

**Форма самоанализа компетенций для лиц, ходатайствующих о присвоении квалификации
«Преподаватель для взрослых» 7-го уровня**

Имя: Юлия Столберова

Сначала просим Вас проанализировать сквозные компетенции квалификации «Преподаватель для взрослых» 7-го уровня.

№	Краткое описание компетенции
1	Владеет рассматриваемой на обучении сферой/темой/предметом, осведомляется о новшествах в данной сфере, учитывая знания и опыт в конкретной сфере и предмете, научную базу и лучшие практики, а также учебную программу или программу курса обучения. Моё формальное образование включает обучение в Eraðigusklik Kommertskolledž (среднее профессиональное образование в области права, 1996-1999), Балтийско-Русском Институте (степень бакалавра права, 1999-2001), последипломное образование в области специальной педагогики в Институте подготовки опорных специалистов (2015-2017), а также участие в образовательной программе обмена в University of Notre Dame (1999). Мой профессиональный путь в сфере андрагогики и инклюзивного образования насчитывает более 10 лет работы с разноуровневыми группами на локальном и международном уровнях. Я разрабатываю образовательные программы для родителей, педагогов, социальных работников и специалистов по инклюзивному обучению, веду обучение взрослых, помогая адаптировать современные методики к профессиональным реалиям. Руководство НКО и участие в международных проектах дают мне возможность внедрять инновационные практики в свою работу. Я регулярно отслеживаю актуальные исследования в области образования, социальной педагогики и психического здоровья, что позволяет применять доказательные методы в обучении. В своей работе опираюсь на научные данные и результаты последних исследований в области инклюзии, эмоционального благополучия и социальной адаптации. В обучении важно не только передавать информацию, но и помогать выстраивать осознанный, практико-ориентированный подход. Я активно использую методы неформального образования, такие как игровые методики, Escape Rooms, арт-подходы и цифровые инструменты, что позволяет сделать обучение более вовлекающим и доступным. Разработанные мной методики получили признание на международном уровне. Я всегда учитываю соответствие программ современным требованиям образовательной системы и адаптирую их под конкретные запросы и учащихся. В то же время, я вижу ключевые направления для дальнейшего развития: исследовательская деятельность (особенно в контексте воздействия мировых событий на психическое здоровье), трансформация образовательной системы для её большей эффективности и доступности, а также углублённое использование цифровых технологий для создания интерактивных форм обучения.
2	Знает основные принципы обучения взрослых и в процессе обучения исходит из особенностей взрослых учащихся. Мой опыт включает разработку и реализацию программ для родителей, педагогов, социальных работников, а также участие в международных проектах Erasmus+. Взрослые учащиеся обладают уникальными характеристиками, такими как самостоятельность, богатый жизненный опыт и практическая ориентация, что подтверждается исследованиями в области андрагогики, включая работы K. Illeris, M. Knowles и P. Jarvis. В своей деятельности я выступаю в роли методиста, разрабатывая программы, которые учитывают эти особенности. Мои программы опираются на жизненный и профессиональный опыт участников. Я стремлюсь не просто передавать информацию, но и создавать условия для интеграции новых знаний в практическую деятельность участников. Для этого я разрабатываю интерактивные методы обучения, такие как моделирование реальных ситуаций и использование игровых подходов, которые позволяют участникам активно применять полученные знания в безопасной среде. Для меня очень важны ориентация на цели и самостоятельность. Взрослые учащиеся лучше воспринимают материал, когда понимают его практическую ценность и могут самостоятельно управлять своим

	обучением. При разработке программ я учитываю ожидания и потребности участников, что позволяет создать индивидуальные траектории обучения и повысить их вовлеченность. Четко определенные цели также облегчают процесс оценки результатов обучения, позволяя участникам и преподавателям объективно оценивать достигнутые результаты. Создание комфортной и поддерживающей атмосферы в процессе обучения является важным аспектом. Участники часто приходят с устоявшимися взглядами и сомнениями, поэтому важно создать диалог, основанный на уважении и обмене опытом, чтобы уменьшить сопротивление новому. Групповые дискуссии помогают увидеть разные стороны проблемы и повысить значимость решений, принятых группой. Рефлексия играет ключевую роль в моих программах, помогая учащимся осмыслить опыт и интегрировать знания в свою практику, что способствует личностному росту и глубокому усвоению материала. Несмотря на накопленный опыт, я продолжаю развиваться в области андрагогики. Меня интересует углубленное изучение методов работы с разными когнитивными стилями учащихся и влияние цифровых инструментов на мотивацию.
3	Ценит взрослых учащихся, в своей работе соблюдает этические нормы (см. приложение 3 «Этический кодекс преподавателя для взрослых») и требования конфиденциальности; поддерживает репутацию профессии.
	В своей работе я всегда придерживаюсь этических принципов, направленных на создание уважительного и поддерживающего образовательного процесса. Для меня важно не только предоставить качественное образование, но и учитывать индивидуальные потребности, опыт и цели каждого ученика. Я считаю, что каждый взрослый учащийся заслуживает уважения, независимо от его уровня знаний, социального положения или предыдущего опыта. Мое отношение к участникам всегда базируется на признании их ценности и уважении к их мнению. Я стремлюсь создать инклюзивную среду, где каждый чувствует себя услышанным и важным. Это особенно важно в работе с разноуровневыми группами, такими как педагоги, родители и специалисты НКО, с которыми я активно работаю в рамках различных проектов. Конфиденциальность является важным элементом моего подхода. В процессе обучения я строго соблюдаю приватность личных данных и обсуждений, касающихся учащихся, их успехов и результатов. Личная информация не разглашается без явного согласия участников, что помогает выстраивать доверительные отношения в обучении. Я также стремлюсь быть объективной и избегать предвзятости в своих оценках и взаимодействиях. Моя цель — строить коммуникацию с каждым участником на основе справедливости и уважения. Это особенно важно для мотивации учащихся, которые часто приходят на курсы с желанием улучшить свои навыки и знания. Для меня не менее важным является постоянное совершенствование. Я активно участвую в обучающих программах и тренингах, повышая свою квалификацию в области андрагогики, инклюзивного образования и работы с разноуровневыми группами. Это помогает мне быть в курсе актуальных тенденций и применять в своей работе лучшие практики. Я уверена, что соблюдение этических стандартов способствует созданию благоприятной атмосферы для обучения и укрепляет положительное восприятие образовательной среды как среди учащихся, так и среди коллег, повышая эффективность образовательного процесса.
4	Соблюдает правовые акты, регулирующие обучение взрослых и другую деятельность в данной сфере.
	В своей профессиональной деятельности я неукоснительно соблюдаю все действующие правовые акты, регулирующие обучение взрослых в Эстонии. Это включает в себя такие законы, как «Закон об образовании» и «Закон о профессиональном обучении», а также различные постановления, касающиеся образовательных стандартов и сертификации. Соблюдение этих нормативных требований обеспечивает законность и качество образовательных программ, а также защиту прав всех участников процесса. В роли методиста и руководителя трёх некоммерческих организаций, объединяющих 74 сотрудника, а также в рамках проектов Erasmus+, где я уже 10 лет руковожу командой из 7 человек, я уделяю особое внимание поддержке и развитию педагогического коллектива. Моя работа направлена на организацию и проведение обучающих мероприятий, тренингов и семинаров для преподавателей, что способствует повышению их профессионального уровня и адаптации к современным образовательным требованиям. Координация действий на тренингах и в повседневной деятельности

является ключевым аспектом моей работы. Я стремлюсь создать инклюзивную и поддерживающую среду, где каждый участник чувствует себя услышанным и важным. Организация групповых дискуссий, обмен опытом и совместное решение проблем способствуют укреплению команды и повышению эффективности образовательного процесса. Кроме того, я обеспечиваю соблюдение всех требований отчётности и аккредитации, необходимых для корректной организации образовательной деятельности. Это включает в себя ведение необходимой документации, контроль за выполнением учебных планов и программ, а также оценку и анализ результатов образовательного процесса. Таким образом, моя деятельность как методиста и руководителя направлена на обеспечение высокого качества обучения взрослых, поддержку и развитие педагогического коллектива, а также строгое соблюдение правовых норм, регулирующих образовательную сферу в Эстонии.	
5	Дает учащимся обратную связь на протяжении всего процесса обучения. Обратная связь для меня — это не просто формальная часть образовательного процесса, а важный инструмент для развития учащихся и повышения их мотивации. Я считаю, что каждый этап обучения должен сопровождаться конструктивной обратной связью, которая помогает учащимся улучшать свои результаты и достигать образовательных целей. Во-первых, я уделяю большое внимание академической обратной связи. После выполнения заданий и проектов я тщательно анализирую работы учащихся, обращая внимание на содержание, структуру, точность и логику. Это позволяет выявить как сильные стороны, так и области для улучшения. Мои рекомендации всегда конкретные, чтобы учащиеся понимали, что именно нужно улучшить и как это сделать. Такой подход помогает избежать повторных ошибок и способствует лучшему усвоению материала. Поведенческая обратная связь также играет ключевую роль. Я оцениваю не только академические достижения, но и активность учащихся на занятиях: участие в обсуждениях, стремление задавать вопросы, проявление инициативы. Я поддерживаю мотивацию учащихся, отмечая даже небольшие проявления активности. Когда учащийся проявляет пассивность, я стараюсь понять причины, провожу личные беседы и предоставляю необходимую поддержку. Важно создавать атмосферу, где каждый чувствует себя уверенно и свободно. Эмоциональная поддержка также не менее важна. Я создаю атмосферу уважения и поддержки, что помогает учащимся преодолевать трудности и мотивирует их достигать целей. Я поддерживаю учащихся, когда они сталкиваются с трудностями, и поздравляю с успехами, что способствует формированию уверенности в себе. Кроме того, я всегда ориентируюсь на индивидуальные потребности каждого ученика. Обратная связь учитывает их интересы, сильные стороны и зоны для развития, что позволяет мне предоставлять персонализированные рекомендации. Это способствует лучшему усвоению материала и достижению целей. Регулярная и многогранная обратная связь помогает учащимся отслеживать свой прогресс и укрепляет доверие между наставником и учащимся, мотивируя на дальнейшее развитие.
6	В процессе обучения использует корректную устную и письменную речь. Основным рабочим языком является русский: на нём я провожу около 80% обучающих мероприятий, оставшиеся 20% — на английском. Также я провожу индивидуальные консультации на русском и эстонском языках. Использование корректной устной и письменной речи всегда было важным аспектом моей профессиональной деятельности, особенно в сфере социальной инклюзии, где терминология постоянно меняется и требует актуализации знаний. В последние 2 года терминология в этой сфере претерпела значительные изменения: то, что раньше было допустимо, теперь может восприниматься как устаревшее или некорректное. Корректная устная речь включает в себя такие аспекты, как чёткость, интонация, умение избегать сленговых выражений и использовать профессиональный язык. Я всегда стремлюсь к тому, чтобы мои слова были понятны и точны, что особенно важно при работе с аудиторией с разным уровнем подготовки и восприятия. В письменной речи я придерживаюсь принципов грамотности и структурированности, обращая внимание на грамматику, правописание и логичность представления материала. Использую понятный и доступный стиль, адаптируя материалы в зависимости от аудитории и темы. Мой опыт преподавания включает работу в Эстонии, Молдове, Армении, Литве, Латвии, Румынии и Италии, что позволило мне учитывать культурные и языковые

особенности различных регионов. Одним из источников постоянного совершенствования моих навыков являются различные практики. Например, я регулярно провожу чемпионаты по чтению вслух, которые с каждым годом становятся всё более разнообразными и включают не только детей и подростков, но и взрослых. Эти мероприятия помогают оттачивать навыки ясного и выразительного общения. Кроме того, я активно участвую в переводах и адаптациях материалов, таких как мануал Эразмус+ и опросники социального департамента Таллина. В рамках работы с НКО, помогая в выборе корректных формулировок для описания людей с ограниченными возможностями здоровья, я учусь более точно и уважительно подходить к подбору слов. Важно помнить, что каждая деталь в языке может сильно повлиять на восприятие и включение этих людей в общественную жизнь.	
7	Использует уместные средства информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в подготовке, проведении, оценивании учебного процесса и поддержке саморазвития; умеет искать информацию в Интернете, критически оценивая источники; знает возможности электронно-цифрового обучения и умеет применять подходящие методы для реализации электронно-цифрового обучения в обучении взрослых; умеет создавать, пользоваться и делиться материалами в Интернете.
В своей практике я активно использую возможности Интернета для подготовки учебных материалов, что позволяет обновлять знания и применять современные подходы в обучении. При этом я уделяю особое внимание критической оценке информации, чтобы использовать только надежные и проверенные данные. Онлайн-курсы, вебинары и интерактивные платформы, такие как iSpring Learn, Skillbox, Stepik, Coursera и Open edX, помогают создавать гибкие образовательные процессы, адаптированные к потребностям учащихся. Эти платформы предоставляют широкий спектр образовательных программ и инструментов для эффективного обучения. Я стремлюсь поддерживать саморазвитие учащихся, предоставляя им доступ к разнообразным образовательным ресурсам для самостоятельного обучения. Создание и использование цифровых учебных материалов, включая презентации, опросники и комиксы, делает обучение более увлекательным и наглядным. Интеграция интерактивных методов, таких как онлайн-задания и упражнения, способствует повышению вовлеченности учащихся и улучшению понимания материала. Для оценки успехов учащихся я применяю электронные инструменты, что упрощает процесс получения обратной связи и позволяет оперативно адаптировать обучение. За последние четыре года я активно участвовала в онлайн-проектах, выступая в роли тренера и эксперта на мероприятиях в Риге, Молдове, а также в местных проектах программы «Эразмус». Этот опыт помог мне развить навыки эффективного использования ИКТ в образовательном процессе. Однако в настоящее время я работаю с группой директоров сельских школ из другой страны, где доступ к интернету и разнообразным гаджетам является скорее привилегией, чем повседневной реальностью. Соответственно, уровень цифровой грамотности у учащихся ниже. В этой ситуации мне пришлось адаптировать программу, снизив количество интерактивных методов обучения до такого уровня, чтобы учащиеся могли получить новый опыт в данной сфере, учитывая их навыки и обеспечивая посильность обучения.	

Далее просим Вас проанализировать компетенции 7-го уровня. Для каждой компетенции перечислены показатели, которые мы просим Вас проанализировать в графе «Подтверждение компетенции» или «Подтверждение компетенции и предоставление доказательного материала». Можно ввести текст не более 2000 знаков. Опишите и проанализируйте действия, которые характеризуют Ваше поведение в учебном процессе; фактические данные, если они подтверждают наличие компетенции, либо иную существенную информацию о Вашей деятельности как преподавателя. Приведите конкретные примеры. Доказательные материалы, представленные в портфолио, должны характеризовать конкретную компетенцию, и на них должна быть дана прямая ссылка.

1. Подготовка учебного процесса

1.1 Выясняет, анализирует и обобщает учебные и специальные потребности учебной группы, исходя из потребностей целевой группы в развитии и руководствуясь развитием сферы.

Подтверждение компетенции	Работая с разноуровневыми группами я всегда начинаю с тщательного анализа потребностей группы на этапе подготовки. Это критически важно для создания учебной программы, максимально адаптированной к нуждам участников и специфике проекта. Некоторые участники могут не иметь опыта в международных проектах длительностью 9-10 дней, и важно понимать, что именно им нужно для успешного участия. Для более глубокого понимания потребностей группы я использую несколько методов: Опросы и анкеты для выявления ожиданий и опасений участников. Разрабатываю их каждый раз исходя из потенциальной целевой группы и целей обучения. Например, использую шаблоны анкет, доступные на Survio. Индивидуальные беседы для выявления личных потребностей каждого. Преимущественно проводятся онлайн, в отдельных случаях — по телефону. Примеры тем для таких бесед можно найти на Infourok, что помогает структурировать разговор и охватить важные аспекты. Рефлексия на основе предыдущего опыта, чтобы понять, какие навыки были полезными, а какие трудными для освоения. Рефлексия рассматривается как способ смотреть на свою жизнь во всей её ширине, как на процесс обучения. Моделирование ситуаций, где мы обсуждаем возможные трудности, например, если участник не может найти общий язык с другими или не понимает задание. Примером моделирования было использование симуляции образовательного дня в проекте с участниками, не знакомыми с неформальным обучением. Это дало им возможность почувствовать, что от них требуется. Для сбора информации о потребностях участников я использую цифровые инструменты, такие как онлайн-опросники и платформы для обсуждений, что помогает вовлечь участников в процесс планирования обучения (Google Forms, SurveyMonkey, WebAsk, Typeform и Jotform). Далее я адаптирую программу, например, уменьшаю продолжительность занятий или добавляю дополнительные сессии для сложных тем. В одном из проектов, где работали участники с разным уровнем знания английского, я подготовила материалы с пояснениями на нескольких языках. Регулярная обратная связь помогает корректировать программу в реальном времени, например, через дополнительные сессии или консультации, если участники сталкиваются с трудностями в освоении темы.
Ссылка на доказательный материал	https://juliastolberova.tilda.ws/ettevalmistamine#rec920758207
1.2 Составляет учебные программы на основе результатов (см. приложение 2 «Термины, используемые в квалификационном стандарте»), исходя из анализа учебных потребностей целевой группы, и планирует ресурсы для реализации учебной программы.	
Подтверждение компетенции	Составление учебных программ является важной частью моей работы, поскольку оно помогает определить ключевые цели обучения и структурировать процесс таким образом, чтобы он был максимально эффективным и адаптированным к потребностям участников. На первом этапе я всегда анализирую потребности целевой группы, чтобы выявить, какие знания и навыки наиболее важны. Это включает как общее понимание уровня подготовки, так и специфические потребности, такие как особые образовательные потребности или языковые барьеры. Я использую опросы, интервью и беседы, чтобы собрать информацию о текущем уровне знаний участников. Важно также учитывать опыт прошлых проектов, что помогает понять возможные трудности и определить необходимые ресурсы. В одном из проектов я работала со взрослыми с разными уровнями социальной активности. Анализ потребностей показал, что некоторые участники испытывают трудности в коммуникации и самовыражении. В программу были включены темы, направленные на развитие этих навыков через практические упражнения, игры и групповые дискуссии. Для составления программы я учитываю выявленные потребности, а также долгосрочные и краткосрочные цели тренинга. Важно определить основные образовательные результаты, такие как знания и навыки, которые участники должны освоить. Я также применяю принципы инклюзивного обучения, чтобы программа была доступной для всех участников.

	Примером такой программы является проект по социальным навыкам для взрослых, включавший активные методы обучения, такие как ролевые игры и групповые обсуждения, направленные на развитие эмпатии и решения конфликтов. Это соответствовало потребности участников в практических занятиях, которые можно применять в реальных ситуациях.
Ссылка на доказательный материал	https://juliastolberova.tilda.ws/ettevalmistamine#rec920758210
1.3 Подготавливает содержание и методику конкретного курса обучения, исходя из потребностей целевой группы и учебной группы, а также учебных результатов, зафиксированных в учебной программе, и предыдущей обратной связи. Создает содержание курса обучения и постоянно обновляет/модернизирует его.	
Подтверждение компетенции	Для каждого курса я индивидуально или вместе с командой тренеров мы разрабатываем индивидуальную программу, учитывая предыдущий опыт и особенности текущей группы. Начинаю с создания общей программы, а затем детализирую каждый день: время, цели, задачи, методы и дополнительные материалы. При реализации курса может возникнуть необходимость в корректировке программы. Причины для изменения включают обратную связь от участников, особенности группы и меняющиеся потребности. Например, если группа испытывает трудности с усвоением темы, программа может быть адаптирована для углубленного объяснения материала или использования других методов. Я активно слежу за новыми образовательными тенденциями, постоянно обучаюсь и внедряю новшества в программы. Также я обмениваюсь опытом с коллегами, что позволяет мне расширить профессиональные горизонты и обогащать методические разработки. В результате курсы всегда актуальны и отвечают текущим требованиям. При разработке содержания курса я учитываю несколько ключевых аспектов: Анализ потребностей группы: изучаю интересы и знания участников для адаптации материала под их потребности. Выбор материалов: подбираю соответствующие учебные ресурсы и технологии, чтобы достичь целей курса. Определение учебных результатов: формулирую цели и ожидаемые результаты обучения. Разработка учебного плана: составляю последовательность занятий, учитывая методы обучения. Интерактивные методы: использую различные подходы для повышения вовлеченности участников. Обратная связь и корректировка: регулярно собираю отзывы, анализирую их и вношу необходимые изменения в программу. Кроме того, я активно изучаю теоретические материалы и концепции, актуальные для моей целевой аудитории. Внимание к принципам андрагогики — самостоятельное обучение, опора на опыт обучающихся и индивидуализация обучения — позволяет мне адаптировать программу и методы под потребности участников, обеспечивая их активное вовлечение и успешное освоение материала
Ссылка на доказательный материал	https://juliastolberova.tilda.ws/ettevalmistamine#rec920758213 https://paprka.ee/ru/digipedagoog/?utm_source=chatgpt.com
1.4 Составляет и(или) адаптирует учебные материалы, исходя из учебной программы и(или) программы курса обучения, логики рассмотрения темы и возможностей учебной среды. Дает корректные ссылки на источники с учетом авторских прав.	
Подтверждение компетенции	Для составления и адаптации учебных материалов важно учитывать цели курса, потребности группы, особенности учебной среды и индивидуальные потребности каждого участника. Составляя материалы, я стремлюсь учитывать все эти аспекты и регулярно адаптировать их в процессе обучения. Например, работая с группой директоров сельских школ из другой страны, я обнаружила, что участники имеют ограниченный опыт использования информационно-коммуникационных технологий. Изначально

	планировалось внедрение сложных цифровых инструментов, но, учитывая уровень цифровой грамотности участников, я включила в программу базовые темы по ИКТ, адаптированные под их реальные потребности и возможности. Это повысило вовлеченность участников и обеспечило успешное освоение материала. Важно подготовить материалы заранее, основываясь на анализе потребностей участников, но в процессе обучения всегда могут возникать непредсказуемые потребности, как у участников, так и у команды. В таких случаях важно быть гибким и готовым оперативно адаптировать материалы и подходы. Например, если в группе есть человек с особыми потребностями, мы корректируем материалы, добавляя дополнительные ресурсы или изменяя формат их представления, например, переводим их в электронный формат или используем специализированные программы. Среда, в которой проходит обучение, должна быть полностью адаптирована к нуждам участников, но из-за ограничений, например, финансовых или инфраструктурных, это не всегда возможно. В таких случаях важно договориться с участниками о возможных компромиссах и предложить альтернативные варианты, удовлетворяющие их потребности. Например, если участник с нарушениями зрения не может использовать традиционные печатные материалы, но есть возможность предоставить устройство с программным обеспечением для чтения текста, это может быть подходящим решением. При составлении и адаптации учебных материалов я уделяю особое внимание соблюдению авторских прав, что включает корректное оформление ссылок на использованные источники. Вся цитируемая информация сопровождается полными библиографическими данными, позволяющими идентифицировать автора, год издания, название работы и, при необходимости, конкретную страницу.
Ссылка на доказательный материал	https://juliastolberova.tilda.ws/ettevalmistamine#rec920758216 https://incd.viverecool.ee/unmanual/ https://incd.viverecool.ee/toolkit/
2. Проведение учебного процесса	
2.1 Разъясняет учащимся цели обучения, поставленные в учебной программе и(или) программе курса обучения. Поддерживает учащихся в постановке индивидуальных учебных целей, помогая связать их с целями учебной программы.	
Подтверждение компетенции	Для успешного проведения учебного процесса важно помочь участникам осознать связь между их личными целями и общими задачами курса. Поскольку не все умеют самостоятельно формулировать цели, я использую индивидуальные беседы и анкеты до начала курса, чтобы понять их мотивацию и ожидания. В первый день курса организую сессию совместной постановки целей, где участники обсуждают и формулируют свои цели с помощью модератора, что способствует их интеграции в программу. Также обучаю участников устанавливать цели по принципу SMART, что помогает сделать их более четкими и достижимыми. Регулярно провожу сессии рефлексии, где участники оценивают свой прогресс и при необходимости корректируют цели, поддерживая вовлеченность и мотивацию. Эти методы помогают участникам осознать и сформулировать свои цели, обеспечивая их активное участие и удовлетворенность от обучения. Часто участники хотят получить конкретные методы и решения для работы с разноразмерными группами. Я ставлю перед собой задачу предоставить как можно больше практических советов, однако в первую очередь стремлюсь показать важность основных принципов работы и адаптации. Это помогает участникам понять, как они могут применять методы, материалы и подходы в реальной практике, исходя из потребностей своей группы. Основная цель — не просто передать знания, но и развить у участников способность адаптировать полученные знания и методы для решения конкретных задач. Я стремлюсь поддерживать учащихся в постановке индивидуальных учебных целей и демонстрировать, как они могут самостоятельно адаптировать свою работу, что является важным шагом на пути к их самостоятельному обучению и профессиональному росту.
Ссылка на доказательный материал	https://juliastolberova.tilda.ws/labiviimine#rec920794777

льный материал	Пример мотивационного социального ролика https://www.youtube.com/watch?v=uJpTggcRQM0
2.2 Применяет различные приемы для создания поддерживающей обучение среды, привлекая учащихся. Формирует благоприятную для обучения физическую, психологическую и социальную среду даже в сложных условиях, прибегая к своему опыту и творчеству.	
Подтверждение компетенции	Для обеспечения физического, психологического и социального комфорта участников образовательного процесса я уделяю внимание функциональности и адаптируемости пространства. Располагаю мебель так, чтобы все участники могли видеть друг друга, что способствует открытому общению и взаимодействию. Предпочитаю групповую рассадку за столами, позволяющую учащимся работать в выбранных ими группах, что делает занятия более динамичными и вовлечёнными. Визуальные материалы играют ключевую роль в создании инклюзивной атмосферы. В своих тренингах по социальной инклюзии размещаю изображения, отражающие культурное и социальное разнообразие, что способствует принятию и уважению среди участников. Использую схемы и инфографику для упрощения восприятия сложных концепций, обеспечивая активное участие всех присутствующих. При адаптации среды для учащихся с особыми потребностями использую дополнительные технические средства и организую пространство так, чтобы оно было доступно и удобно для всех. Например, обеспечиваю наличие мебели и оборудования, конструкции которых гарантируют безопасность и надёжность использования для каждого учащегося, исключая возможность травм. Устанавливаю нормы и правила, поддерживающие порядок и комфорт в группе, создавая атмосферу доверия и уважения. Использую позитивное отношение, разнообразные методы обучения и стимулирую активное участие, что способствует поддержанию положительной образовательной среды. Предоставляю эмоциональную поддержку и индивидуальный подход к каждому учащемуся, что способствует раскрытию их потенциала и обеспечивает доступность и понятность процесса обучения.
Ссылка на доказательный материал	https://juliastolberova.tilda.ws/labiviimine#rec920794780 Фильм о школе, который вдохновил множество международных групп приезжать для обучения инклюзивному образованию - https://www.youtube.com/watch?v=NL0-N2jgt20
2.3 Управляет учебным процессом, учитывая учебные цели учебной программы и индивидуальные учебные цели учащихся. При необходимости вносит изменения в последовательность этапов обучения и формы работы, привлекая учебную группу и учитывая потребности каждого отдельного учащегося.	
Подтверждение компетенции	В своей педагогической практике я активно использую модель групповой динамики Брюса Такмана для управления учебным процессом. На стадии формирования я организую знакомство участников через совместные обсуждения и командные задания, что способствует созданию доверительной атмосферы. При возникновении конфликтов, характерных для следующей стадии, я провожу фасилитированные дискуссии, позволяющие выявить и разрешить разногласия, укрепляя командный дух. На этапе нормализации я инициирую совместное установление правил и норм поведения в группе, обеспечивая согласованность действий и взаимное уважение среди участников. Наконец, на стадии выполнения я предоставляю группе больше автономии, поощряя самостоятельную работу и инициативу, что повышает эффективность и мотивацию участников. Внедряя методы кооперативного обучения, такие как подход «Я-Ты-Мы», я начинаю с индивидуальной работы над задачей («Я»), затем перехожу к обсуждению в парах или малых группах («Ты»), и завершаю совместным принятием решений всей группой («Мы»). Этот подход способствует глубокому пониманию материала и активному вовлечению каждого участника. Я также учитываю индивидуальные потребности учащихся, предоставляя персонализированную поддержку. Например, если учащийся испытывает трудности с определенным аспектом курса, я предлагаю дополнительные ресурсы или адаптированные задания, чтобы помочь ему достичь успеха.

	Регулярная обратная связь является неотъемлемой частью моего подхода. Я провожу регулярные опросы и индивидуальные беседы с участниками, чтобы понять их потребности и ожидания, что позволяет мне своевременно корректировать содержание курса и методы преподавания. Я активно вовлекаю учащихся в процесс принятия решений, например, позволяя им выбирать темы проектов или форматы заданий. Это повышает их мотивацию и ответственность за результаты обучения. Таким образом, моя практика ориентирована на динамичную адаптацию учебного процесса, учитывая как групповые, так и индивидуальные потребности участников, что способствует созданию эффективной и вовлеченной образовательной среды.
Ссылка на доказательный материал	https://juliastolberova.tilda.ws/labiviimine#rec920794786
2.4 Планирует и управляет обучением, исходя из учебных и групповых процессов и процессов личностного роста. Иницирует и управляет действиями по преодолению сопротивления, используя конфликтные ситуации в качестве источника обучения.	
Подтверждение компетенции	Планирование и управление обучением, с учетом учебных и групповых процессов, а также личностного роста - это важный элемент моей работы. В обучении взрослых я учитываю не только содержание курса, но и групповую динамику, индивидуальные потребности участников, их мотивацию и уровень вовлеченности. Я использую разные методы для адаптации процесса обучения: Исследую новые подходы, отслеживаю исследования и публикации по андрагогике, инклюзивному образованию и геймификации. Обмениваюсь опытом, анализирую успешные кейсы и адаптирую лучшие практики. Использую цифровые технологии и игровые методики, чтобы сделать обучение доступным и вовлекающим. Я активно слежу за вербальной и невербальной обратной связью участников. Если замечаю недопонимание или дискомфорт, инициирую обсуждение и вношу корректировки в учебный процесс. Конфликты в группе воспринимаю как возможность для роста. Транспирую участникам, что наличие разных точек зрения и потребностей — это нормально, и нахожу решения, которые удовлетворяют как их потребности, так и цели обучения. Включаю элементы геймификации, используя кейсы, ролевые игры и моделирование реальных ситуаций. Благодаря широкому опыту в различных ролях, где я чувствую себя уверенно, мне легко находить общий язык с разными группами. Я могу говорить как представитель родителей, так как сама являюсь многодетной матерью. Я также выступаю как руководитель НКО, образовательного учреждения, учитель, ментор, опорный специалист, а также возглавляю команду тренеров в международных проектах. Кроме того, как человек, который сменил профессию во взрослом возрасте и начал свое обучение с нуля, я могу предоставить реальный опыт изменений и роста. Все это помогает мне использовать практичные примеры, которые делают обучение более актуальным и понятным для конкретной группы. Мой навык активного слушания позволяет отслеживать изменения в динамике группы, корректировать программу в ответ на потребности и удерживать внимание участников, связывая темы обучения с тем, что важно и интересно им.
Ссылка на доказательный материал	https://juliastolberova.tilda.ws/labiviimine#rec920794789 Пример создания социального мультфильма учащимися, для которых тема инклюзии была ранее чуждой https://www.youtube.com/watch?v=8wY_ivQTCdw
2.5 Составляет руководство по оцениванию и оценивает достижение учебных результатов.	
Подтверждение компетенции	Оценивание достижений учебных результатов — это не просто проверка знаний, а возможность помочь участникам осознать их прогресс, укрепить уверенность и найти способы применения полученных знаний на практике. В своей системе оценки я опираюсь

	на учебные результаты и цели курса, которые обсуждаются с участниками в начале обучения и использую подходы неформального образования, андрагогики и инклюзивного обучения. Вдохновляюсь работами М. Ноулза о самоуправляемом обучении, рекомендациями Erasmus+ и инструментами оценки, включая геймификацию. В международных тренингах я избегаю традиционных тестов, поскольку для взрослых важно видеть связь между обучением и реальной жизнью. Например, в программе по социальной инклюзии мы оцениваем результаты через саморефлексию и групповую обратную связь: участники ведут дневники наблюдений, анализируют свой опыт и делятся открытиями. В некоторых случаях оценка знаний происходит в игровом формате. В одном из проектов мы использовали настольную игру, где участники проходили симуляцию реальных кейсов инклюзии, демонстрируя применение полученных знаний. В обучении по геймификации оценка строилась через моделирование ситуаций: участники разрабатывали игровые методики для работы с молодежью и тестировали их в группах. Понимая, что не все участники комфортно чувствуют себя в устных обсуждениях или письменных работах, я предлагаю альтернативные форматы оценки. Визуальные методы, такие как создание инфографики или mind-map с ключевыми выводами, помогают структурировать мысли. Некоторые участники предпочитают фиксировать свои наблюдения в видео- или аудиодневниках, что особенно полезно для людей с особыми образовательными потребностями. Такой подход делает процесс оценивания не только осмысленным, но и мотивирующим, позволяя каждому участнику увидеть свой рост, независимо от уровня подготовки. Вместо традиционного контроля знаний я создаю пространство для осознания, применения и закрепления новых навыков, что делает обучение более эффективным и приближенным к реальной практике.
Ссылка на доказательный материал	https://juliastolberova.tilda.ws/labiviimine#rec920849992
3. Анализ и оценка учебного процесса	
3.1 Собирает мнения учащихся, коллег-преподавателей и членов других связанных групп об учебном процессе, выбирая для этого наиболее подходящие методы. Занимается развитием методик.	
Подтверждение компетенции	Сбор обратной связи от учащихся, коллег и других заинтересованных сторон играет ключевую роль в развитии учебного процесса и методик. В моей практике обучение представляет собой динамичный процесс, в котором участники не только получают знания, но и активно влияют на его ход. Для этого я использую систему ежедневной обратной связи, включающую как групповую, так и индивидуальную рефлексию. Во время обучения участники работают в мини-группах обратной связи, где ежедневно обсуждают свои впечатления, трудности и успехи. Каждый день 1 представитель мини-группы подводит итоги и передает их команде проекта в индивидуальной беседе. Такой подход позволяет учитывать мнение каждого. Это помогает лучше понимать динамику обучения и создает безопасное пространство для честного выражения чувств и потребностей участников. Команда тренеров также ежедневно анализирует учебный процесс, обсуждая динамику группы, возникающие кейсы, уровень вовлеченности и необходимость изменений в программе. На основе собранных данных команда принимает решения о методах работы на следующий день, а иногда корректирует весь ход курса. Для получения объективных данных я использую опросники и индивидуальные интервью, а по завершении курса – финальную групповую рефлексию. Сбор обратной связи от коллег-преподавателей и других заинтересованных сторон также является неотъемлемой частью моей работы. Я провожу регулярные встречи и обсуждения с коллегами, где мы делимся опытом, обсуждаем возникшие трудности и ищем пути их решения. При разработке новых методик я опираюсь не только на современные подходы к обучению взрослых и международный опыт, но и на собственный практический опыт и обратную связь от участников. Я активно изучаю современные подходы к обучению взрослых, анализирую международный опыт и разрабатываю методики, адаптированные под разноуровневые

	группы. В своих исследованиях я опираюсь на Руководство Европейского центра модернизации образования (ЕСМЛ, 2022) и методические рекомендации ЮНЕСКО (UNESCO, 2021) по обучению через игры. Тестирую игровые форматы, адаптирую их на основе отзывов участников и использую методику сторителлинга из проекта Erasmus+ "StoryComp".
Ссылка на доказательный материал	https://juliastolberova.tilda.ws/hindamine#rec920860276
3.2 Анализирует учебные результаты и дальнейшие потребности в обучении и развитии, используя подходящие аналитические методы, при необходимости ищет дополнительную информацию.	
Подтверждение компетенции	Анализ учебных результатов помогает оценить эффективность занятий и адаптировать подходы для улучшения обучения. В своей практике я использую различные методы, чтобы глубже понять, как усвоены знания и какие навыки требуют дополнительной проработки. Я использую методы самооценки и рефлексии, например, дневники участников. Они являются личным пространством и не подлежат проверке, но я поощряю добровольное деление мыслями, что помогает понять их опыт и выявить скрытые потребности. Например, в проектах Erasmus+ мы использовали инструмент Youthpass для самооценки, что позволяло участникам осмыслить и зафиксировать достижения в области личностного роста и социальных компетенций. Во-вторых, я регулярно использую анонимные анкеты и фокус-группы для сбора мнений о курсе и выявления потребностей в дополнительных тренингах. Эти опросы помогают понять, какие темы были сложными для освоения и какие области участники хотели бы изучить глубже. Например, после тренинга по инклюзивному обучению я прошу участников заполнить анкеты через 1 и 6 месяцев, чтобы понять, как они применяют полученные знания на практике и где видят пробелы. В-третьих, я анализирую успехи и трудности группы в реальном времени, что помогает оперативно корректировать курс. Работа с группами взрослых, особенно разноуровневыми и имеющими разные потребности, требует регулярного сбора отзывов и пересмотра программы. Это может происходить как в формате рефлексии, так и через обсуждения на групповых встречах. При необходимости я исследую новые методики и подходы через статьи, исследования и участие в международных конференциях. Это помогает интегрировать актуальные тренды и практики в образовательный процесс. Например, я активно использую исследования Европейского центра по обучению взрослых (ECVET) для улучшения качества программ. Таким образом, сочетание различных методов анализа и постоянное стремление к совершенствованию позволяют мне эффективно оценивать учебные результаты и выявлять дальнейшие потребности в обучении и развитии, обеспечивая высокое качество образовательного процесса.
Ссылка на доказательный материал	https://juliastolberova.tilda.ws/hindamine#rec920860279
3.3 Формулирует критерии оценки и оценивает учебный процесс.	
Подтверждение компетенции	Формулирование критериев оценки и оценка учебного процесса помогают не только оценить достижения участников, но и развивать и улучшать процесс обучения. Я опираюсь на работы таких экспертов, как Д. Хэтти, который подчеркивает важность формирующего оценивания, а также на принципы активного обучения и инклюзивных образовательных практик. Мой процесс начинается с определения учебных целей. Для каждого курса я четко формулирую цели, включая как приобретение знаний и навыков, так и развитие личных и социальных компетенций. Далее я разрабатываю критерии оценки, которые отражают основные аспекты учебного процесса, такие как уровень усвоения материала, качество выполнения заданий и участие в групповом взаимодействии. Например, для тренинга по геймификации обучения я использую критерии, такие как творческий подход, вовлеченность и инклюзивность. Они

	прозрачны для участников, и я всегда объясняю их в начале курса. Для этого я использую методы разработки четких критериев, представленные Б. Блумом. Обратная связь является неотъемлемой частью процесса. Я предоставляю участникам регулярную конструктивную обратную связь, которая помогает им осознавать свои достижения и области для улучшения. Я применяю различные методы сбора данных — наблюдения, тесты, проекты и участие в групповых дискуссиях. Это позволяет точнее оценить прогресс участников и в случае необходимости скорректировать программу. Оценка на основе этих данных помогает мне принимать решения о дальнейших изменениях в методиках обучения. Завершающий этап включает обсуждение результатов с участниками, чтобы мотивировать их на дальнейшее развитие. Таким образом, критерии оценки помогают не только участникам, но и мне самой оценить построение и эффективность учебного процесса. Также на всех курсах я уделяю внимание изменению отношения, например, когда учителя только собираются начать работать с учениками с разными потребностями, или молодежные работники только готовятся включить в свои группы молодежь с особыми потребностями.
Ссылка на доказательный материал	https://juliastolberova.tilda.ws/hindamine#rec920860282
3.4 Составляет обзор результатов обучения (на основе оценок, дальнейших действий и другой относящейся к делу информации) и информирует об этом причастных лиц, самостоятельно выбирая методы информирования.	
Подтверждение компетенции	Составление обзора результатов обучения играет ключевую роль в моей практике, поскольку позволяет объективно оценить достижения участников и донести результаты до заинтересованных сторон. Для этого я использую разнообразные методы сбора и анализа данных, что помогает глубже понять, как участники усвоили материал, какие навыки они развили и какие области требуют дополнительного внимания. В начале я анализирую качественные данные, такие как наблюдения за участниками, обсуждения их вклада в проекты и оценку участия в групповой динамике. Важно учитывать индивидуальные особенности участников, особенно при работе с группами разного уровня подготовки, что соответствует принципам индивидуализированного подхода, подчеркнутым Д. Хэтти и К. Роджерсом. Для более глубокого анализа я собираю дополнительные данные через анкеты, беседы и наблюдения за процессом обучения. Эти методы помогают понять восприятие используемых образовательных стратегий, взаимодействие участников между собой и со мной, а также выявить наиболее эффективные методики. На основе собранной информации я составляю обзор, включающий не только достижения участников, но и рекомендации по улучшению учебного процесса. Методы информирования заинтересованных сторон выбираю в зависимости от контекста: Для команды проекта или коллег организую совещания, где обсуждаются результаты и предлагаются рекомендации. Для более широкой аудитории, включая участников или партнерские организации, готовлю отчеты с количественными и качественными данными, подкрепленными конкретными примерами. В некоторых случаях использую визуализацию данных (графики, диаграммы), что помогает лучше понять основные тенденции. Если результаты касаются группы с особыми образовательными потребностями, разрабатываю отдельный отчет с анализом индивидуальных достижений и предложениями по дополнительной поддержке. Это помогает заинтересованным сторонам, включая участников и наставников, четко понимать шаги для дальнейшего развития. Таким образом, составление обзора результатов обучения и информирование заинтересованных лиц способствует прозрачности и эффективности образовательного процесса.
Ссылка на доказательный материал	https://juliastolberova.tilda.ws/hindamine#rec920860285 Пример информирования более широкой аудитории (с 20 минуты) https://www.votvot.tv/z/22942 и https://www.youtube.com/watch?v=hawy7eAbTc0 (с 20 минуты)

льный материал	
4. Развивающая, творческая и научная деятельность в сфере обучения взрослых	
4.1 Делает вклад в развивающую, творческую или научную деятельность в сфере образования взрослых.	
<i>Подтверждение компетенции</i>	Мой вклад в развивающую, творческую и научную деятельность в сфере образования взрослых включает несколько ключевых направлений, способствующих улучшению качества обучения и развитию инновационных подходов. Я активно организую публичные мероприятия для специалистов, работающих с детьми и молодежью, включая ежегодные форумы, такие как "Дети vs Родители" и форум по инклюзивному образованию, а также обучение учителей из разных методических объединений педагогов Таллина. Участвую в летних днях опорных специалистов Эстонии как эксперт по работе с разноуровневыми группами и в создании пособий для взрослых. Один из значимых проектов, который я координировала, — это создание мануала и тулбокса по работе с разноуровневыми группами детей и молодежи в рамках программы Erasmus (IncEd). Мануал включает практические подходы и стратегии, которые помогают эффективно работать с группами с различными уровнями знаний и навыков, а также учитывать индивидуальные потребности участников. Тулбокс содержит готовые упражнения с комментариями экспертов и может быть полезен как для педагогов, так и для тренеров. Еще один важный проект - разработка платформы для оценки школьных учреждений с точки зрения психологически безопасной среды https://www.happyschoolproject.eu/, что способствует созданию более инклюзивных условий для обучения. Я также разрабатываю методические пособия для неформального образования, которые помогают наставникам создавать увлекательные и развивающие занятия для молодежи. Особое внимание я уделяю адаптации материалов для разноуровневых групп. Этот процесс требует тщательной проработки методик, которые соответствуют уровню подготовки участников, позволяя каждому чувствовать себя вовлеченным в процесс обучения. Также провожу обучающие курсы в рамках программы Erasmus+, направленные на развитие социальных и профессиональных навыков, улучшение компетенций в области инклюзивного образования и геймификации учебных процессов.
<i>Ссылка на доказательный материал</i>	https://juliastolberova.tilda.ws/tegevus#rec920916904 https://www.happyschoolproject.eu/
4.2 Участвует в дискуссиях на тему непрерывного обучения или в деятельности сетей сотрудничества, рабочих групп, выражая свое мнение и внося предложения в сфере образования взрослых и расширяя сеть.	
<i>Подтверждение компетенции</i>	В качестве руководителя школы я активно участвую в обсуждениях законодательных актов, касающихся школьного образования, на площадке объединения частных школ Эстонии. Это позволяет мне высказывать свое мнение и вносить предложения по улучшению системы образования, основываясь на практическом опыте работы с педагогами и школьными специалистами. Кроме того, я активно сотрудничаю с муниципальными учреждениями города Таллинн, предоставляя обратную связь по вопросам совершенствования процессов обучения педагогов и опорных специалистов школ, что способствует улучшению качества образовательных услуг на уровне города. Как руководитель НКО "Особый Мир", я участвую в локальных и международных конференциях, посвященных поддержке семей, в которых растут дети с особыми потребностями, с особым акцентом на поддержку сиблингов и родителей. Мое мнение как эксперта, основанное на более чем 15-летнем опыте работы с этой целевой аудиторией, а также на личном опыте как родителя особого ребенка, позволяет мне вносить ценные предложения и рекомендации. Я также являюсь равным консультантом, что дает мне уникальную возможность активно делиться знаниями и помогать другим семьям. Одним

	из значимых моих вкладов является участие в конференции TEDx Lasnamae, где я выступила с речью, затрагивающей важные аспекты поддержки семей с детьми с особыми потребностями. Мое выступление также можно найти на сайте TED (https://www.ted.com/talks/julia_stepanova), что стало еще одной важной вехой в распространении информации о поддержке семей и обучении родителей. Кроме того, я регулярно участвую в радиопередачах и телевизионных шоу, посвященных инклюзивному образованию, где представляю свою экспертную точку зрения. Эти мероприятия дают мне возможность активно участвовать в дискуссиях, делиться опытом и вносить предложения по вопросам инклюзии в образование, а также расширять свою профессиональную сеть и влиять на развитие образовательной практики в Эстонии и за рубежом.
Ссылка на доказательный материал	https://juliastolberova.tilda.ws/tegevus#rec920916907 https://www.ted.com/talks/julia_stepanova В апреле 2023 года НКО представляла Эстонию на международном форуме по инклюзии Inclusion and Diversity ID. Член правления Юлия Столберова провела мастер-класс при финансовой поддержке SALTO - https://www.facebook.com/hashtag/idforum2023 https://www.facebook.com/SALTOparticipation/posts/pfbid0xSYNEoB3TLcZ1HPJvhsVkbmC5f4TEc5qiRiJ_eK5GQkyPUG4HZE969GEcc1HALHrBI
4.3 Наставляет и консультирует преподавателей более низкого квалификационного уровня или без квалификации.	
Подтверждение компетенции	В своей профессиональной деятельности я часто выступаю наставником для коллег, особенно для тех, кто только начинает или не имеет формальной квалификации. Это позволяет мне делиться опытом и помогать им стать уверенными и компетентными в своей роли. Применяемые методики наставничества: Традиционное наставничество «один на один»: Взаимодействие с начинающими педагогами в формате индивидуальных встреч, где мы совместно обсуждаем реальные кейсы, я предоставляю обратную связь и поддерживаю их в процессе адаптации, что укрепляет их уверенность. Ситуационное наставничество: Оказание помощи или консультаций по мере возникновения у коллег конкретных вопросов или сложностей, обеспечивая своевременное реагирование на их потребности. Коучинговый подход: Использование интерактивного общения, где через задавание вопросов помогаю наставляемым самостоятельно находить решения и пути для профессионального роста. Метод «Тень»: Предоставление возможности молодым педагогам наблюдать за моей работой в реальных условиях, чтобы они могли перенимать практические навыки и подходы. Примеры успешного наставничества: Открытие коллегами первой в Латвии инклюзивной школы в Цесисе. Создание НКО для обучения родителей детей с особыми потребностями в Кишиневе. Обучение администрации 30 школ Молдовы по внедрению инклюзивного образования. Мне важно, чтобы каждый педагог находил подходящие инструменты для работы и ощущал поддержку, особенно при возникновении трудностей. Мой наставнический опыт способствует повышению квалификации коллег и улучшению качества обучения всей команды.
Ссылка на доказательный материал	https://juliastolberova.tilda.ws/tegevus#rec920916910 https://poff.ee/ru/novost/yuliya-stolberova-o-programme-po-pravam-cheloveka-na-festivale-just-film/
5. Профессиональное саморазвитие	
5.1 Рефлексирует и оценивает свою деятельность по управлению учебными, групповыми и личностными процессами, выделяет свои сильные стороны и потребности в развитии и планирует действия по собственному развитию.	

Подтверждение компетенции	Я всегда стараюсь проводить рефлексию и оценку своей работы, чтобы понять, что удастся, а где мне стоит развиваться. Например, когда я работаю с разноуровневыми группами, я анализирую, насколько успешно мне удастся адаптировать материалы под потребности каждого участника. Вижу, что мои сильные стороны — это способность сделать занятия инклюзивными и интересными для всех. Пример: на последнем тренинге, где я работала с педагогами, мы использовали игровой подход, который помог вовлечь даже самых сдержанных участников. Это был момент, когда я почувствовала, что мои методы действительно работают. Однако я также вижу области, в которых мне нужно развиваться. Например, с учетом быстрых изменений в образовательных технологиях, мне хочется больше углубить знания в области цифровых инструментов для обучения. Мне было бы полезно освоить новые онлайн-платформы, которые могли бы сделать мои тренинги еще более интерактивными и доступными для широкого круга участников. Также я понимаю, что в работе с детьми и взрослыми с особыми потребностями нужно развивать не только профессиональные, но и эмоциональные навыки, чтобы глубже понимать их переживания и потребности. Планирую дальнейшее развитие, я ставлю перед собой конкретные задачи. Это участие в специализированных курсах по использованию цифровых технологий в обучении и изучение новых методов психолого-педагогической работы. Важно также продолжать обмен опытом с коллегами, участвовать в конференциях и тренингах, чтобы не только делиться своими знаниями, но и получать новые идеи. Например, на конференции TEDx Lasnamäe я почувствовала, как важно обмениваться опытом и находить новые пути для улучшения своей работы, ведь часто взгляд со стороны помогает увидеть, что ты можешь делать еще лучше.
Ссылка на доказательный материал	https://juliastolberova.tilda.ws/enesearendamine#rec920967322
5.2 Занимается саморефлексией, оценивает свое физическое, психическое и эмоциональное состояние и предпринимает меры для достижения и поддержания равновесия.	
Подтверждение компетенции	В своем профессиональном пути я столкнулась с трудным периодом: три года назад я пережила выгорание, которое переросло в депрессивный эпизод. Это был момент, когда я осознала, насколько важно уделять внимание не только внешним задачам, но и своему состоянию. С тех пор я активно работаю над поддержанием своего психоэмоционального равновесия. Каждый квартал я прохожу профессиональную супервизию, что помогает мне анализировать свою деятельность, управлять эмоциями и принимать важные решения для профессионального роста. Регулярная работа с психологом также помогает мне лучше понимать себя, справляться с вызовами и укреплять внутренний ресурс. Эти шаги стали важной частью моей практики самоподдержки. Кроме того, я принимаю участие в ежемесячных ковидизах, что позволяет обсуждать свои мысли и чувства в безопасной и поддерживающей среде. Важной частью работы с международными группами является групповая рефлексия команды каждого из проектов, которая начинается с личной саморефлексии. Этот процесс помогает мне анализировать, как я взаимодействую с коллегами и участниками проектов, и корректировать свою деятельность для повышения эффективности и эмоционального комфорта. Я понимаю, что для поддержания равновесия важно регулярно осознавать свое состояние, и эти практики помогают мне не только преодолевать трудности, но и быть примером для других в плане заботы о себе.
Ссылка на доказательный материал	https://juliastolberova.tilda.ws/enesearendamine#rec920967325
5.3 Осведомляется о новых направлениях в сфере обучения взрослых. Рассматривает себя как учащегося, несет ответственность за свое развитие.	

Подтверждение компетенции	Для меня самообразование и стремление к профессиональному развитию всегда были приоритетом. Я активно слежу за новыми направлениями в сфере обучения взрослых, ведь обучение — это двусторонний процесс, и я считаю себя учеником наравне с участниками, с которыми работаю. Каждый курс и каждая группа, с которой я работаю, — это не только рабочий процесс, но и возможность для моего личного и профессионального роста. Я рассматриваю каждую группу как ресурс для обучения, потому что, взаимодействуя с участниками, я постоянно получаю новые идеи, понимание и инсайты, которые обогащают мой подход. В процессе работы с разнообразными группами, будь то педагоги, молодежь или участники Erasmus+ проектов, я стремлюсь интегрировать новые методы и подходы. Например, в обучении взрослых я использую принципы равенства и взаимного уважения, что помогает создавать атмосферу открытости и доверия, необходимую для эффективного обучения. Я осознаю, что каждая группа уникальна, и адаптирую свои методы в зависимости от её потребностей и особенностей. Кроме того, я активно участвую в семинарах, тренингах и конференциях, что позволяет мне быть в курсе последних тенденций и научных исследований в области педагогики и обучения взрослых. Например, недавно я принимала участие в семинаре «Seminar for Accredited Organizations», организованном Национальным агентством Эстонии, где обменивались опытом и обсуждали вызовы в управлении проектами Erasmus+. Это событие стало для меня не только возможностью узнать новые методы, но и опытом взаимодействия с коллегами, что позволяет развиваться и интегрировать идеи в свою практику. Я принимаю ответственность за своё развитие, ведь только таким образом могу быть полезной своим коллегам и ученикам, а также содействовать улучшению образовательной среды. Это постоянный процесс, который требует не только усвоения новых знаний, но и их активного применения на практике.
Ссылка на доказательный материал	https://juliastolberova.tilda.ws/enesearendamine#rec920967328