

Tõendusmaterjalide nimekiri ja kirjeldus – Reet Hindus

ÜLDOSA

Lisa nr 1 – Treenerite treeneri tunnistus (2009, National Probation Service London)

Tõend kinnitab minu varajast professionaalset ettevalmistust täiskasvanute koolitamise ja oskuste õpetamise valdkonnas. Viru Vangla korraldatud koolitus keskendus õppijakesksele lähenemisele, praktiliste oskuste juhendamisele ning refleksiooni kasutamisele õppeprotsessis. Omandatud teadmised on loonud aluse minu hilisemale arengule koolitajana. Kasutan neid põhimõtteid järjepidevalt ka oma tänases koolitustöös. Tõend näitab minu teadlikku ja pikaajalist arenguteed koolitajana.

Lisa nr 2 – Motiveeriva Intervjueerimise (MI) treeneri / treenerite treeneri tunnistus (2023)

Tõend kinnitab minu süvendatud erialast ettevalmistust motiveeriva intervjueerimise õpetamisel vastavalt rahvusvahelistele kvaliteedipõhimõtetele. Koolitus hõlmas MI teoreetilisi aluseid, põhioskuste (OARS) õpetamist ning muutusejutu märkamist ja tugevdamist. Samuti keskendus see õppijate oskuste arengu toetamisele ja hindamisele. Rakendan omandatud pädevusi igapäevaselt oma koolituste kavandamisel ja läbiviimisel. Tõend kinnitab minu professionaalset pädevust MI koolitajana.

Lisa nr 3 – Rehabilitatsioonispetsialisti ametijuhend

Ametijuhend tõendab minu pikaajalist töökogemust sõltuvus- ja rehabilitatsioonivaldkonnas. See kogemus loob sisulise aluse minu koolituste praktilisusele ja usaldusväärsele. Töös järgin teadlikult eetika- ja konfidentsiaalsuspõhimõtteid ning eristan koolitamise, nõustamise ja teraapia rolle. Kasutan oma praktilist kogemust õppijatele tähenduslike näidete ja olukordade loomiseks. Tõend kinnitab minu valdkondlikku pädevust ja professionaalset vastutust.

Lisa nr 4 – Eesti Motiveeriva Intervjueerimise Assotsiatsiooni (EMITA) liikmelisus

Tõend kinnitab minu kuulumist motiveeriva intervjueerimisega tegelevasse professionaalsesse kogukonda. Liikmelisus toetab minu järjepidevat erialast arengut ja kvaliteedipõhimõtete järgimist. Osalen kogukonna kaudu teadmiste ja kogemuste vahetamises ning hoian end kursis valdkonna arengutega. See toetab minu tööd nii koolitaja kui praktikuna. Tõend näitab minu professionaalset seotust ja arengule suunatud hoiakut.

Lisa nr 5 – Tervise Arengu Instituudi hinnanguvaba keelekasutuse juhised

Tõend kajastab minu teadlikku ja eetilist keelekasutust koolituste läbiviimisel. Kasutan juhiseid õppematerjalide koostamisel ja tundlike teemade käsitlemisel. Hinnanguvaba ja stigmatiseerimist vältiv keel toetab turvalise õpikeskkonna loomist. See aitab õppijatel avatumalt osaleda ja reflekteerida. Tõend kinnitab minu professionaalset ja õppijakeskset lähenemist suhtlemisel.

Lisa nr 6 – Motiveeriva Intervjueerimise terminibaas

Terminibaasi kasutan ühtse ja korrektse erialase keele tagamiseks nii koolitustel kui õppematerjalides. See aitab õppijatel mõista MI põhimõisteid ning luua ühise arusaama õppeprotsessi alguses. Toetan sellega õppijate professionaalse sõnavara arengut. Terminibaas loob selguse ja järjepidevuse õppeprotsessis. Tõend näitab minu teadlikku meetoodilist ja keelelist täpsust.

Lisa nr 7 – Veebiseminari „Kas lähedase inimese alkoholtarvitamine teeb muret?“ ekraanipilt

Tõend kajastab minu osalemist eksperdina avalikus veebiseminaris. Esitlesin teemat sihtrühmale arusaadavas ja praktilises vormis, käsitledes sõltuvuskäitumise märkamist ja toetamise võimalusi. Kasutasin motiveeriva intervjueerimise põhimõtteid ka teadmiste edasiandmisel. Osalejate tagasiside kinnitab minu suutlikkust luua selge ja kaasav käsitlusviis. Tõend näitab minu professionaalset eneseväljendust ja valdkondlikku kompetentsi.

Lisa nr 8 – Koostööpartneri (Luvi Koolituskeskus) kirjalik tagasiside

Tõend kajastab minu pikaajalist koostööd koolituskeskusega ning hinnangut minu tööle koolitajana. Tagasisides tuuakse esile minu professionaalsus, usaldusväärsus ja kokkulepetest kinnipidamine. Samuti rõhutatakse õppijate kaasamist, praktilist lähenemist ja turvalise õpikeskkonna loomist. Õppijate tagasiside põhjal oskan toetada refleksiooni ja tuua esile uusi vaatenurki. Tõend kinnitab minu tugevat professionaalset taset ja õppijakeskset lähenemist.

1. ÕPPEPROTSESSI ETTEVALMISTAMINE

1.1 Täpsustab konkreetse õpperühma õpi- ja erivajadusi, juhindudes koolituse sisust, eesmärkidest ja õpiväljunditest

Lisa nr 9 – Foto koolitaja „tööriistakohvril“ (õppevahendid koolituse läbiviimiseks)

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.

Lisa nr 10 – Moodle'i keskkonnas osalejate registreerimine õpetajana (ekraanitõmmis)

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.

Lisa nr 11 – Slaid ootuste ja eesmärkide kaardistamiseks (AI töötluses)

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.

1.2 Planeerib oma tegevuse, lähtudes etteantud/olemasolevast koolitusprogrammist ja õppekavast.

Lisa nr 12 – EMITA treenerite harjutuste manuaal (väljavõte)

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.

Lisa nr 13 – Koolituskava „Töö sõltuvushäirega isikuga“ (koostatud ja kinnitatud)

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.

Lisa nr 14 – Tugiisikute koolitusprogrammi terviklik ajakava (LUWI Koolituskeskus)

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.

1.3 Valmistab ette konkreetse koolituse sisu ja valib metoodika, lähtudes koolitusprogrammis/õppekavas fikseeritud õpiväljunditest ja varasemast tagasisidest.

Lisa nr 15 – TAI juhendmaterjal „Sõltuvuse juhtimine“

Tõend kajastab minu teaduspõhist lähenemist koolituse sisu ettevalmistamisel. Kasutan Tervise Arengu Instituudi juhendmaterjali „Sõltuvuse juhtimine“ koolituste alusmaterjalina, et tagada käsitletavate teemade vastavus riiklikele juhiste 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.

Lisa nr 16 – UVAL koolituste osalejate tagasiside koond (TAI)

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.

Lisa nr 17 – Motiveeriva Intervjueerimise (MI) rakendaja koolituse tunnistus

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 koolituste ettevalmistamisel, valides metoodika, mis toetab õppijate aktiivset kaasamist ja praktiliste oskuste arengut. Seon MI põhimõtted koolituse õpiväljunditega ning kohandan neid vastavalt sihtrühma vajadustele. Tõend kinnitab minu võimet valida ja rakendada metoodikat teadlikult ja eesmärgipäraselt.

1.4 Koostab ja/või kohandab õppematerjale, lähtudes õppekavast ja/või koolitusprogrammist, teema käsitlemise loogikast ja õppekeskkonna võimalustest. Viitab korrektselt allikatele, arvestades autoriõigusi.

Lisa nr 18 – Koolituse esitlus „Töö sõltuvushäirega kliendiga“

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.

Lisa nr 19 – Ravijuhend „Alkoholitarvitamise häirega patsiendi käsitus“

Tõend kajastab minu teaduspõhist lähenemist õppematerjalide koostamisel ja kohandamisel. Kasutan ravijuhendit „Alkoholitarvitamise häirega patsiendi käsitus“ koolituste alusmaterjalina, et tagada käsitletava sisu vastavus tõenduspõhistele praktikatele ja riiklikele suunistele. Seon juhendis toodud põhimõtted praktiliste meetodite ja näidetega, toetades õppijate oskuste arengut ja tööalast rakendatavust. Kohandan materjali vastavalt sihtrühma vajadustele, säilitades selle sisulise täpsuse ja usaldusväarsuse. Viitan kasutatud allikale korrektselt ning arvestan autoriõigustega. Tõend kinnitab minu võimet integreerida teaduspõhiseid allikaid õppematerjalide loomisel.

Lisa nr 20 – Foto koolitusruumist „Kompetentsi astmed“

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.

Lisa nr 20a – Tööleht „Kompetentsi astmed“

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.

2. ÕPPEPROTSESSI LÄBIVIIMINE

2.1. Selgitab õppijatele õppekavas või koolitusprogrammis seatud õppe eesmärgid

Lisa nr 18 – Koolituse esitlus „Töö sõltuvushäirega kliendiga“

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.

Lisa nr 21 – TAI juhend „Tagasilanguse ennetamine“

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 põhimõtted 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 toetada õpieesmärkide selgitamisel teaduspõhiste allikatele.

Lisa nr 22 – UVAL koolituse õppekava

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.

2.2. Tagab õppe läbiviimiseks sobiva füüsilise keskkonna

Lisa nr 23 – Foto koolitusruumist

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 metoodikast. Selline keskkond toetab õppeprotsessi sujuvust ja eesmärgipärast kulgu. Tõend kinnitab minu teadlikku ja paindlikku lähenemist füüsilise õpikeskkonna kujundamisel.

Lisa nr 24 – Hingamisharjutuse video (YouTube)

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 metoodika 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.

2.3 Viib läbi õppeprotsessi, lähtudes õppekavast ja/või koolitusprogrammist.

Lisa nr 25 – Järvamaa KHK õppekava „Stressijuhtimine, pingetega toimetulek ja eneseregulatsioon“

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 igapäevatoös. Tõend kinnitab minu süsteemset ja õpiväljunditest lähtuvat lähenemist õppeprotsessi läbiviimisel.

Lisa nr 26 – UVAL koolituse esitlus („Uimastitarvitamise varajane avastamine ja lühisekkumine“)

Tõend kajastab minu poolt kasutatavat koolituse esitlusmaterjali, mis toetab õppeprotsessi läbiviimist. Esitlus peegeldab koolituse loogilist ülesehitust, teemade järjestust ning erinevate õppemeetodite eesmärgipärasest 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.

2.4 Hindab õpiväljundite saavutamist vastavalt etteantud hindamisjuhendile, annab tagasisidet.

Lisa nr 27 – Slaid koolituspäeva lõpus tagasiside kogumiseks

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 õppijakesket lähenemist hindamisele ja tagasiside andmisele.

[Lisa nr 28 – UVAL koolituste läbiviimise akt \(TAI, 2025\)](#)

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.

3. ÕPPEPROTSESSI ANALÜÜS JA HINDAMINE

3.1 Kogub õppijatelt arvamusi õppeprotsessi kohta, kasutades etteantud/olemasolevaid meetodeid.

[Lisa nr 29 – Järvamaa KHK koolituse tagasiside koond \(Excel\)](#)

Tõend kajastab õppijate kirjaliku tagasiside koondfaili, mis sisaldab hinnanguid koolituse sisule, metoodikale, 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.

[Lisa nr 30 – MI koolituse tagasiside kokkuvõte \(PDF\)](#)

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 oskust 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.

3.2 Teavitab seotud isikuid õppe tulemustest, kasutades kokkulepitud meetodit ja tuginedes faktidele.

Lisa nr 29 – Järvamaa KHK koolituse tagasiside koond (Excel)

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.

Lisa nr 31 – MI plakat (autori loodud visuaal)

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 rakendamisvõimalusi. 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.

4. PROFESSIONAALNE ENESEARENDAamine

4.1 Kirjeldab enda tegevust õppeprotsessis, seostades oma käitumist õpitulemustega.

Lisa nr 7 – Videoseminar „Kas lähedase inimese alkoholitarbimine teeb muret?“ (17.06.2024)

Tõend kajastab minu poolt läbiviidud avalikku veebiseminari, mis toimus koostöös Muutuste Ateljee ja Fookuspunktiga. Seminari ettevalmistamine ja läbiviimine eeldas teadlikku enesejuhtimist, sihtrühmale sobiva meetodika 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.

Seminari järel analüüsisin nii osalejate tagasisidet kui ka enda tegevust (nt sõnumi selgus, tempo, struktuur ja kaasamise viisid). Seostasid saadud tagasiside oma valitud meetodite ja käitumisega ning kasutasin järeldusi järgmiste koolituste sisu ja meetodika täiustamisel. Sama kogemust kasutan ka õppeprotsessi analüüsimisel ja õpitulemuste teadvustamisel teistes koolitustes.

Tõend kinnitab minu võimet reflekteerida oma tegevust õppeprotsessis ning seostada oma käitumist õppijate kaasatuse, kogemuse ja õpitulemustega.

Lisa nr 17 – Motiveeriva Intervjueerimise (MI) rakendaja koolituse tunnistus

Tõend kinnitab minu erialast pädevust motiveeriva intervjueerimise valdkonnas ning selle teadlikku rakendamist koolituse sisu ja metoodika valikul. Tegemist on mahuka (260 tundi) ja pikaajalise (u 6 kuud) koolitusprotsessiga, mis sisaldas nii teoreetilist õpet kui ka praktilist harjutamist ja supervisioone.

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 metoodika, mis toetab õppijate aktiivset kaasamist ja praktiliste oskuste arengut.

Seon MI põhimõtted teadlikult koolituse õpiväljunditega ning kohandan metoodikat vastavalt sihtrühma vajadustele ja varasemale kogemusele. Supervisioonide käigus saadud tagasiside on toetanud minu professionaalset arengut ning aidanud teadlikumalt siduda teooriat ja praktikat.

Tõend kinnitab minu võimet valida ja rakendada metoodikat teadlikult, süsteemselt ja eesmärgipäraselt, toetades õppijate oskuste arengut ja õpiväljundite saavutamist.

4.2 Reageerib füüsilisele ja vaimsele üleväsimusele, vähendades oma koormust

Lisa nr 24 – Minu loodud hingamisharjutuse video

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 pinget või väsimus.

Hingamisharjutus aitab mul säilitada keskendumist, emotsionaalset tasakaalu ja kvaliteetset kohalolu kogu koolituspäeva vältel. Samal ajal toetab see ka õppijate eneseregulatsiooni, aidates taastada tähelepanu ja vähendada pinget, mis loob paremaid tingimused õppimiseks.

Tõend kinnitab minu teadlikku enesejuhtimist ning oskust kasutada praktilisi ja sihipäraseid võtteid vaimse seisundi reguleerimiseks ja üleväsimuse ennetamiseks koolitaja töös.

Lisa nr 32 – MI seminar „Ambivalentsus“ (23.02) tunnistus

Tõendiks on minu osalemine EMITA motiveeriva intervjueerimise seminaril „Ambivalentsus“, mis keskendus muutuse psühholoogiale ja sisemiste vastuolude mõistmisele ning käsitlemisele.

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.

Tõend näitab minu järjepidevat enesearengut ning valmisolekut arendada oskusi, mis toetavad töövõime säilitamist ja teadlikku koormuse reguleerimist koolitaja rollis.

4.3 Käsitleb ennast õppijana, vastutab enda arengu eest.

Lisa nr 2 – Motiveeriva Intervjueerimise treenerite koolituse läbimine

Tõend kinnitab minu osalemist motiveeriva intervjueerimise 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 intervjueerimisega 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 meeldejäavamaks. Tõend kinnitab minu teadlikku panust oma õpetamisoskuste arendamisse.

Lisa nr 20 a– 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 praktilal. 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 kvaliteedi.