

Lisa 1

Kompetentsipõhise eneseanalüüsi vorm täiskasvanute koolitaja 7.taseme kutse esmataotlejale

Taotleja ees-ja perekonnanimi: Jane Helandi

Esmalt palume Teil analüüsida 7. taseme täiskasvanute koolitaja kutset läbivaid kompetentse.

Nr	Kompetentsi lühikirjeldus
1	Valdab koolitusel käsitletavat valdkonda/teemat/ainet, hoiab end kursis valdkondlike uuendustega, arvestades valdkonna- ja ainealase teadmuse, teaduspõhisuse ja parimate praktikate ning õppekavast/koolitusprogrammist.
<p>Olen koolitajana spetsialiseerunud digiturunduse ja digipädevuse (sh tehisintellekti rakenduste) õpetamisele täiskasvanutele. Tegutsen koolitaja ja teenusepakkujana nii oma ettevõtete (janehelandi.ee ja jahwise.ee) kaudu kui ka Majandus- ja Teeninduskolledžis AVARA (endine Tallinna Majanduskool) ning Töötukassa koolitustel. Kutsekoolis õpetan digiturunduse ja IKT valdkonna aineid ning juhendan sotsiaalmeedia spetsialistide praktikat.</p> <p>Olen viimased kaks aastat olnud sotsiaalmeedia spetsialisti eriala rühma mentor ning varem tegutsenud virtuaalassistentide eriala mentorina. Koolitan ettevõtteid ja organisatsioone ning esinen koolitustel ja konverentsidel, keskendudes digipädevuse praktilistele rakendustele tööprotsessides. Viimasel õppeaastal on mul olnud võimalus koolitada ka teisi õpetajaid digipädevuse ja tehisintellekti kasutamise teemadel.</p> <p>Mul on bakalaureusekraad infoteaduses (Tallinna Ülikool, Digitehnoloogiaste instituut, 2017). Olen täiendanud end turunduse ja digivaldkonna alal Estonian Business Schooli turundusjuhi arenguprogrammis ning mitmetel rahvusvahelistel ja Eesti täiendkoolitustel.</p> <p>Koolitaja pädevuse arendamiseks olen läbinud Tallinna Ülikooli täiskasvanute koolitaja mikrokraadi ning omandanud täiskasvanute koolitaja kutse (tase 6), kutse väljastaja ETKA Andras.</p> <p>Olen täiendanud end järjepidevalt digiturunduse, tehisintellekti ja digistrateegia valdkonnas nii Eestis kui ka rahvusvahelistel koolitustel ja programmides.</p> <p>Lisaks õppetöö läbiviimisele olen arendanud mitmeid koolitusprogramme, sealhulgas tehisintellekti tööriistade praktilist rakendamist käsitlevaid koolitusi. Olen osalenud õppekavade ja rakenduskavade arendusprotsessides ning jaganud oma kogemusi koolitajatele suunatud koolitustel, seminaridel ja valdkondlikel üritustel.</p> <p>Viide tõendusmaterjalile: e-portfoolio, koolitaja CV; LinkedIni profiil.</p>	
2	Teab täiskasvanukoolituse põhiprintsiipe ja lähtub koolitusel täiskasvanud õppija eripäradest.
Lähtun oma koolituste kavandamisel ja läbiviimisel täiskasvanukoolituse põhiprintsiipidest ning arvestan õppijate varasema kogemuse, motivatsiooni ja eesmärkidega. Seetõttu	

kasutan aktiivõppe meetodeid, mis seovad õpitava õppijate tööalaste olukordadega ja võimaldavad uusi teadmisi kohe rakendada.

Õppetöös lähtun Malcolm Knowles'i andragoogilistest põhimõtetest, mille kohaselt on täiskasvanud õppijad iseseisvad, kogemustele tuginevad ja probleemikesksed õppijad. Seetõttu kasutan koolitustel aktiivõppe meetodeid, mis toetavad õppijate kaasamist ja kogemuste jagamist. Näiteks kasutan rühmatöid, juhtumianalüüse ja praktilisi ülesandeid, kus õppijad rakendavad uusi oskusi kohe õppetöö käigus.

Koolituse alguses kaardistan õppijate ootused, varasemad teadmised ja kogemused, et kohandada õppe sisu ja tempo vastavalt sihtrühmale. Näiteks olen loonud tehisintellekti tööriistade kasutamist käsitlevaid koolitusi erinevatele sihtgruppidele, nagu sekretärid, raamatupidajad, õigusassistendid, kvaliteedispetsialistid või projektijuhid, arvestades nende tööülesannete ja digipädevuse tasemega.

Õppetöö mitmekesistamiseks kasutan vajadusel ka [külalisesinejaid](#), kes toovad koolitusse spetsiifilist erialast kogemust või erinevaid vaatenurki.

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

Täiskasvanud õppija väärtustamine ning eetiliste normide ja konfidentsiaalsusnõuete järgimine on minu koolitustöö keskne põhimõte. Juhindun oma töös Täiskasvanute koolitaja eetikakoodeksist ning tegutsen vastutustundlikult, lugupidavalt ja usaldusväärselt.

Pean oluliseks õppijate varasemate teadmiste ja kogemuste väärtustamist. Seetõttu kasutan koolitustel dialoogi- ja arutelufормаate, mis võimaldavad õppijatel jagada oma kogemusi ning siduda õpitavat oma töö- ja eraelu kontekstiga. Turvaline ja toetav õpikeskkond loob eelduse avatud mõttevahetuseks ning julgustab õppijaid katsetama uusi lahendusi.

Täiskasvanuõppes kerkivad sageli esile ka õppijate töö- või isikliku elu kogemused. Sellistes olukordades tagan alati konfidentsiaalsuse ning käsitlen jagatud infot lugupidavalt ja diskreetselt. Konfidentsiaalsus tähendab minu jaoks ka õppijate andmete teadlikku ja vastutustundlikku käsitlemist – näiteks kustutan nimelised pilvekaustad pärast õppeperioodi lõppu ning küsin alati eelnevalt nõusolekut, kui soovin kasutada õppijate loodud materjale õppematerjalide näidetena.

Eetiliste põhimõtete järgimine tähendab minu jaoks ka neutraalset ja võrdset suhtumist kõigisse õppijatesse, sõltumata nende taustast, kogemusest või oskuste tasemest. Püüan teadlikult kujundada õpikeskkonda, kus iga õppija tunneb end väärtustatuna ja kaasatuna.

Panustan kutse maine hoidmisse ja arendamisse osaledes valdkondlikes aruteludes, andes tagasisidet õppekavadele ning panustades koolituste sisulisse arendusse. Olen olnud kaasatud erialaste rakenduskavade koostamisse ja arendustöösse, aidates kaasa õppijakeskse ja professionaalse koolituskeskkonna kujundamisele.

Eetiliste konfliktide korral püüan esmalt olukorra rahulikult läbi arutada, kuulata osapooled ära ja leida õppimist toetava lahenduse. Vajadusel lähtun õppeasutuse kokkulepetest ning kaasan teisi osapooli.

4

Järgib täiskasvanuõpet ja teisi valdkonna tegevusi reguleerivaid õigusakte.

Koolituste kavandamisel ja läbiviimisel lähtun täiskasvanuharidust ja koolitustegevust reguleerivatest õigusaktidest ning valdkonna headest tavadest. Oma töös arvestan eelkõige [Täiskasvanute koolituse seaduse](#), [autoriõiguse seaduse](#), [isikuandmete kaitse nõuete \(GDPR\)](#) ning tehisintellekti kasutamise seotud regulatsioonidega, sh Euroopa Liidu tehisintellekti määrusega ([AI Act](#)). Õppekavade koostamisel lähtun ka täiskasvanute täienduskoolituse seadusest tulenevatest nõuetest ning olen oma töös kasutanud nende põhimõtete koondjuhiseid ([TÄKS õppekava põhimõtted](#)).

Õppematerjalide koostamisel järgin autoriõiguse ja andmekaitse põhimõtteid, viitan korrektselt allikatele ning selgitan neid nõudeid ka õppijatele.

Õppekavade ja koolitusprogrammide arendamisel arvestan tööturu arengusuundadega ning lähtun muu hulgas [OSKA raportitest](#) ja haridusvaldkonna arengukavast. See aitab tagada, et koolituste sisu oleks ajakohane ja vastaks tööturu vajadustele.

Majandus- ja Teeninduskolledžis AVARA (endine Tallinna Majanduskool) praktikajuhendajana järgin õppekorralduse eeskirju, [õpetaja meelespea juhist](#) ning praktika korraldamise nõudeid. Praktikantide juhendamisel arvestan nii õppekava eesmärkide kui ka õppijate individuaalsete õpieesmärkidega ning tagan, et õppeprotsess vastab kehtivatele nõuetele.

Olen panustanud sotsiaalmeediaspetsialistide ja [virtuaalassistentide erialade](#) õppekavade arendamisse. Sellises töös on oluline olla kursis nii Eesti kui ka Euroopa Liidu haridus- ja digivaldkonna regulatsioonide ning arengusuundadega, et õppekava sisu oleks kooskõlas kehtiva õigusruumi ja parimate praktikatega.

Näiteks osalesin hiljuti [Mikrovalifikatsiooniõppe õppekava “Tehisintellekti rakendamine tööprotsesside automatiseerimisel”](#) väljatöötamises, kus arvestasime muu hulgas [DigComp 3.0 raamistikku](#).

5

Annab õppijatele tagasisidet kogu koolitusprotsessi vältel.

Õppijate arengu toetamine ja regulaarse tagasiside andmine on minu õppetöö osa. Pean oluliseks, et tagasiside oleks seotud õpieesmärkidega ning aitaks õppijatel mõista tema tugevusi, arengukohti ja edasisi õppimisvõimalusi.

Koolituse alguses sõnastan õpieesmärgid ning selgitan õppijatele, kuidas käib [tagasiside](#) andmine ja kuidas see neid toetab. Õppeprotsessi jooksul kasutan erinevaid vahehindamise vorme, näiteks praktilisi ülesandeid, arutelusid ja juhtumianalüüse, mille kaudu saan anda õppijatele konstruktiivset ja arengut toetavat tagasisidet.

Näiteks koolitusel „[Sotsiaalmeedia kampaaniate juhtimine](#)“ analüüsin õppijate loodud kampaaniaplaane ning annan neile individuaalset [tagasisidet](#) strateegia, sihtrühma määratlemise ja sisuvalikute kohta, tuues esile nii tugevused kui ka parendusvõimalused. Selline lähenemine aitab õppijatel arendada ning seostada õpitud praktiliste tööülesannetega.

Lisaks individuaalsele tagasisidele kasutan ka rühmapõhist tagasisidet, kus analüüsin praktiliste ülesannete tulemusi ja arutame võimalikke lahendusi. See soodustab kogemuste vahetust ja üksteiselt õppimist. Enamasti teen seda suuliselt, kuid e-õppe puhul olen ka [saanud rühmadele e-kirju](#).

Julgustan õppijaid andma ka [vastastikust tagasisidet](#), mis aitab arendada refleksiooni- ja analüüsioskust ning toetab koostöist õppimist. Vajadusel annan kirjalikku tagasisidet e-õppekeskkonnas või e-posti teel.

6 Kasutab korrektset koolituse läbiviimise keelt kõnes ja kirjas.

Korrektne ja sihtrühmale arusaadav keelekasutus on koolitustöö oluline osa nii suulises kui ka kirjalikus suhtluses. Koolitustel kasutan selget erialakeelt ning kohandan oma väljendusviisi vastavalt õppijate taustale ja tasemele.

Suulises õpetamises selgitan keerukamaid mõisteid arusaadavalt, seostades neid õppijate varasema kogemuse ja tööpraktikaga. Väldin liigset eriala terminoloogiat või selgitan seda vajadusel näidete ja praktiliste situatsioonide kaudu. See aitab õppijatel paremini mõista uusi mõisteid ning rakendada õpitut oma tööpraktikas.

Kirjalike õppematerjalide koostamisel järgin eesti keele reegleid ning pöoran tähelepanu terminoloogia täpsusele. Vajadusel kasutan [Eesti Keele Instituudi keelenõuande](#) ja [sõnaveebi](#) portaali, et kontrollida erialaste mõistete kasutust ja õigekirja. Minu koostatud õppematerjalid – slaidid, juhendid ja töölehed on struktureeritud ja loogilise ülesehitusega ning toetavad õppijate iseseisvat õppimist ka pärast koolitust.

Õppematerjalides kasutan lisaks tekstile ka [visuaalseid elemente](#) ja praktilisi näiteid, mis aitavad õppijatel paremini mõista keerukamaid digiturunduse ja tehisintellekti teemasid. Näiteks olen loonud Canva keskkonnas ja „[Äriprotsesside kaardistamise](#)“ ülesande jaoks juhendmaterjale, mis aitavad õppijatel õpitut samm-sammult praktikas rakendada.

Teadvustan ka oma suulise väljenduse arengukohti. Olen tähele pannud, et mul on kalduvus rääkida kiiresti, mistõttu jälgin teadlikult oma kõnetempot ning püüan kohandada seda õppijate vajaduste ja õppeprotsessi rütmiga.

Viide tõendusmaterjalile. Näited õppematerjalidest (slaidid: [näide 1](#), [näide 2 mentortunnist](#), [näide 2](#), [videojuhendid](#)).

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 (IKT) vahendeid teadlikult kogu õppeprotsessi vältel – koolituste kavandamisel, läbiviimisel, hindamisel ning oma professionaalse arengu toetamisel. Digiturunduse ja tehisintellekti valdkonna koolitajana on digikeskkond ja veebipõhised tööriistad minu õpetamise loomulik igapäevane osa.

Koolituste ettevalmistamisel kasutan erinevaid veebipõhiseid infoallikaid ning pöoran tähelepanu allikakriitilisusele, et tagada õppijatele ajakohane ja usaldusväärne teave. Õppeprotsessi läbiviimisel kasutan erinevaid digikeskkondi, mis toetavad õppijate aktiivset osalemist ja koostööd. Näiteks viin veebikoolitusi läbi Zoomi või Google Meeti keskkonnas ning kasutan interaktiivseid tööriistu nagu [Mentimeter](#), [Ahaslides](#) ja [Tally](#), et koguda õppijate arvamusi, käivitada arutelusid ja saada reaajas tagasisidet.

Õppematerjalide loomisel kasutan visuaalseid ja veebipõhiseid tööriistu, nagu Canva, Prezi, Beautiful.ai, Genspark jt keskkonnad, mis aitavad esitada keerukamaid digiturunduse ja tehisintellekti teemasid arusaadaval ja visuaalselt toetaval viisil. Samuti olen loonud veebipõhiseid juhendeid ja õppematerjale, mida õppijad saavad kasutada nii koolituse ajal kui ka pärast seda iseseisvaks õppimiseks.

Digitaalsete õpikeskkondade kasutamisel pean oluliseks, et tööriistad oleksid õppijatele arusaadavad ja praktiliselt rakendatavad. Seetõttu eelistan lahendusi, mille kasutuselevõtt ei nõua pikka õppimiskõverat ja mida õppijad saavad oma tööpraktikas kohe rakendada.

Oma professionaalse arengu toetamiseks täiendan end regulaarselt veebipõhistel kursustel ja koolitustel (nt Coursera ja teistes rahvusvahelistes programmides), kus tutvun uute digivahendite ja digiõppe võimalustega ning integreerin neid järk-järgult oma koolitustesse.

2026. aasta mais osalen [Erasmus+ programmi](#) raames õpetajatele suunatud tehisintellekti õppearendamise koolitusel ja töövarjutamisel Horvaatias, kus keskendutakse AI ja ChatGPT kasutamisele õppetöös.

Viide tõendusmaterjalile: [Minu Youtube kanal õppematerjalide avalikuks levitamiseks](#)

Palume Teil analüüsida 7. tasemele vastavaid kompetentse, kus iga kompetentsi puhul on esitatud tegevusnäitajad. Lahtris „Kompetentsi tõendamine“ on võimalik sisestada tekst pikkusega kuni 2000 tähemärki. Kirjeldage, analüüsige ja tooge näiteid oma tegevuse kohta koolitajana, mis iseloomustab kõige paremini Teie käitumist koolitusprotsessis. **Lahtris „Viide tõendusmaterjalile“, kus on märges Tõendusmaterjalide esitamine palun lisage faktilisi andmeid, materjalide linke jne, mis tõendavad kompetentsi ilmnemist vm olulist informatsiooni enda kui koolitaja tegevuse kohta.**

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

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

1. Õppeprotsessi ettevalmistamine

1.1 Selgitab välja, analüüsib ja üldistab õpperühma õpi- ja erivajadusi, lähtudes sihtgrupi arenguvajadustest ning juhindudes valdkonna arengust.

*Kompetentsi
tõendamine*

Enne koolituse algust kaardistan õppijate varasema kogemuse, digipädevuse taseme ja ootused, kasutades selleks eelküsitusi ja varasemate koolituste tagasisidet. Tellimuskoolituste puhul teen seda koostöös tellijaga.

	<p>Näiteks sotsiaalmeedia spetsialistide ja digiturunduse koolitustel kaardistan osalejate varasema kogemuse sotsiaalmeedia ja digiturunduse valdkonnas, et kohandada koolituse sisu vastavalt õppijate oskustele ja tööülesannetele. Olen koostanud eri koolituste jaoks vajaduste kaardistamise küsimustikke, näiteks e-mailiturunduse ja tehisintellekti kasutamise teemadel. Tellimuskoolituste puhul kaardistan sihtrühma vajadused koostöös tellijaga e-kirja või telefoni teel.</p> <p>Õpperühma vajaduste analüüsimisel arvestan valdkonna arengusuundadega. Digiturunduse ja tehisintellekti valdkond muutub kiiresti, mistõttu jälgin regulaarselt erialaseid allikaid, uuringuid ja OSKA raportite soovitusi ja DigComp 3.0 raamistiku, et koolituse sisu vastaks tööturu vajadustele.</p> <p>Selline süsteemne vajaduste analüüs võimaldab kavandada õppijakeskse koolituse, kus õppemeetodid ja sisu on kohandatud õpperühma taseme ja eesmärkidega.</p>
<p><i>Viide tõendusmaterjalile</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Näidis õppijate vajaduste kaardistamise küsimustik, näide 1, näide 2. • Näide tellimus koolitusvajaduste analüüsi kirjavahetusest • Näide valdkonna arengusuundadega arvestamine Mikrovalifikatsiooniõppe õppekava “Tehisintellekti rakendamine tööprotsesside automatiseerimisel”
<p>1.2 Koostab väljundipõhiseid õppekavasid (vt lisa 2 Kutsestandardis kasutatud terminid), lähtudes sihtgrupi õpivajaduste analüüsist ja kavandab ressursid õppekava elluviimiseks.</p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>Koolitusprogrammide ja õppekavade koostamisel lähtun sihtrühma õpivajaduste analüüsist, tööturu arengusuundadest ning valdkonna arengutest. Koolituste sisu ja õpiväljundite sõnastamisel arvestan muu hulgas OSKA raportite soovitusi, kutsestandarditega ja DigComp 3.0 raamistikuga ning digivaldkonna kiiret arengut.</p> <p>Olen loonud mitmeid sihtgrupipõhiseid koolitusi, näiteks „Tehisintellekti praktiline rakendamine e-ettevõtluses“ ja „ChatGPT ja teiste AI tööriistade rakendamine kontoritöös“. Nende koolituste õpiväljundid ja sisu on kavandatud nii, et need toetaksid õppijate praktiliste oskuste arengut ja tööalast rakendamist.</p> <p>Majandus- ja Teeninduskolledžis AVARA koostan õpetatavate ainete jaoks töökavasid, mis lähtuvad rakenduskavast ja õppekava eesmärkidest. Olen osalenud ka erialade rakenduskavade arendamises, panustades õpiväljundite ja õppesisu ajakohastamisse vastavalt digivaldkonna arengule.</p>

	Õpetan digiturunduse, infootsingu, veebilahenduste ja AI rakendamise seotud aineid, mille ülesehitus toetab praktiliste oskuste arengut ning vastab tööturu ootustele.
<i>Viide tõendusmaterjal ile</i>	<ul style="list-style-type: none"> • TÄKS õppekava loomise põhimõtted juhis. • ESF VÕTist rahastatava riikliku täienduskoolituse tellimuse koolituste ja mikro kvalifikatsiooniõppe prioriteetid perioodiks 2026 II pa – 2027 a. • Viide e-portfoolio tõendusmaterjalide lehele.
1.3 Valmistab ette konkreetse koolituse sisu ja metoodika, lähtudes sihtgrupi ja õpperühma vajadustest ja õppekavas fikseeritud õpiväljunditest ja varasemast tagasisidest. Loob koolituse sisu ja uuendab/kaasajastab seda pidevalt.	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	<p>Koolituse sisu ja metoodika kavandamisel lähtun õppekavas või koolitusprogrammis määratletud õpiväljunditest ning varasemast õppijate tagasisidest. Õpiväljundite põhjal jagan koolituse sisu loogilisteks teema mooduliteks ning valin iga mooduli jaoks sobivad õppemeetodid.</p> <p>Näiteks kursusel „Veebilehe loomine ja haldamine“ kombineerin teoreetilise ülevaate praktiliste harjutustega, kus õppijad katsetavad erinevaid infootsingu ja tehisintellekti tööriistu. Moodulid sisaldavad tööriistade demonstratsiooni, juhendatud praktilisi ülesandeid ning arutelusid, kus õppijad analüüsivad tulemusi ja jagavad kogemusi foorumis.</p> <p>Meetodite valikul eelistan interaktiivset ja praktilist „õpi tehes“ lähenemist, mis toetab teadmiste kinnistamist ja seostamist tööeluga.</p> <p>Õppijate tagasiside põhjal kohandan teema mahtu, ülesannete järjestust ja praktiliste tööde osakaalu.</p>
<i>Viide tõendusmaterjal ile</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kursuse moodulite ülesehituse näidis • Õppijate tagasiside kokkuvõte
1.4 Koostab ja/või kohandab õppematerjale, lähtudes õppekavast ja või koolitusprogrammist, teema käsitlemise loogikast ning õppekeskkonna võimalustest. Viitab korrektset allikatele, arvestades autoriõigusi.	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	<p>Koostan ja uuendan õppematerjale lähtudes õppekava eesmärkidest, koolitusprogrammist ning õppekeskkonna võimalustest. Õppematerjalide eesmärk on toetada nii õppetööd kui ka õppijate iseseisvat õppimist pärast koolitust.</p> <p>Näiteks aine „Veebilehtede haldamine ja disain“ jaoks olen loonud samm-sammulised juhendmaterjalid sisuhaldussüsteemi WordPress kasutamiseks. Materjalid sisaldavad ekraanipilte ja praktilisi juhiseid, mis aitavad õppijatel iseseisvalt luua ja hallata veebilehti.</p>

	<p>Veebikoolituste puhul täiendan materjale videotutvustuste ja interaktiivsete harjutustega.</p> <p>Õppematerjalide ülesehituses järgin teema loogilist kulgu – alustades põhimõistetest ja liikudes edasi keerukamate teemadeni, nagu kujunduse kohandamine ja SEO optimeerimine. Selline ülesehitus toetab õppijate järkjärgulist oskuste arengut.</p> <p>Õppematerjalide koostamisel järgin autoriõiguse põhimõtteid ning viitan korrektselt kasutatud allikatele. Vajadusel suunan õppijaid täiendavate usaldusväärsete allikate juurde.</p>
<p><i>Viide tõendusmaterjal ile</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Näide kursuse „Veebilehe loomine ja haldamine“ töökava, õppekava, sissejuhatavad slaidid, videomaterjali näidis. • Näide 5 EKAP koolitusprogrammi ülesehitusest. • 30-päeva tulevikuoskuste õpiprogrammi maandumislehe näidis • Tõendusmaterjalid e-portfolioos
<p>2. Õppeprotsessi läbiviimine</p>	
<p>2.1 Selgitab õppijatele õppekavas ja/või koolitusprogrammis seatud õppe eesmärgid. Toetab õppijaid individuaalsete õpieesmärkide seadmisel, aidates siduda neid õppekavast tulenevate eesmärkidega.</p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>Koolituse alguses selgitan õppijatele koolitusprogrammis või õppekavas seatud õpieesmärgid, õpiväljundeid ja õppekorraldust. See aitab õppijatel mõista, milliseid teadmisi ja oskusi koolituselt oodatakse ning kuidas nende saavutamist hinnatakse.</p> <p>Lisaks toetan õppijaid individuaalsete õpieesmärkide sõnastamisel. Koolituse alguses arutame sageli, millised on osalejate isiklikud ootused ja kuidas need seostuvad kursuse õpiväljunditega. Näiteks digiturunduse ja tehisintellekti koolitustel palun õppijatel sõnastada, millist probleemi nad soovivad koolituse jooksul lahendada või millist tööprotsessi nad soovivad parendada.</p> <p>See aitab siduda õppijate isiklikud eesmärgid õppekava eesmärkidega ning toetab õppijate motivatsiooni ja vastutust. Samuti aitab see mul koolitajana paremini mõista õppijate ootusi ning vajadusel kohendada näiteid ja praktilisi ülesandeid nende töövaldkonnaga.</p> <p>Toetan õppijate enesehindamist, pöördudes õppeprotsessi jooksul tagasi seatud eesmärkide juurde.</p> <p>Viide tõendusmaterjalile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kursuse sissejuhatava loengu slaidid (lk 4) ja töökava (õpiväljundite selgitus) • Näited õppijate eesmärkide kaardistamisest koolituse alguses

	<ul style="list-style-type: none"> • Vaherefleksiooni näide, õppijate edenemise ja vajadusel õppeprotsessi kohandamise kohta.
<p>2.2 Rakendab erinevaid võtteid õppimist toetava keskkonna loomiseks, kaasates õppijaid. Kujundab õppimist soodustava füüsilise, vaimse ja sotsiaalse keskkonna ka keerukates tingimustes, kasutades oma loovust ja kogemust.</p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>Õppeprotsessi läbiviimisel loon teadlikult õppimist toetava füüsilise, vaimse ja sotsiaalse õpikeskkonna. Pean oluliseks, et õppijad tunneksid end turvaliselt, oleksid kaasatud ning julgeksid aktiivselt osaleda aruteludes ja praktilistes ülesannetes.</p> <p>Koolituse alguses lepime sageli kokku rühmareeglid, mis toetavad lugupidavat ja avatud suhtlust. Näiteks julgustan õppijaid küsimusi esitama, osalema aruteludes ning jagama oma kogemusi. Selline kokkulepete loomine aitab kujundada usalduslikku õhkkonda ja toetab õppijate aktiivset osalust.</p> <p>Füüsilises õpikeskkonnas pöoran tähelepanu õppijate heaolule, näiteks planeerin regulaarsed pausid ning jälgin, et õpperuum toetaks keskendumist (klassiruumi paigutus, värske õhk, uks lahti jms). Veebikoolituste puhul kasutan kasutajasõbralikke platvorme nagu Zoom või Google Meet, Microsoft Teams ning selgitan õppijatele tehnilisi tööpõhimõtteid (käe tõstmise märk, emotikonide kasutamine, <i>chati</i> kasutamine), et vähendada digikeskkonnaga seotud ebakindlust ja vaimset väsimust.</p> <p>Lähtun õppeprotsessi kavandamisel põhimõttest, et teoreetilise osa maht ei ületa 20–30 minutit järjest, millele järgneb aktiivõppe etapp (rühmatöö, iseseisev töö või praktiline ülesanne). Selline ülesehitus hoiab tähelepanu, toetab teadmiste kinnistamist ja võimaldab õpitut kohe rakendada.</p> <p>Viide tõendusmaterjalile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rühmareeglid näide ühelt slaidilt
<p>2.3 Juhib õppeprotsessi, pidades silmas õppekavast tulenevaid ja õppijate individuaalseid õpieesmärke. Viib vajaduse korral sisse muudatusi õppe etappide järjestuses ja töövormides, kaasates õpperühma ja arvestades iga üksikuõppija vajadusi.</p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>Õppeprotsessi juhtimisel lähtun nii õppekavas seatud õpiväljunditest kui ka õppijate individuaalsetest vajadustest. Jälgin rühma töötempot ja arusaamist teemadest ning teen vajadusel muudatusi õppe etappide järjestuses või töövormides.</p> <p>Näiteks veebilehtede loomise ja haldamise aines ning ning tehisintellekti koolitustel olen märganud, et tehniliste oskuste omandamise tempo võib õppijate vahel oluliselt erineda. Sellistel</p>

	<p>juhtudel pakun rohkem tuge abivajajatele ning annan kiiremini edenevatele õppijatele lisaharjutusi või kaasõppijate toetamise rolli.</p> <p>Ühe meetodina olen kasutanud ka kaasõppijate vastastikust toetamist. Näiteks olen määranud mõned osalejad nn „abiõpetajateks“, kes aitavad teisi õppijaid lihtsamate tehniliste küsimuste lahendamisel. See toetab koostöist õppimist, tugevdab rühma dünaamikat ning võimaldab õppijatel oma teadmisi teistele selgitades paremini kinnistada.</p> <p>Selline paindlik lähenemine aitab tagada, et kõik õppijad liiguvad õpiväljundite saavutamise suunas, arvestades samal ajal nende erinevat kogemust ja õppimiskiirust.</p> <p>Viide tõendusmaterjalile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Näide õppijate kaasamisest kaasõpetamise rolli • Kirjavahetuse näidis õppijaga, kes toetas teisi.
<p>2.4 Kavandab ja juhib õpet lähtuvalt õpi-, grupi- ja isiksusliku kasvu protsessidest. Algatab ja juhib tegevusi vastupanu ületamiseks õpperühmas, kasutades konfliktolukordi õppimise allikana.</p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>Õppeprotsessi jooksul jälgin tähelepanelikult rühma dünaamikat ja õppijate motivatsiooni. Kui märkan õppijate huvi langust või vastupanu keerukamate teemade käsitlemisel, püüan leida põhjuseid ning kohandada õppeprotsessi viisil, mis toetab õppimist.</p> <p>Näiteks ühel väikeettevõtjatele suunatud internetiturunduse koolitusel täheldasin, et rühma motivatsioon langes keerukama teema käsitlemisel. Et õppijate enesekindlust taastada, alustasin lihtsama praktilise ülesandega, mis aitas õppijatel kogeda kiiret eduelamust. Hiljem arutasime rühmas avatud vestluses õppijate kogemusi ja ootusi.</p> <p>Arutelu käigus selgus, et motivatsioonilangus ei olnud seotud ainult õppe sisuga, vaid ka õppijate suure töökoormuse ja muude õppeülesannetega. Sellises olukorras püüdsin säilitada õpiväljundite saavutamise, kuid kohandasin mõningaid ülesandeid ja võimaldasin ühel õppijal esitada töö suuliselt.</p> <p>Sellised olukorrad kinnitavad, kui oluline on õppijate kuulamine ja paindlik reageerimine, et säilitada õppijate motivatsioon ja toetada nende õpieesmärkide saavutamist.</p> <p>Viide tõendusmaterjalile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kovisiooni arutelu kokkuvõtte mikrokraadi õppes • Refleksioon rühmadünaamika juhtimise kohta • Refleksiooniülesanne näide
<p>2.5 Koostab hindamisjuhendi ja hindab õpiväljundite saavutamist.</p>	

<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>Õppeprotsessi kavandamisel koostan töökava või täpsema hindamisjuhendi, mis on seotud õppekavas või koolitusprogrammis määratletud õpiväljunditega. Hindamisjuhend sisaldab õpiväljundite saavutamise kriteeriume, hindamismeetodeid ning kirjeldab, milliste tööde või tegevuste kaudu õppija oma teadmisi ja oskusi tõendab.</p> <p>Digiturunduse ja IKT valdkonna koolitustel kasutan peamiselt praktilistel ülesannetel põhinevat hindamist, sest see võimaldab õppijatel rakendada omandatud teadmisi reaalses tööolukorras. Näiteks sotsiaalmeedia ja internetiturunduse kursustel hindan õppijate koostatud sisuplaane, kampaaniaideid või veebilahendusi, lähtudes eelnevalt sõnastatud kriteeriumitest, nagu sihtrühma määratlemine, strateegiline loogika ja kasutatud tööriistade põhjendus.</p> <p>Hindan õpiväljundite saavutamist nii jooksva töö kui ka lõppülesannete kaudu, kasutades vajadusel vahehindamist ja täiendavat tagasisidet. Selline lähenemine toetab õppijate arengut ja aitab neil paremini mõista, millisel tasemel nad õpiväljundite saavutamiseks on.</p> <p>Hindamisel pean oluliseks läbipaistvust ja õppijate teadlikkust hindamiskriteeriumidest. Tutvustan hindamisjuhendit koolituse alguses ning arutame koos õppijatega, millised on kvaliteetse töö tunnused. See aitab õppijatel oma tegevust teadlikumalt planeerida ja toetab enesehindamise oskuse arengut.</p>
<p><i>Viide tõendusmaterjalile</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hindamisjuhendi näidis kursusel „Sotsiaalmeedia kampaaniate juhtimine“ • Sotsiaalmeedia kampaaniate juhtimine töökava näide, mille aluseks on õppekava, kus on välja toodud õpiväljundid.
<p>3. Õppeprotsessi analüüs ja hindamine</p>	
<p>3.1 Kogub õppijatelt, kaaskoolitajatelt ja teistelt sidusgruppide liikmetelt arvamusi õppeprotsessi kohta, valides selleks sobivaimad meetodeid. Tegeleb meetodikate arendamisega.</p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>Tagasisidet kogun nii õppeinfosüsteemide kui ka enda loodud küsimustike kaudu, et saada see õppijatelt võimalikult vahetult pärast koolituse lõppu.</p> <p>Selleks kasutan peamiselt Tally.io, Google Forms jt keskkondi, vajadusel ka Mentimeterit või suulist tagasisideringi. Valin meetodi sõltuvalt olukorrast: lühemate koolituste puhul sobib hästi kiire suuline või Mentimeteri-põhine tagasiside, pikemate kursuste puhul eelistan struktureeritud küsimustikku. Küsin tagasisidet koolituse sisu, kasutatud meetodite, tempo ja praktilise väärtuse kohta.</p> <p>Lisaks õppijatele arvestan ka tellijate ja kaaskoolitajate arvamustega, eriti tellimuskoolituste ja kooliarenduse kontekstis. Kogutud tagasiside</p>

	<p>põhjal olen arendanud oma metoodikat, näiteks suurendanud praktiliste harjutuste osakaalu, lisanud rohkem juhendmaterjale ja vähendanud liiga mahuka teooria või praktilise tööde osakaalu. Selline lähenemine aitab mul õppeprotsessi teadlikult arendada ja muuta see õppijatele tulemuslikumaks.</p> <p>Oma metoodika arendamiseks osalen koolitajatele suunatud arenguprogrammis, 2026. aastal neljanädalases programmis „Kuidas luua koolitusi, mis päriselt töötavad“. Koolitaja Mari Mäekivi, andagoog.</p> <p>Olen selle protsessi käigus teadvustanud, et koolitaja juhib lisaks tegevustele ka tähelepanu, suhteid ja tähenduse loomist.</p>
<p><i>Viide tõendusmaterjal ile</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Keskkondade Mentimeter, Ahaslides ja Tally tagasiside vormide näited ja näited Tahvel keskkonnast konkreetse õppeaine kohta, näide 1, näide 2. • Õppeinfosüsteem Tahvel tagasisideküsitlused • Minu metoodikate arendamine „Kuidas luua koolitusi, mis päriselt töötavad“ õppeplatvormi näide.
<p>3.2 Analüüsib õpitulemusi ning edaspidiseid õpi- ja arenguvajadusi, kasutades sobivaid analüüsimeetodeid, vajadusel otsib lisateavet.</p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>Analüüsin õppijate õpitulemusi, et hinnata õpiväljundite saavutamist ning mõista, millised teemad vajavad täiendavat selgitamist või edasiarendamist. Selleks kasutan praktiliste tööde hindamist, õppijate enesehinnanguid, refleksioone ja koolituse lõpus kogutud tagasisidet.</p> <p>Näiteks aine „Veebilehtede haldamine“ puhul olen jaganud suure projektülesande väiksemateks etappideks. See võimaldab hinnata õppijate edenemist samm-sammult ning märgata varakult kohti, kus nad vajavad täiendavat tuge. Etapiviisiline ülesehitus aitab mul analüüsida, kas õppijad omandavad vajalikud oskused loogilises järjestuses ning kas valitud meetodid toetavad õpiväljundite saavutamist.</p> <p>Õpitulemuste analüüsi põhjal teen vajadusel muudatusi nii sisu mahus, õppemeetodites kui ka juhendamise vormis. Näiteks olen märganud, et tehniliste ülesannete puhul vajavad õppijad sageli rohkem juhendatud vaheetappe ja näidiseid. Seetõttu olen lisanud rohkem samm-sammulisi juhendeid ja vahekontrolle.</p> <p>Vajadusel otsin lisateavet ka valdkonna arengute kohta, et hinnata, milliseid uusi oskusi oleks vaja koolitustesse lisada. See on eriti oluline digiturunduse ja tehisintellekti valdkonnas, kus töövahendid ja ootused muutuvad kiiresti.</p>

<p><i>Viide tõendusmaterjalile</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Moodle'i näide etapiviisilisest projektülesandest ja näited õppijate praktilistest töödest. • AI abil õppekavade koostamise abiline nimega "Täienduskoolituse õppekava hindaja 2025"
<p>3.3 Sõnastab hindamiskriteeriumid ja hindab õppeprotsessi.</p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>Õppeprotsessi hindamisel sõnastan enda jaoks kriteeriumid, mille alusel analüüsin, kui hästi toetasid valitud õppemeetodid, töövormid, tempo ja ülesannete ülesehitus õpiväljundite saavutamist. Hindan mitte ainult õppijate lõpptulemusi, vaid ka seda, kuidas õppeprotsess tervikuna toimis.</p> <p>Õppeprotsessi hindamisel vaatan näiteks, kas õppijad said ülesannete eesmärkidest aru, kas töötappide järjestus oli loogiline, kas juhendamise maht oli piisav ning kas valitud meetodid toetasid aktiivset osalemist ja õppimise ülekandmist praktikasse. Analüüsin ka, kus õppijad vajasisid rohkem tuge ja millised tegevused andsid parima tulemuse.</p> <p>Selleks kasutan õppijate tagasisidet, õpitulemuste analüüsi, enesevaatlust ja refleksiooni. Näiteks olen mõne kursuse puhul jõudnud järeldusele, et liiga pikk teoreetiline sissejuhatus vähendab õppijate tähelepanu ja aktiivsust. Selle põhjal olen muutnud õppeprotsessi ülesehitust nii, et teooria ja praktiline rakendamine vahelduvad sagedamini.</p> <p>Selline õppeprotsessi hindamine aitab mul teadlikult arendada oma meetodikat, teha põhjendatud muudatusi kursuse ülesehituses ning kujundada õppijakesksemaid ja tulemuslikumaid koolitusi.</p>
<p><i>Viide tõendusmaterjalile</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Näide vaherefleksiooni või loengu tagasivaate küsimustikust. • Loengu tagasivaade küsimustik (4.taseme õpilased)
<p>3.4 Koostab ülevaate koolituse tulemustest (hinnangutest, edasistest tegevustest jm asjassepuutuvast) ja teavitab sellest seotud isikuid, valides ise teavitamise meetodid.</p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>Koolituse lõpus koondan ülevaate õpitulemustest ja koolituse käigust, et hinnata, kas seotud õpiväljundid on saavutatud ning millised teemad vajavad edaspidi täiendamist. Ülevaate koostamisel arvestan õppijate praktiliste tööde tulemusi, hindamiste tulemusi ning kogutud tagasisidet.</p> <p>Õpitulemuste kohta annan õppijatele sisulise ja faktipõhise tagasiside. Näiteks aine „Veebilehtede loomine ja haldamine“ puhul toimub lõpphindamine praktilise töö esitluse kaudu, kus õppijad tutvustavad enda loodud veebilehte. Pärast esitlust annan igale õppijale suulise</p>

	<p>tagasiside, tuues välja nii töö tugevused kui ka võimalikud arengukohad.</p> <p>Koolikeskkonnas toimub tulemuste dokumenteerimine õppeinfosüsteemis (nt Tahvel või Moodle), kus on nähtavad hinnangud, ülesanded ja mõnel juhul ka kirjalik tagasiside.</p> <p>Tellimuskoolituste puhul kogub esmase tagasiside sageli tellija, kellelt küsin hiljem kokkuvõtet ja osalejate tagasisidet, et saada terviklik ülevaade koolituse tulemuslikkusest ja võimalikest edasistest arengusuundadest.</p> <p>Valin teavitamise viisi vastavalt olukorrale – õppijatele annan tagasisidet suuliselt auditooriumis või kirjalikult õppekeskkonnas, tellijatele esitan kokkuvõtte e-kirja teel või arutelu vormis.</p> <p>Pean oluliseks hinnata lisaks õpiväljundite saavutamisele ka seda, kas ja kuidas õpitud pärast koolitust rakendatakse.</p> <p>Selleks lähtun üha teadlikumalt ka Kirkpatricki mudelist.</p>
<p><i>Viide tõendusmaterjal ile</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tagasiside küsimine tellijalt näide. • Näide koolitusvajaduse kaardistamisest ja vastusest kliendilt.
<p>4. Arendus-, loome- ja teadustegevus täiskasvanukoolituse valdkonnas</p>	
<p>4.1 Panustab täiskasvanuhariduse valdkonna arendus-, loome- või teadustegevusse.</p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>Panustan täiskasvanuhariduse valdkonna arendusse eelkõige õppekavade ja koolitusprogrammide arendamise kaudu. Minu töö selles rollis keskendub digipädevuse, digiturunduse ja tehisintellekti rakendamisele õppetöös.</p> <p>Olen osalenud mitmete õppekavade väljatöötamises. Näiteks olen loonud virtuaalassistentide jätkukoolituse õppekava, mis keskendub professionaalsete oskuste süvendamisele, sealhulgas projektijuhtimise tööriistade ja tehisintellekti kasutamisele tööprotsessides. Õppekava valmis koostöös valdkonna spetsialistidega, arvestades nii tööturu vajadusi kui ka õppijate tagasisidet.</p> <p>Olen osalenud ka Tallinna Majanduskooli uute õppekavade arenduspäeval (nt 19.01.2026), kus panustasin õppekava sisu ja õpiväljundite kujundamisse, lähtudes tööturu vajadustest ja digivaldkonna arengusuundadest.</p> <p>Strateegiline panus kooli arengusse on ka minu osalemine 4. taseme kutseõppe eriala „Jätkusuutliku ettevõtluskorraldus“ rakenduskava väljatöötamises, mida arendatakse viie kutsekooli koostöös (Kuressaare Ametikool, Pärnumaa Kutsehariduskeskus, Tartu Kutsehariduskeskus, Haapsalu Kutsehariduskeskus, Võrumaa Haridus-</p>

	<p>ja Tehnoloogiakeskus ning Majandus- ja Teeninduskolledž AVARA). Selles protsessis panustan oma kogemusega digiturunduse, digipädevuse ja ettevõtlusõppe valdkonnas.</p> <p>Õppekavade arendamisel ja kvaliteedi hindamise tegevustes osalemine võimaldab mul panustada täiskasvanuhariduse valdkonna arengusse laiemalt, mitte ainult üksikute koolituste läbiviimise kaudu. Nii saan siduda koolituste sisu tööturu vajadustega ning aidata kaasa kaasaegsete digioskuste ja tehisintellekti kasutamise levikule täiskasvanukoolituses.</p> <p>Lisaks osalen HAKA e-kursuste kvaliteedihindajana, kus analüüsin e-õppe kursuste ülesehitust ja vastavust kvaliteedikriteeriumitele. See kogemus aitab mul panustada e-õppe kvaliteedi arendamise ning rakendada saadud teadmisi ka oma koolituste täiustamisel.</p>
<p><i>Viide tõendusmaterjalile</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Virtuaalassistentide jätkukoolituse õppekava • „Jätkusuutliku ettevõtluse korraldus“ rakenduskava kirjavahetus. • HAKA e-kursuse kvaliteedi hindaja kirjavahetus. • Vaibkoodimise koolitus AVARA jätkuõppe programm • Vaibkoodimise koolituse õppekava ESF programm
<p>4.2 Osaleb elukestva õppe diskussioonides või koostöövõrgustike, töögruppide tegevustes avaldades arvamust ja tehes ettepanekuid täiskasvanuhariduse valdkonnas ning laiendades võrgustikku.</p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>Osalen vastavalt võimalustele täiskasvanuhariduse ja koolitajate kogukondade tegevustes ning professionaalsetes aruteludes, kus jagan oma kogemusi digipädevuse ja tehisintellekti kasutamise kohta õppetöös.</p> <p>Olen osalenud Andragoogide suvekoolis ja loonud professionaalse tugivõrgustiku täiskasvanukoolitajate seas.</p> <p>Lisaks osalen konverentsidel ja aruteludel, mis käsitlevad hariduse ja ettevõtluse seoseid ning digipädevuste arendamist. Näiteks olen osalenud Ülemiste linnaku konverentsil “Edufest”, Raplamaa ettevõtlusnädala üritusel „Kuidas AI ettevõtte turunduses tööle panna?“, kus käsitleti tehisintellekti rakendamise võimalusi ettevõtluses ja turunduses.</p> <p>Sageli panustan sellistesse tegevustesse ka vabatahtlikult, sest pean oluliseks valdkonna arengusse panustamist ja kogemuste jagamist.</p>
<p><i>Viide tõendusmaterjalile</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ülemiste linnaku konverentsi osalemine • Raplamaa Ettevõtlusnädala ürituse info • Haridusteemaline blogi, millega panustan valdkonna arengusse.

4.3 Juhendab ja nõustab madalama kutsetasemega või kutseta koolitajaid.	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	<p>Oma koolitaja töös jagan kogemusi ja nõustan ka teisi õpetajaid ja koolitajaid, eriti digipädevuse ja tehisintellekti rakendamise teemadel. Viimasel õppeaastal on mul olnud võimalus koolitada õpetajaid ning tutvustada neile tehisintellekti tööriistade kasutamist õppetöös.</p> <p>Näiteks viisin IT Akadeemia talvekoolis (03.03.2026) läbi kaks töötuba:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Vaibekoodimise võimalused õppetöös“ • „Õpetaja tööprotsesside toetamine tehisintellekti kasutamisel“. <p>Nendes töötubades tutvustasin õpetajatele praktilisi võimalusi, kuidas kasutada tehisintellekti tööriistu õppetöö ettevalmistamisel, materjalide loomisel ja õppijate toetamisel.</p> <p>Lisaks olen osalenud koolitajatele suunatud arendusprogrammides, näiteks „Praktilised oskused täiskasvanute koolitajale“ (2025), kus jagasime kogemusi ja arutasime täiskasvanukoolituse meetoodilisi lähenemisi.</p> <p>LinkedInis jagan regulaarselt erialaseid teadmisi ja meetoodilisi mõtteid, toetades sellega teiste koolitajate professionaalset arengut.</p> <p>Selline tegevus võimaldab mul toetada teiste koolitajate professionaalset arengut ning aidata kaasa kaasaegsete digilahenduste levikule täiskasvanuhariduses.</p>
<i>Viide tõendusmaterjalile</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Praktilised oskused täiskasvanute koolitajale • IT Akadeemia talvekooli töötubade materjalid • „Praktilised oskused täiskasvanute koolitajale“ koolituse materjalid • E-portfoolio minu läbiviidud koolitused • LinkedIn profiili postituse näited. • LinkedIn uudiskiri
5. Professionaalne enesearendamine	
5.1 Reflekterib ja hindab enda tegevust õpi-, grupi- ja isiksuslike protsesside juhtimisel, toob välja enda tugevused ja arenguvajadused ning kavandab tegevused enda arendamiseks.	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	<p>Reflekteerin oma õpetamist regulaarselt, lähtudes õppijate tagasisidest, õpitulemustest ja enda tähelepanekutest õppeprotsessi jooksul. Analüüsin nii seda, kuidas õppijad omandavad uusi teadmisi, kuidas toimivad rühmaprotsessid, kui ka seda, kuidas minu enda valitud</p>

	<p>meetodid toetavad õppimist ja motivatsiooni ning kas uued teadmised on töös koheselt rakendatavad.</p> <p>Minu tugevuseks pean praktilist ja õppijakeskset lähenemist. Digiturunduse, digipädevuse ja tehisintellekti teemade õpetamisel oskan siduda sisu õppijate töö- ja eluliste vajadustega ning kohandada meetodeid vastavalt sihtrühmale. Samuti pean tugevuseks valmisolekut muuta koolituse sisu ja ülesehitust tagasiside põhjal. Näiteks olen aine „Digirakendused turundajale“ mahtu ja rõhuasetusi korduvalt kohandanud, sest õppijate tagasiside põhjal oli kursus vahepeal liiga mahukas ja tempokas.</p> <p>Arenguvajadusena olen teadvustanud, et IKT-valdkonna koolitajana kipun mõnikord eeldama õppijatelt suuremat digitaalse valmisoleku taset, kui neil tegelikult on. Aastate jooksul olen õppinud paremini arvestama õppijate erineva tempo ja eelnevate oskustega ning jagama teemasid väiksemateks ja paremini omandatavateks osadeks.</p> <p>Minu jaoks on üheks oluliseks mõtteviisi muutuseks olnud arusaam, et koolitaja roll on kõige suurem õppeprotsessi ettevalmistamise etapis. Koolituse läbiviimise ajal liigub fookus õppijale – õppimine toimub eelkõige siis, kui õppija on aktiivne, katsetab ja rakendab õpitut.</p> <p>Olen teadvustanud, et koolitaja roll on kõige suurem ettevalmistuse etapis, samal ajal kui õppimine toimub eelkõige õppija aktiivse tegutsemise kaudu. Seetõttu kujundan õppeprotsessi nii, et minu roll on suunata, struktureerida ja toetada.</p> <p>Praktikas tähendab see, et koolituse ajal rakendan neid metoodilisi valikuid, mille olen ettevalmistuse etapis teadlikult läbi mõelnud – ülesannete struktuur, töövormid, juhendamise viisid ja õppijate kaasamise meetodid on kavandatud nii, et maksimeerida õppijate aktiivset osalust.</p>
<p><i>Viide tõendusmaterjal ile</i></p>	<p>Eneserefleksiooni “Täiskasvanute koolitaja mikrokraadi” refleksioon.</p>
<p>5.2 Tegeleb eneserefleksiooniga, hindab oma füüsilist, vaimset ja emotsionaalset seisundit ning võtab kasutusele abinõud tasakaalu saavutamiseks ja säilitamiseks.</p>	
<p>Kompetentsi tõendamine</p>	<p>Pean oluliseks, et koolitajana suudaksin hoida tasakaalu oma füüsilise, vaimse ja emotsionaalse heaolu vahel, sest see mõjutab otseselt minu töö kvaliteeti, kohalolu õppeprotsessis ja võimet õppijaid toetada.</p> <p>Jälgin teadlikult oma töökoormust ning olen loonud töökorralduses põhimõtted, mis aitavad vältida ülekoormust. Näiteks planeerin eri tüüpi tööülesanded erinevatele päevadele, eraldades koolitustöö, ettevõtlusega seotud tegevused ja süvenemist nõudvad ülesanded. Olen kehtestanud ka piire, mis aitavad hoida töö ja isikliku elu tasakaalu, näiteks ei hoia ma kooli e-kirju pidevalt telefonis.</p>

	<p>Tasakaalu hoidmiseks liigun regulaarselt, planeerin teadlikult puhkeaega ning jälgin töö ja isikliku elu piire.</p> <p>Osalen enesearengu programmis, mis toetab minu vaimset vastupidavust ja eneserefleksiooni.</p> <p>Eneseanalüüsi viin läbi süsteemselt, lähtudes refleksiooni küsimustest, mis aitavad hinnata nii õppeprotsessi kui ka minu enda tegevust koolitajana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuidas ma olen rahul toimunud koolitusega? • Kas koolitus täitis seatud eesmärgid minu ja õppijate vaates? • Millised tegevused õnnestusid ning mida soovin edaspidi korrata? • Milliseid kohti oleks saanud teha paremini või teisiti? • Mida mina koolitajana sellest kogemusest õppisin? <p>Selline struktureeritud refleksioon aitab mul teadlikult arendada oma meetodilisi valikuid ning kohandada koolituste sisu ja ülesehitust.</p> <p>Videoõppe puhul kasutan täiendavalt enesevaatlust, analüüsides oma kehakeelt, sõnakasutust ja parasiitsõnu. Videokeskkond võimaldab märgata detaile, mida vahetus õppesituatsioonis on keerulisem teadvustada, ning toetab seeläbi minu professionaalset arengut.</p> <p>Eneserefleksioon aitab mul märgata ka oma töötempo ja emotsionaalse koormuse muutusi. Selliste märkide teadvustamisel kohandan teadlikult oma töökorraldust, et säilitada tasakaal ning tagada kvaliteetne ja õppijat toetav õppeprotsess.</p>
<p>5.3 Hoiab end kursis uuemate suundadega täiskasvanukoolituse valdkonnas. Käsitleb ennast õppijana, vastutab enda arengu eest.</p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>Käsitlen ennast teadlikult õppijana ning vastutan oma professionaalse arengu eest. Hoian end kursis täiskasvanukoolituse ja kutsehariduse arengutega erinevate usaldusväärsete allikate, võrgustike ja täienduskoolituste kaudu.</p> <p>Jälgin regulaarselt haridus- ja teadusvaldkonna infokanaleid, Andrase tegevusi, EPALE uudiseid ning Eesti Andragoogide Liidu tegemisi. Olen alates 2025. aastast Eesti Andragoogide Liidu toetajaliige ning osalenud ka Andragoogide suvekoolis. Need tegevused aitavad mul mõtestada täiskasvanuhariduse arengusuundi laiemalt ning siduda neid oma igapäevase õpetamistööga.</p> <p>Minu üks olulisemaid arenguetappe koolitajana on olnud Tallinna Ülikooli täiskasvanute koolitaja mikrokraadi läbimine. See andis mulle tugevama teoreetilise aluse oma senise praktilise õpetamiskogemuse mõtestamiseks ning süvendas arusaamist täiskasvanud õppija eripäradest, refleksioonist ja õppeprotsessi teadlikust kujundamisest.</p>

	<p>Täiendan end järjepidevalt digipädevuse, tehisintellekti ja õppemetoodikate valdkonnas ning käsitlen professionaalset arengut pideva õppimisprotsessina.</p> <p>Osalen täiskasvanukoolituse metoodikat arendavates programmides. Alates 10. märtsist 2026 osalen neljanädalases e-koolitusprogrammis „Kuidas luua koolitusi, mis päriselt töötavad“. Selline õppevorm toetab minu jaoks eriti hästi refleksiooni ja metoodika arendamist, sest võimaldab analüüsida oma koolituste ülesehitust ning kujundada neid õppijakesksemaks ja tulemuslikumaks.</p>
<p><i>Viide tõendusmaterjal ile</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oma professionaalset arengut tõendavad materjalid olen jooksvalt koondanud avalikult LinkedIn lehele, kus on “Täiskasvanute koolitaja mikrokraadi läbimise tõend”, “Kutseõpetaja kohanemisaasta” läbimise tõend, “Coachiva õpetamise ja mentorluse” ja teiste koolituste tõendid. • Osa materjale olen koondanud ka oma kodulehele Tõendid ja tunnistused minu läbitud koolituste kohta. • Andragoogide suvekooli osalemise järelkaja video • „Kuidas luua koolitusi, mis päriselt töötavad“ osalemise kinnitus.