennast teadlikult täiskasvanud õppijana ning vastutan oma professionaalse arengu eest. Hoian end järjepidevalt kursis valdkonna arengutega, osaledes koolitustel, veebiseminaridel, supervisioonides ja kovisioonides ning tutvudes teadus- ja praktikapõhise kirjandusega. Täiendan pidevalt oma teadmisi motiveeriva intervjuerimise, enesejuhtimise, sõltuvuskäitumise, lühisekkumiste ja täiskasvanute õppimise metoodika valdkonnas.

Minu koolitaja- ja juhendajapädevuse kujunemist on toetanud varasemad väljaõpped ja järjepidev praktiline töö, mis aitab hoida minu pädevuse ajakohase ja arenevana.

Reflekteen süsteemselt oma tööpraktikat nii iseseisvalt kui ka koos kolleegide ja kaaskoolitajatega. Analüüsin meetodeid, suhtlusstiili ja sekkumisi ning seon need õppijate kaasatuse, tagasiside ja õpiväljunditega. Saadud järeldusi kasutan koolituste kavandamisel, kohandades metoodikat, harjutusi ja tempot vastavalt õppijate vajadustele.

Seon oma õppimise eesmärgid otseselt praktikaga. Märkates arenguvajadusi (nt vastupanu käsitlemine, tagasiside andmine, grupiprotsesside juhtimine), otsin sihipäraselt täiendõpet ning rakendan õpitut otseselt oma töös.

Kasutan enesearenguks ka digivahendeid – loon õppematerjale, osalen veebikoolitustel ja kuulan taskuhäälinguid. Tehisintellekti kasutan teadlikult ideede struktureerimiseks ja materjalide arendamiseks, tuginedes oma praktikakogemusele.

Rakendan õpitut ka praktiliselt, nt olen loonud motiveeriva intervjuerimise plakati õppimise toetamiseks. Väärtustan koosõppimist ning kogemuste vahetamist kolleegide ja erialavõrgustikega.

Pean elukestvate õpet oma professionaalse identiteedi loomulikuks osaks, mis võimaldab mul olla koolitajana paindlik, ajakohane ja usaldusväärne.

*Viide tõendus-  
materjalile*

[Lisa nr 2 – Motiveeriva Intervjuerimise treenerite koolituse läbimine](#)

Tõend kinnitab minu osalemist motiveeriva intervjuerimise treenerite koolitusel, mis hõlmas nii teoreetilisi aluseid kui ka praktilisi õpetamisoskusi. Koolitusel omandatud teadmisi rakendan igapäevaselt koolituste kavandamisel, läbiviimisel ja tagasisidestamisel. See toetab minu teadlikku arengut koolitajana ning aitab hoida minu metoodikat kooskõlas rahvusvaheliste MI põhimõtetega. Tõend näitab minu järjepidevat ja sihipärast enesearengut erialaselt.

[Lisa nr 4 – EMITA liikmelisus \(ekraanipilt\)](#)

EMITA liikmelisus kinnitab minu kuuluvust motiveeriva intervjuerimisega tegelevasse professionaalsesse kogukonda. Liikmelisus toetab minu pidevat õppimist, võimaldades osaleda erialastes aruteludes, koolitustel ja kogemuste vahetamises. See aitab mul hoida oma teadmised ajakohasena ning arendada oma praktikat koostöös teiste spetsialistidega. Tõend näitab minu teadlikku seotust erialase võrgustikuga ja vastutust oma professionaalse arengu eest.

[Lisa nr 33 – Visuaalse lihtsustamise koolitus “Ebatäiusliku joone maagia”](#)

Tunnistus tõendab minu osalemist visuaalse lihtsustamise koolitusel, mille käigus omandasin oskusi keerulise info selgemaks ja mõistetavamaks kujundamiseks. Rakendan neid oskusi õppematerjalide loomisel ja koolituste läbiviimisel, et toetada erinevate õpistiilidega õppijaid. Visuaalide kasutamine aitab muuta sisu arusaadavamaks ja meeldejäävamaks. Tõend kinnitab minu teadlikku panust oma õpetamisoskuste arendamisse.

Lisa nr 20a– AI abil vormistatud tööleht „Motiveeriva Intervjueerimise (MI) oskuste areng“

Tegemist on minu loodud refleksioonitöölehega, mille sisu ja metafoor (kompetentsuse astmed ja autojuhtimise kujund) põhinevad minu koolitajakogemusel ning motiveeriva intervjueerimise õpetamise praktikal. Aluseks „Four Stages of Competence“ mudelil (Gordon Training International, 1970ndad), kirjeldades teadlikkuse ja oskuste kujunemise etappe. Kasutasin tehisintellekti töövahendeid töölehe keeleliseks ja struktuurseks vormistamiseks, et muuta materjal selgemaks, loogilisemaks ja õppijat toetavamaks.

Tööleht aitab õppijatel teadvustada oma arenguetappi MI oskuste omandamisel, märgata tugevusi ja arengukohti ning sõnastada järgmisi samme. Kasutan seda koolitustel refleksiooni, arutelu ja enesehindamise toetamiseks, sidudes teoreetilise mudeli õppijate isikliku kogemusega.

AI kasutamine selles protsessis toetas minu kui õppija arengut – võimaldas ideid struktureerida, katsetada erinevaid sõnastusi ning luua õppematerjal, mis on samaaegselt süsteemne ja õppijakeskne.

Tõend kinnitab minu võimet kasutada tehisintellekti teadlikult õppimise, refleksiooni ja õppematerjalide arendamise vahendina, säilitades seejuures autentsuse ja erialase