

Kompetentsipõhise eneseanalüüs

Karin Luts

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. Valdan koolitusel käsitletavat valdkonda, tuginedes hariduslikule ja töölasele kogemusele ning järjepidevale enesetäiendamisele. Minu professionaalne kujunemine on toimunud tööstuse, hariduse ning sotsiaal- ja vaimse tervise valdkonna lõimumisel, mis võimaldab mul siduda teooriat praktikaga. Minu esimene kvalifikatsioon õmblustööstustehnoloogias andis kogemuse protsessimõtlemisest, kvaliteedist ja süsteemsusest, mida rakendan koolituste kavandamisel. Kasvatusteaduste õpingud Tartu Ülikoolis ning töö haridus- ja sotsiaalvaldkonnas on loonud aluse täiskasvanute õpetamiseks. Alates 1996. aastast olen töötanud õpetaja, koolitaja, pereterapeudi ja superviisorina ning omandanud psühholoogilise esmaabi pädevuse. MDFT väljaõpe ja praktiline töö on andnud süsteemse arusaama meditsiini-, sotsiaal-, haridus- ja justiitsüsteemide seostest. Viimase viie aasta jooksul olen süvendanud teadmisi kriisi ja vaimse tervise valdkonnas. Aastatel 2023-2025 töötasin psühholoogilise esmaabi osutajana õnnetuskohtadel ja kannatanute kodudes, osalesin riiklikel kriisiõppustel ning täiendasin end suitsiidiennetuse valdkonnas rahvusvaheliste koolitajate juhendamisel. Tegutsen kuni 2028. aastani psühholoogilise esmaabi koolitajate koolitajana. Kriisitöö kogemus on arendanud minu vaatlusoskust ja võimet mõista inimkäitumist erinevates olukordades, mida rakendan koolitusprotsessis. Täiendan end järjepidevalt ning lähtun teaduspõhistest lähenemistest. Koolitamisel lähtun andragoogika põhimõtetest (Knowles, 1975; 1998), toetades õppija autonoomiat, partnerlust ja refleksiooni. Arvestan õppija enesejuhitavuse kujunemist (Brookfield, 1986; Grow, 1991) ning kasutan refleksiooni ja arutelu transformatiivse õppimise toetamiseks (Mezirow, 2009).
2	Teab täiskasvanukoolituse põhiprintsiipe ja lähtub koolitusel täiskasvanud õppija eripäradest. Koolitan inimesi, kes on 60% juhtudest töötukassa kliendid. Koolitustel osalejate haridustase on olnud varieeruv: mõni õppur on omandanud kaks kõrgharidust, kuid samas on neid, kellel on lõpetamata põhikool. Psühholoogiliselt meeldiva keskkonna loomiseks pühendan kursuse alguses rohkem aega erinevate seoste loomisele: õppija isiklike eesmärkide ja koolituse teemaga, teiste õppijatega ja õpiväljunditega. Vähemalt pooled õppuritest ei ole lähiaastatel selles rollis olnud. Turvalise keskkonna loomiseks olen seadnud koolituse alguses üheks põhiprioriteediks grupiliikmete omavahelise suhtlemise võimaldamise, et osaleja tunneks end pädevana ja "piisavana" õppimiseks ja õpimotivatsiooni hoidmiseks kogu õppeprotsessi jooksul. Õpiülesannete valimisel kaasan õppijad ja võimaldan neile valida ülesandeid vastavalt soovile ning oma kogemusele. Läbivate teemade käsitlemisel kasutan elulisi näiteid, et õppuritel oleks võimalik kaasa rääkida, argumenteerida, teha omale kokkuvõtteid ning mõtestada kuuldut oma teadmiste ja kogemustega. Samuti olen võtnud omale eesmärgiks saavutada osalejates grupitunne ning säilitada õppijate positiivne meeleolu koolituspäeva vältel, et neil oleks soov koolitustele tagasi tulla ja sotsiaalvaldkonnas töötada. See on olnud väljakutsuv ülesanne, sest käsitleme koolituste vältel sageli raskeid juhtumeid (kriminaalse taustaga inimestega töötamine, suitsiidsed kliendid, sundmeetmega klientidega töö jne).

Teen koolituse jooksul õppija enesetunde kohta ka skaalasid. Näiteks harjutus „[julgusejoon](#)” võimaldab õppijal väljendada valmidust oma kogemust teistega jagada. Samuti kasutan skaalat nimega „turvalisusejoon” - õppur saab võtta klassiruumis mõttelise koha 10 palli süsteemis ja hinnata, kui hästi ta end õppijana tunneb enne tänase tunni teema käsitlemist või grupitöös. Selle järgi otsustan, kui palju ja kui sagedasti õppijaid kõnetan ja palun neil näiteid tuua. Eesmärk on hoida täiskasvanud õppija „mina” ja väärikus õpimotivatsiooniks.

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

Kõikides õppeprotsessi etappides arvestan õppija senist kogemust, individuaalsust ja eesmärke. Olen õppijale võrdne koostööpartner ning soodustan tema vajaduste elluviimist. Teadmine on õppuris endas, minu rolliks on aidata laiendada seda, mis temas juba olemas on ning tuua esile tema tugevused ning potentsiaali.

Pean oluliseks õppija iseseisvuse toetamist, õppimist soodustava keskkonna loomist ja õpieesmärkide saavutamisel kaasteeliseks olemist. Kasutan õppijas olemas olevat unikaalsust ning loon olukordi, kus õpiväljundite saamiseks oma kogemust on võimalik kasutada uute teadmiste ja oskuste mõtestamisel üksi ja/või grups.

Koolituse esimesel päeval sõlmime kursusel osalejatega kokkulepped. Mei ei kasuta eluliste näidete toomisel nimesid ja ei too näiteid sellisel viisil, et juhtumi osapooled on äratuntavad. Kõik, mis koolitusruumis toimub, jääb osalejate teada ja sellesse ruumi. Mina ja õppurid ei jaga osalejate isikuandmeid kolmandatele osapooltele. Lähtuvalt koolitajatöö iseloomust suhtun austavalt, lugupidavalt ning inimõigusi järgides nii õppuritesse kui koostööpartneritesse. Võtan vastutuse ja järgin kokkuleppeid.

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

Koolitajatöös lähtun Eesti Vabariigis kehtivast õigusraamistikust ning rakendan seda teadlikult õppeprotsessi kavandamisel ja läbiviimisel. Toetun täiskasvanute koolituse seadusele ja täienduskoolituse standardile, mille alusel koostan õppekavasid koostöös koolituse koordinaatoriga. Õppekava koostamisel lähtun kutsestandarditest, sõnastan õpiväljundid ning seon need õppetegevuste ja hindamisega, tagades õppeprotsessi sidususe ja vastavuse nõuetele.

Õppeprotsessi planeerimisel arvestan elukestva õppe põhimõtteid ning organisatsiooni arengusuundi, panustades sotsiaalvaldkonna õppekavade loomesse ja uuendamisse. Näiteks olen osalenud õppekavade arendamises ning rakendan digioskusi õppematerjalide ja töölehtede loomisel, toetades õppijakeskset ja visuaalselt selget õpet.

Järgin autoriõiguse põhimõtteid, kasutades korrektset viiteid ning märkides allikad ja vajadusel ka veebimaterjalide kasutamise kuupäevad. See on minu jaoks osa professionaalsest ja eetilise koolitamisest.

Isikuandmete töötlemisel lähtun isikuandmete kaitse põhimõtetest ja minimaalsuse printsiibist. Kogun ainult neid andmeid, mis on vajalikud koolituse läbiviimiseks (nt nimi, kontaktandmed), ning kasutan neid üksnes kokkulepitud eesmärgil. Tagasiside kogumisel eelistan anonüümseid või üldistatud vorme ning suulise individuaalse tagasiside puhul ei jaga isikustatavat infot kolmandatele osapooltele. Digikeskkondades (nt Zoom, Teams) jälgin, et osalejate andmed oleksid kaitstud ning jagatud materjalid ei sisaldaks tundlikku teavet.

Pean oluliseks, et koolitaja kui õpikeskkonna looja vastutab lisaks õppe sisule ka selle eest, et õppeprotsess oleks õiguspärane, eetiline ja turvaline kõigile osapooltele.

Tõendusmaterjal:

[TÜ Pärnu kolledž](#)

[MDFT vanemlusprogramm](#)

[TTR sisu/koolitusprogramm](#)

[Pärnumaa Kutsehariduskeskus](#)

[Koolituste tagasiside](#)

[Aasta Koolitaja 2017](#)

5	Annab õppijatele tagasisidet kogu koolitusprotsessi vältel.
Tagasiside on minu jaoks teadlikult kujundatud õppeprotsessi osa, mille eesmärk on toetada õppija arengut ning võimaldada mul koolitajana juhtida ja kohendada õppeprotsessi vastavalt õppija vajadustele ja õpiväljunditele. Planeerin tagasisideprotsessi juba õppekava kavandamise etapis, sidudes selle õpiväljundite, õppetegevuste ja hindamisega. Tagasisideprotsess algab õppija lähteolukorra ja õpieesmärkide kaardistamisega. Küsin õppijatelt, millist muutust nad soovivad saavutada. See toetab õppija vastutust oma õppimise eest ning loob aluse õppija enesejuhtimise kujunemisele. Õppeprotsessi jooksul kasutan suulist ja kirjalikku tagasisidet. Lühikeste koolituste puhul annan jooksvat suulist tagasisidet arutelude, harjutuste ja rollimängude käigus, toetades enesehinnangut ja õpimotivatsiooni. Pikemate protsesside puhul rakendan struktureeritud lähenemist. Õppija täidab õpiplaani ja õpipäevikut, reflekteerib õpitut ning sõnastab rakendamise võimalused. Õpiplaani või õpipäevikut toetavad õppija enesejuhtimist, aidates seada eesmärgi, reflekteerida õpitut ja kavandada arengusamme. Kasutan neid vahel ja lõputagasiside alusena, tuues välja tugevused ja arenguvajadused. Minu kogemus erinevate sihtrühmadega (TÜ Pärnu kolledži üliõpilased, psühholoogilise esmaabi koolitustel osalejad, MDFT ja TTR protsessid) on näidanud, et tagasiside peab olema paindlik ja kontekstipõhine. Analüüsin tagasisidet oma töö arendamiseks. See annab sisendi meetodite ja materjalide täiendamiseks ning õppeprotsessi kohendamiseks, toetades pidevat parendamist. Töendumaterjal: Kursuste tagasiside Tagasiside kursuselasele	
6	Kasutab korrektset koolituse läbiviimise keelt kõnes ja kirjas.
Kasutan koolitustel suuliselt ja kirjalikus eneseväljenduses lihtsat ja korrektset eesti keelt. Vajadusel kasutan võõrsõnade leksikoni või õigekeelsussõnaraamatut. Väldin ebavajalike lausete ja ingliskeelsete väljendite kasutamist emakeeles. Kasutan vene või inglise keelt vajadusel ehk kui õppija või grupp on teisest rahvusest. Annan sel juhul endast maksimumi, et minu väljendus oleks korrektne ja ühetimõistetav. Erivajadustega inimesi koolitades kasutan lihtlauseid ja väldin võõrsõnu. Spetsiifilised erialased terminid seletan lahti sõltuvalt koolitujate pädevusest suuliselt või kirjalikult. Terapeudi ja superviisori, kriisinõustaja väljaõppes omandasin hääle ja kõne kasutamise võtteid, mida rakendan ka koolitajana. Kasutan teadlikult kõne kiirust, selgust, diktsiooni, hääle tämbrit, kõrgust ning ka tooni. Töendusmaterjalid: Vene keeles Eesti ja inglise keeles	
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 õppeprotsessi igas etapis: kavandamisel; läbiviimisel; hindamisel; refleksioonil. Õppeprotsessi kujundamisel lähtun erinevatest aspektidest: tellija kriteeriumitest, õppeeesmärgist, õpiväljunditest ning sihtrühma vajadustest. Koolituse ettevalmistamisel selgitan koos tellijaga välja sobiva õppevormi (veebipõhine, auditoorne või kombineeritud hübriidõpe) ning kaardistan koolituse alguses õppijate digipädevuse taseme. Sageli st rohkem kui pooltel koolitustel vähendan IT kasutamist, näiteks jätan ära Mentimeteri kasutamine, kui näen, et kolmandikel osalejatest tekib kerge ärevus või kogen vastupanu, mis tuleneb ebakindlusest ja vähesest oskusest. Samas on aastaastalt minul endal vähem paberkandjal materjale. Viimased lühikuruses (näit) Väärivate ülikooli koolitusel olin ainult personaalse arvutiga.	

Olen läbinud 78-tunnise koolituse „[Koolitaja digioskuste arenguprogramm](#)“, mille käigus analüüsisin e-õppe võimalusi, kasutasin digivahendeid õppeprotsessi kavandamisel, läbiviimisel ja hindamisel ning hindasin oma digipädevusi DigCompEdu raamistiku alusel. Kasutan õppetöös erinevaid digivahendeid (nt Moodle, Zoom, Teams, Canva, [Padlet](#), Mentimeter, [Google Drive](#), Google Notes ja ChatGPT), valides need vastavalt õpieesmärgile. Näiteks kasutan Canva keskkonda [slaidide](#), töölehtede, [õpipäevikute](#) ja [skeemide loomiseks](#). Padletit õppijate mõtete ja kogemuste koondamiseks ning Mentimeterit õppijate kaasamiseks ja tagasiside kogumiseks. Olen loonud aastal 2025 [Moodle'i kursuse „Nõustamisoskused“ \(4 EAP\)](#) millele mul hetkel pole ligipääsu, avatakse enne 2026/2027 õppeaasta algust 😊. „Klassikaliselt“ liigub õppija iseseisva töö, refleksiooni ja praktiliste ülesannete kaudu teadmiste rakendamiseni. Lisaks olen viimase viie aasta jooksul loonud kolm lihtsat [kodulehte](#), mis on toetanud minu digipädevuse arengut praktilises kontekstis.

Õppijate digipädevuse arendamiseks kasutan sihipäraseid harjutusi. Näiteks analüüsivad õppijad tehisintellekti vastuste kvaliteeti, võrdlevad neid baasallikatega ning arutlevad vastuste usaldusväärsuse üle. Tehisintellekti kasutamise õpetamisel kasutan ka metafoore. Näiteks on mänguarenduse ja tehnoloogiaettevõtluse valdkonnas tegutsev ettevõtja Marten Palu (Gamecan asutaja) võrrelnud tehisintellekti kasutamist elukaaslasega 😊. Pikaajalisel kasutamisel kujuneb suhtlus vastastikuseks ning tulemus sõltub kasutaja panusest. Kui küsimused on pealiskaudsed või ebatäpsed, on ka vastused üldised 😊. Kui küsimused on läbimõeldud ja sisukad, paraneb ka vastuste kvaliteet. Kasutan seda näidet õppijatega, et rõhutada küsimuste sõnastamise olulisust ning suunata neid teadlikumale ja kriitilisemale lähenemisele. Arvestan õppeprotsessi läbiviimisel õppijate erineva digipädevuse ja ligipääsuga vahenditele. Töötute sihtrühmade puhul on olnud olukordi, kus osa õppijatest ei ole varem digivahendeid või tehisintellekti kasutanud. Sellisel juhul kasutan paralleelselt ka paberkandjal materjale ning kohandan töövorme vastavalt rühma valmisolekule. Õppeprotsessi hindamisel kasutan digivahendeid tagasiside kogumiseks (nt Mentimeter, kirjalikud refleksioonid) ning kasutan saadud infot õppeprotsessi kohandamiseks. Näiteks olen õppijate tagasiside põhjal suurendanud praktiliste harjutuste osakaalu ja lihtsustanud digivahendite kasutusjuhiseid. IKT kasutamisel järgin autoriõiguse ja isikuandmete kaitse põhimõtteid ning oolitusprotsessis lähtun isikuandmete töötlemisel Isikuandmete kaitse seadusest ning Euroopa Liidu andmekaitse üldmäärusest (GDPR). IKT kasutamine toetab minu professionaalset enesearengut. Töötasin 2022- 2025 aastal koostöötamiskeskuses [Forwardspace](#), kus puutusin igapäevaselt kokku IT-valdkonna spetsialistide ja uute digilahendustega. Olen praeguseni kogukonna liige. Lisaks arendan edasi Moodle'i kursust, sh testide kasutamist, et pakkuda õppijatele kiiret ja objektiivset tagasisidet ning toetada õpimotivatsiooni.

1. Õppeprotsessi ettevalmistamine

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

*Kompetentsi
tõendamine*

Õppeprotsessi kavandamisel lähtun sihtrühma vajaduste ja konteksti süsteemsest analüüsist, tellija sisendist (eesmärk, programm, õppekava). Pärnumaa Kutsehariduskeskuses töötades (tegevusjuhendajad, lapsehoidjad, kogemusnõustajad, kooli- ja lasteaia töötajad) ning Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis (sotsiaalvaldkonna üliõpilased) kavandan õppeprotsessi lähtuvalt õppijate eelnevast kogemusest, rollist ja õpieesmärkidest. Seon õpiväljundid kutsestandardite ja tööpraktikaga ning kohandan õppekava vastavalt vajadustele.

Õppeprotsess algab õppija lähteolukorra ja õpieesmärkide kaardistamisega. Kasutan õpiplaani ja õpipäevikut, mille kaudu õppija sõnastab eesmärgid, reflekteerib õpitut ja kavandab selle rakendamist tööpraktikas. See toetab õppija enesejuhtimist ja vastutust oma õppimise eest. Õpikeskkonna kujundamisel loon turvalise ja õppimist toetava keskkonna, arvestades õppijate kogemust ja võimalikke õpibarjääre. Olen muutnud oma metoodikat st varasema teadmiste kohese kontrollimise asemel alustan seoste loomisest ja kogemuste reflekteerimisest, mis vähendab osalejate ärevust ja

	toetab osalemist. Kasutan aktiivõppe meetodeid (arutelud, juhtumianalüüsid, simulatsioonid, rollimängud), mis soodustavad koostööd ja õppijatevahelist õppimist. Õpiväljundid ja õppeprotsessi fookuse täpsustan koos õppijatega koolituse alfaasis (pikemate koolituste korral 1-3 kohtumise jooksul), võimaldades diferentseerida õpet vastavalt eesmärkidele (nt kutseeksamiks valmistumine või üldpädevuste arendamine). Kriisitöö (psühholoogiline esmaabi kogemus toetab minu võimet kohandada õppeprotsessi paindlikult „siin ja praegu“. Kasutan pideva parendamise põhimõtteid näit. Demingi ring (planeeri, teosta, hinda, parenda), analüüsides tagasisidet ja kohandades metoodikat. Selline lähenemine toetab õppija enesejuhtimist, õpimotivatsiooni ja õpiväljundite saavutamist.
<i>Viide tõendusmaterjalile</i>	Psühholoogilise esmaabi koolituste materjalid Tegevusjuhendajad, PKHK Koostatud õppekavad
1.2 Koostab väljundipõhiseid õppekavasid (vt lisa 2 Kutsestandardis kasutatud terminid), lähtudes sihtgrupi õpivajaduste analüüsist ja kavandab ressursid õppekava elluviimiseks.	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	Koostan väljundipõhiseid õppekavasid, lähtudes sihtrühma õpivajaduste analüüsist ja tööpraktika nõuetest. Pärnumaa Kutsehariduskeskuses olen koostanud ja arendanud koolitusprogramme (nt tegevusjuhendajad, lapsehoidjad, kogemusnõustajad) nii iseseisvalt kui koostöös koordinaatori ja koolitajatega. Õppekavade loomisel seon õpiväljundid kutsestandarditega ning lähtun põhimõttest, et väljundipõhine õppekava on õppijakeskne. Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis olen kavandanud õppeprotsessi kõrghariduse kontekstis (nt „Nõustamisoskused“), sidudes teoreetilised mudelid praktikaga. Ressursside kavandamisel arvestan õppekeskkonda, õppijate valmisolekut (nt digipädevus) ning metoodilisi vahendeid. Õppekava on minu jaoks dünaamiline töövahend, mida kohandan tagasiside ja õppijate vajaduste alusel ja tellijaga koostöös.
<i>Viide tõendusmaterjalile</i>	Koolitusprogrammid- ja õppekavad
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>	Valmistan koolituse sisu ette õpiväljunditest lähtudes ning kohandan metoodikat vastavalt sihtrühmale. Kasutan õpetaja- ja õppijakeskseid meetodeid (arutelu, juhtumianalüüs, rollimäng), arvestades varasemat tagasisidet ja õppijate kogemust. Näiteks PKHK gruppides kohandan metoodikat õppijate valmisolekust lähtuvalt, samas TÜ kontekstis kasutan rohkem analüütilisi ja reflektiivseid ülesandeid. Veebikoolitustes loon struktureeritud päevakavad, mis toetavad iseseisvat õppimist. Toetatud töölerakendamise (TTR) koolitusprogrammi loomisel ja koolitajate koolitajana olen sidunud õpiväljundid praktiliste tööülesannetega (nt kliendijuhtumite analüüs, tööandjaga koostöö simulatsioonid), et toetada õppijate valmisolekut rakendada õpitut reaalses töökeskkonnas. Käsitlen õppesisu pidevalt uuendatava süsteemina, integreerides uued teadmised ja praktikad ning kohandades koolitusprogramme vastavalt õppijate ja töömaailma muutuvatele vajadustele, lähtudes koostööpartnerite ja õppijate tagasisidest.

Viide tõendusmaterjalile	Tegevusjuhendajad, PKHK MDFT vanemlusprogramm TTR sisu/koolitusprogramm Nõustamisoskused, TÜ Kursuslaste tagasiside
1.4 Koostab ja/või kohandab õppematerjale, lähtudes õppekavast ja või koolitusprogrammist, teema käsitlemise loogikast ning õppekeskkonna võimalustest. Viitab korrektset allikatele, arvestades autoriõigusi.	
Kompetentsi tõendamine	Koostan ja kohandan õppematerjale lähtudes õppekavast, õpiväljunditest ja sihtrühma vajadustest, käsitledes neid osana terviklikust õppeprotsessist. Minu eesmärk on toetada õppija enesejuhtimist, refleksiooni ja õpitu rakendamist tööpraktikas. Pärnumaa Kutsehariduskeskuses loon õppematerjale erinevatele sihtrühmadele (tegevusjuhendajad, lapsehoidjad, kogemusnõustajad, kooli- ja lasteaia töötajad), arvestades õppijate erinevat haridus- ja kogemustausta. Materjalid on üles ehitatud loogiliselt ja praktiliselt, sisaldades juhtumipõhiseid ülesandeid ja refleksiooniküsimusi, mis aitavad siduda teooriat tööpraktikaga. Psühholoogilise esmaabi koolitustes olen õppematerjalide kaaslooja ning viin koolitusi läbi ühtse metoodika alusel. Materjale täiendatakse regulaarselt koostöös, lähtudes praktikast ja sihtrühmade vajadustest (nt sotsiaal- ja tervishoiutöötajad, pääste- ja korrakaitsevaldkond). Õppematerjalid toetavad kriisiolukorras tegutsemise oskusi ning sisaldavad struktureeritud tegevusmudeleid ja juhtumianalüüse. Toetatud töölerakendamise (TTR) koolitusprogrammis olen loonud õppematerjale, mis seovad õpiväljundid konkreetsete tööülesannetega, toetades õpitu rakendamist reaalses töökeskkonnas. Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis kasutan õppematerjale, mis toetavad analüütilist mõtlemist ja teooria-praktika sidumist. Õppematerjalide koostamisel järgin didaktilist loogikat ning kasutan erinevaid formaate, arvestades õppekeskkonda. Järgin autoriõiguse põhimõtteid, viitan allikatele ning täiendan materjale õppijate tagasiside ja erialase arengu põhjal.
Viide tõendusmaterjalile	Psühholoogilise esmaabi koolituste materjalid Tegevusjuhendajad, PKHK
2. Õppeprotsessi läbiviimine	
2.1 Selgitab õppijatele õppekavas ja/või koolitusprogrammis seatud õppe eesmärgi. Toetab õppijaid individuaalsete õpieesmärkide seadmisel, aidates siduda neid õppekavast tulenevate eesmärkidega.	

<i>Kompetentsi täiendamine</i>	Koolituse esimesel kohtumisel või esimeses tunnis tutvustan õpiväljundeid, kursuse õppe eesmärgi, käsitletavaid teemasid, ajakava, hindamisjuhendit ja õppematerjali. Õppijal on õpimapi vahel kursuse lühitutvustus ajakava, toimumise koha, õpiväljundite ja koolituse teemadega. Kasutan tutvustades lihtsat kõne, toetan õppijaid avatud küsimuste kaudu esitama küsimusi õppeprotsessi erinevate aspektide kohta. Enim küsimusi saan hindamise meetodi ja kriteeriumite kohta. Iga õppija tutvustab suuliselt oma õpieesmärgi ja väljundit. See annab mulle ülevaate, kuidas siduda õppija vajadusi käeoleva õppekava õpiväljundite ja eesmärkidega. Õppijate individuaalsete eesmärkide toetamiseks on õppematerjalides koolituse õpiplaani leht, mida õppija täidab koolituse jooksul. Selle põhjal saab ta individuaalselt, paaristöö ja koos minuga analüüsida, kuidas kulgeb tema isiklike ja kursuse eesmärkide saavutamise protsess. viimasel kolmel aastal kasutan eneserefleksiooniks ja õppimise mõtestamiseks õpipäevikuid. Õpiplaani või õpipäeviku koostatud lihtsalt ja õppijal on õigus seda kohendada lähtuvalt oma stiilieelistustest. Õpiplaani eesmärgiks on tagasi- ja edasiside õppija õppimise soodustamiseks ja õppe- ja individuaalsete eesmärkide/väljundite saavutamiseks. Õpiplaani ei ole kasutusel hindamiskriteeriumi ja hindamismeetodina. Tõendusmaterjalid: Õpiplaani- lapsehoidjad Õpipäeviku- tegevusjuhendajad Õpipäeviku- nõustamisoskused
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.	
<i>Kompetentsi täiendamine</i>	Õppetöö toimub Pärnumaa Kutsehariduskeskuse või Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis ruumides. Olen koolitajana heas positsioonis, sest üldjuhul on koolitusruum konkreetse kursuse koordinaatori poolt ettevalmistatud. Ruumid on kaasaegsed, soojad, õhutamisvõimalused on head, IT-vahendid toetavad õppimis- ja õpetamisprotsessi. Koolituse õpikeskkonna loojana lähtun <i>Lifelong Learning Platform</i> käsitlusest, millekohaselt on õpikeskkond kompleksne ja mitmemõõteline, sisaldades kognitiivset-, sotsiaalset-, kultuurilist- ja bioloogiliste suhete komponenti. Suhete komponent tähendab, et õpikeskkond ei eksisteeri kuni selles tegutsevad subjektid omavahel ei suhtle ega muuda keskkonda õppijatele kättesaadavaks. Pühendan aega usalduslike suhete loomisele iga õppijat austades ja õppijaga individuaalselt kontakti võttes. Pean sotsiaalse keskkonna aspekti kõige olulisemaks, sest minu kogemuste põhjal on turvatunne, heaolutunne ja kuuluvustunne õpimotivatsiooni olulised mõjutajad. Esimesel kohtumisel räägin koolituspäevade mitteformaalsest kodukorrast ja sõlmime suusõnalise kokkuleppe - peame lugu ja austame kõiki koolitusel osalejaid. Aktsepteerime erinevaid sotsiaalseid, religioosseid ja poliitilisi vaateid. Teen seda igal kursusel, sest mõnel õppijal on vaimse tervise probleeme. Üheksa aastat tagasi üritas üks õppija füüsiliselt teist õpilast rünnata ning astusin vahele. Lahkarvamus tol korral tekkis erinevast poliitilisest maailmavaatest. Teen erinevaid teemapõhiseid lühiharjutusi (rühmitan õpilasi ümber) loomaks õppija suhestumist grupiga. Näiteks: meeskonnatööd teevad koos õppijad, kes töötavad

	hooldekodus. Sarnasus loob teiste õppijatega sidusust. Toetan iga õppija edu ja konkurentsivõimet. Kasutan suuri sõnu ja võrdlen end selles töös koorijuhiga, kes peab nägema ja heas mõttes haldama kogu koori ehk tervikut. See on iga õppija ja samas kogu kursuse eesmärkide arvestamine ja ühildamine. Vaimse keskkonna loomiseks hoian meeles, et iga õppija psühholoogiline mõõde võib samas õpikeskkonnas olla erinev. Ühisosa leidmine interaktiivsete harjutuste käigus toetab grupiliikmete vahelist sidusust ja grupiga rahulolu. Raskete teemade puhul lõpetan koolituspäeva tähistamise lühiharjutusega positiivse akadeemilise emotsiooni loomiseks. Näiteks: ütle kompliment oma pinginaabrile ühe tegevuse kohta, mis tal hästi välja tuli või milles ta oli edukas?
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.	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	Koolitajana näen end õppimise protsessi toetajana. See aitab mulle paindlik olla igas õppeprotsessi etapis. Teemade käsitlemisel kasutan erinevaid õpetaja ja õppijakeskseid õppemeetodeid. Mõnele grupile sobivad rohkem õpetajakesksed meetodid, näiteks loeng, küsimused-vastused, loetu reflekteerimine. Sellises olukorras arvestan õppijate soovi, vajadust ja taset. Eesmärk on säilitada turvalisus ja õpimotivatsioon. Küsin õppijatelt kogu protsessi vältel (igal kohtumisel) tagasisidet ja teen koolituse jooksul korrekture teemade järjestuses ja mahus, metoodikas. Õppijatel on võimalik kaasa rääkida lõputöö vormis ja pikemate kursuste puhul ka esitamise ajas. Kohandan õpiülesandeid lähtuvalt õppijast või kogu grupi vajadusest lähtuvalt. Näiteks õppija, kes on haige, saab harjutusülesanded soovi korral sooritada digitaalselt. Loon tingimused õppimise toimimiseks ja hoolitsen õppija õiguse eest olla informeeritud. Näiteks: Galerii meetod on õppeprotsessi üks töövorm, kus koostöös igaüks võtab vastutuse oma osa eest meeskondlikus töös.
2.4 Kavandab ja juhib õpet lähtuvalt õpi-, grupi- ja isiksusliku kasvu protsessidest. Algatab ja juhib tegevusi vastupanu ületamiseks õpperühmas, kasutades konfliktolukordi õppimise allikana.	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	Jälgin grupidünaamikat õppeprotsessi kõikides etappides. Kõige raskemad aga ka kõige lihtsamad on ühepäevased kursused, kus õppijad on tutvumisfaasis või on õppijad kohustuslikul "väljaõppel" näit. Psühholoogilise esmaabi koolitus. Kui minu kursuse ülesehitus ja teemade käsitlemine vastab ootustele ja vajadustele, on lühikoolituste võluks kerge juhitavus ja esialgne tagasihoidlikkus. Individuaalsed grupirollid ei joonistu nii selgelt välja. Ühepäevase koolituse puhul on raskem saavutada individuaalseid eesmärke olukordades, kus kursusel osaleb rohkem kui seitse inimest. Olen sellistel juhtudel jäänud teemade käsitlemisel ajahätta. Pikemaajaliste koolituste puhul (kestavad kahe kuu jooksul) läbib grupp kõik arengufaasid. Sellises olukorras jälgin ja analüüsin grupi õhustikku. Mida selgem olen suunistega moodustumise faasis, seda rahulikum on konfliktifaas. Konfliktietapis säilitan rahu, sest õppijate ebakindlus, sotsiaalne ärevus on kõrge. Ennetan grupi lagunemist emotsionaalsete vastasseisude ja suhete tõttu. Siin teen vajadusel kompromisse õpiülesannetes ja metoodikas või teemade mahus. Fookus on teadlikult õppijate suunamisele, et nad keskenduksid eesmärgile.

	Kohanemisfaasis tekivad ühised naljad, koolitujad suhtlevad ka väljaspool klassiruumi. Õppijad täpsustavad korralduslikke teemasid ja saan olla pigem partneri ja toetaja rollis. Julgen väita, et üheksas grupis kümnest oleme jõudnud koostööetappi- grupi liikmed on hakanud omavahel suhtlema ja otsest juhendamist ei vaja. On rõõm kogeda ja näha, kuidas ebakindlusest kasvab iseteadlikkus ja enesejuhtimine. Mõni grupp ei ole jõudnud eraldumiseni 😊. Kursuse lõpetamisest on kümme aastat möödas, aga nad kohtuvad traditsiooniliselt kaks kuni kolm korda aastas.
2.5 Koostab hindamisjuhendi ja hindab õpiväljundite saavutamist.	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	Hindamisjuhendite koostamine ja õpiväljundite saavutamie temaatikaga puutun viimase viie aasta jooksul järjest sagedamini kokku ja ikka jälle see klassikaline lugu, et oluline on sidusus õpieesmärkide, õpiväljundite ja õppijakesksuse vahel, sest hindamine on oluline osa kogu teemast ning see ei ole eesmärk omaette .ikka küsin alati endalt, et mida ma hindan ja miks ma hindan. Samuti on oluline, et missuguseid hindamisvahendeid ma kasutan, kas on ikka seos hindamiskriteeriumite ja meetodi vahel. Ma soovin seda oskust veel lihvida, et minu kui täiskasvanute õpetaja hindamissüsteemile saab kvaliteedi märgi külge panna :) .See on endiselt minu jaoks valdkond, milles soovin paremaks saada. Hindamisega võib õppuri õpimotivatsiooni tõsta või langetada. 2026/2027 õppeaastal soovin koos haridustehnoloogidega katsetada/prototüüpida Moodles hindamisinstrumentide automatiseerimist (näiteks valikvastustega testid).
<i>Viide tõendusmaterjalile</i>	Õppekavad/programmid Nõustamisoskused- õppijate tagasiside
3. Õppeprotsessi analüüs ja hindamine	
3.1 Kogub õppijatelt, kaaskoolitajatelt ja teistelt sidusgruppide liikmetelt arvamusi õppeprotsessi kohta, valides selleks sobivaimad meetodeid. Tegeleb metoodikate arendamisega.	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	Tagasiside on õppijakeskne ja annab ülevaate, kuidas õppekeskkond õppimist toetab. Mida on vaja kohandada õppimise soodustamiseks? Koolituse käigus kogun tagasisidet erinevates õppeprotsessi etappides ja tasandilt. Koolituse esimestel päevadel ja konfliktifaasis uurin rohkem õppijate reaktsiooni kursusele. See kuidas nad ennast kursusel tunnevad? Kui turvaliselt nad ennast koolitusel tunnevad? Palju on vaja end pingutada? Kas see koolitus on nende aja hea kasutus? Kuidas nende individuaalsed eesmärgid on käesoleval hetkel kaetud? Kasutan selleks emotsionaalsete seisundite skaalat tahvlil või siis õppijad võtavad klassis koha kujutletaval skaalal. Teadmiste omandamise ja harjutamise etapis analüüsivad õppijad end suuliselt ja kirjalikult lühiülesannete ning testidega. Näiteks - teadmiste ja oskuste taseme võrdlus enne ja pärast. Kas said kogemuse, mis oli plaanis?Mõnikord teevad õppijad seda kursusepäeva alguses ja lõpus. Eelpool kirjeldatud meetodi aitavad konfliktifaasis hoida fookust eesmärkidel, annavad õppijatele enesekindlust juurde. Mina aga saan kohandada erinevaid õppekava elemente- teemade jaotus, meetodid jne. Koolituse lõppedes täidavad õppijad koolitusjuhilt/veebist saadud tagasiside lehe. Avatud ja suletud küsimuste kaudu on võimalus tulevikus õppekeskkonda ja õppetegevust teadlikult õppijakeskseks muuta. Näiteks olen vähendanud õppematerjalide hulka ja jälgin põhimõtet „õpeta, mida on vaja“.
<i>Viide tõendusmaterjalile</i>	Kursuste tagasiside Skaala
3.2 Analüüsib õpitulemusi ning edaspidiseid õpi- ja arenguvajadusi, kasutades sobivaid analüüsimeetodeid, vajadusel otsib lisateavet.	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	Hindamine aitab määratleda õppijale ja minule kas õppimine toimub, mida õppija õppis ja kuidas ta plaanib õpitut rakendada. Õppijakeskse õppekava loomisel järgin

	õpiväljundite ja hindamise sidusust. Koostamisel jälgin, et selle ülesehitus on õppijale arusaadav ning kronoloogiliselt loogiline. Alustan õpiväljunditest ja hindamisest. Oluline on keskendumine õppimise tulemusele nii sisu kui meetodi osas. Hindamisest algava ja õppimise suunas liikuva lähenemise eeliseks on fookuses õppeprotsess ja otstarbekas õppemaht. Hindamismeetodid kajastuvad kursuse õppekavas koolitusprogrammis. Panustan analüüsi õppeprotsessi kõikides etappides. Kavandamise etapis saan toetuda ka eelnevate õppijate tagasisidest ja koolitusjuhiga arutelu käigus saadud ettepanekutest ning soovidest. Läbiviimise faasis kogun parendusteks infot õppijate analüüsides sh õpipäevikust mida tagasisidest, lühiülesannetest, skaaladest (millised on su tunded õpituiga seoses? Kas õpitu on kasulik? Mida sa õptust mäletad? Kas need ülesanded on toetanud sinu õppimist?) Hindamise etapp annab ülevaate, millisel määral õppimine toimub. Tagasiside ja analüüsi etapp näitab kirjaliku tagasiside ja õpilaste õpiplaani suulise kokkuvõtte abil, millises õppeprotsessi aspektis on vaja muutused teha. Koolitajameisterlikkuse koolituse 6. mooduli (september 2021) õppematerjalides on nelja ruudu tagasiside meetod, mida katsetan oktoobris alustavas grupis. Meetod aitab õppijal mõtestada õppimist ja minule näitab kas õppeprotsess töötab, on õppijakeskne.
Viide tõendusmaterjalile	Nelja ruudu tagasiside Õpipäeviku tagasiside-nõustamisoskused Kursuste tagasiside
3.3 Sõnastab hindamiskriteeriumid ja hindab õppeprotsessi.	
Kompetentsi tõendamine	Väljundipõhise õppekava järgi töötades on oluline õppijakeskne lähenemine. Hindamismeetodid on praktilised ja õppijale kasutamiseks erialases töös. Näiteks on kursuse üheks hindamismeetodiks õpipäevik, mille kaudu õppija analüüsib oma arengut kursuse jooksul, peegeldab eneseteadlikkust nõustaja rollis ja hindab enda oskuste tugevusi/nõrkusi. Näiteks veel enesehoiuplaan, mille koostamine aitab mõtestada enesehoiu vajalikkust aitaja töös ja õppijale jääb töövahend stressi ning läbipõlemise ennetamiseks. Hindamismeetodiks on grupi arutelu. Seostan õpiväljundid hindamisinstrumentidega (hindamis- meetod ja kriteerium). Hindamisinstrumentide kaudu selgub, kuidas õpitu on omandatud. Hindamine toimub mitme erineva õppeprotsessi etapis. Vahehindamise eesmärgiks on õpiväljundite omandamise jälgimine, õppija juhendamiseks hindamiskriteerium - iga grupp analüüsib vähemalt ühte meetodit. Koolituse lõpuks esitatakse eneseabiplaani, mis näitab õpiväljundite saavutamist. Õppija saab kirjaliku tagasiside.
Viide tõendusmaterjalile	Õpipäevik Enesehoiuplaan Õpipäeviku tagasiside
3.4 Koostab ülevaate koolituse tulemustest (hinnangutest, edasistest tegevustest jm asjassepuutuvast) ja teavitab sellest seotud isikuid, valides ise teavitamise meetodid.	
Kompetentsi tõendamine	Hindamismeetodid ja kriteeriumid on õppijale ette teada. Koolituse esimesel päeval saab õppija koolituse tutvustuse, mis sisaldab õpiväljundeid ja koolituse lõpetamise tingimusi. Koostöös koolitusjuhiga ja tellijaga (Pärnu Kutsehariduskeskus) kooskõlastan õpiväljundid koos hindamisinstrumentidega. Õppijatel on võimalus esimesel koolituspäeval teha ettepanekuid lõputöö vormistuses ja sisus. Lõputöö koostamise protsessis on õppijal võimalus saada konsultatsiooni koostamise, sisu ja materialide täpsustamiseks. Kursuse lõpus iga õppija saab suulise või kirjaliku tagasiside enda lõputööle. Ülevaate õpitulemustest annab koolitusjuhile kutsehariduskeskuses kohe pärast tööde

	laekumist (sest grupid pigem väikesed, kuni 12 osalejat) või Tartu ülikoolis (47 kursust) juhendades sisestan Moodle keskkonda viie päeva jooksul alates tööde laekumistest. Lühikoolitustel osalejad, annavad sagedasti tagasisidet kohe koolituse lõppedes (näiteks psühholoogiline esmaabi ja siis analüüs tulemusi ja koordinaatoriga arutelu järgi viin vajadusel sisse muudatused. Lühikoolituste puhul toimub suhtlemine pigem meili teel.
<i>Viide tõendusmaterjalile</i>	Nõustamisoskused- õppekava Seksuaalkasvatus- tagasiside Nõustamisoskused- tagasiside
4. Arendus-, loome- ja teadustegevus täiskasvanukoolituse valdkonnas	
4.1 Panustab täiskasvanuhariduse valdkonna arendus-, loome- või teadustegevusse.	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	Arendan ennast teadlikult ja süsteemset täiskasvanute koolitajana, lähtudes pikaajalistest eesmärkidest ja regulaarsest eneseanalüüsist. Järgin põhimõtet olla ise järjepidev õppija, et mõista õppija kogemust ja hoida oma praktika ajakohasena. Sean 3- 5 aasta arengueesmärgi ning kavandan tegevusi nende saavutamiseks. Minu professionaalset arengut toetab aktiivne koolitustegevus. Olen kuni 2028. aasta lõpuni eeslinni töötajate psühholoogilise esmaabi koolitaja viies läbi koolitusi erinevatele sihtrühmadele (sotsiaaltöötajad, meditsiinitöötajad, vanglatöötajad, kaitseliit, päästeamet, politsei, KOV juhid ja spetsialistid) Lääne-, Lõuna- Eestis ja Harjumaal. See eeldab pidevat enesetäiendamist ja paindlikkust kavandada ja teha muutusi lähtuvalt koolitusgrupist. Olen loonud ja arendanud õppekavu (nt „Nõustamisoskused“ 4 EAP, TÜ Pärnu kolledž) ning osalenud koolituslahenduste väljatöötamises (SKA MDFT). Minu arengut toetab MDFT metoodika, mis eeldab regulaarset eneseanalüüsi koos superviisoriga. Kuue aasta jooksul on minu tööd toetanud Hollandi superviisorite juhendamine. Täiendan end järjepidevalt, sh koolitustel osaledes, kirjandust lugedes ja ANDRAS-e tegevusi/sündmusi jälgides. Osalejate ja kolleegide tagasiside põhjal viin sisse parendusi.
<i>Viide tõendusmaterjalile</i>	TÜ Pärnu kolledž MDFT vanemlusprogramm TTR sisu/koolitusprogramm Pärnumaa Kutsehariduskeskus Kursuste tagasiside
4.2 Osaleb elukestva õppe diskussioonides või koostöövõrgustikes, töögruppide tegevustes avaldades arvamust ja tehes ettepanekuid täiskasvanuhariduse valdkonnas ning laiendades võrgustikku.	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	Osalen täiskasvanuhariduse valdkonna diskussioonides/koostöövõrgustikes, panustades oma praktilise kogemuse ja süsteemse vaatega. Jälgin järjepidevalt valdkonna arenguid ja materjale (nt ANDRAS-e kaudu) ning rakendan neid oma koolituspraktikas. Näiteks olen panustanud Pärnumaa kutsehariduskeskuse sotsiaal- ja haridusvaldkonna õppekavade loomes. Olen osalenud Pärnu piirkondlikes täiskasvanuhariduse tegevustes ja esinenud 2025. aasta mais seminaril. See loob võimaluse panustada erialasesse aruteluruumi lähtuvalt kriisitööpraktiku- ja täiskasvanute koolitaja vaatest. Osalen koostöövõrgustikes läbi koolitusprojektide (nt SKA MDFT, Toetatud tööerakendumise (TTR) koolitus koostöö TÜ ja Töötukassaga), kus teen koostööd tellijatega, koolitajate ja ekspertidega. Nendes protsessides avaldan arvamust ja panustan kogu õppeprotsessi, õppijate vajaduste ja metoodiliste valikute osas ning teen ettepanekuid lahenduste arendamiseks.
<i>Viide tõendusmaterjalile</i>	MDFT vanemlusprogramm TTR sisu/koolitusprogramm Pärnumaa Kutsehariduskeskus

4.3 Juhendab ja nõustab madalama kutsetasemega või kutseta koolitajaid.	
Kompetentsi tõendamine	Juhendan ja nõustan koolitajaid, toetudes oma praktilisele kogemusele ja supervisiooni pädevusele. Olen vabatahtlikuna olnud mentoriks kahele koolitajale, kes on valmistunud andragoogi kutseksamiks, toetades neid portfoolio koostamisel ja eneseanalüüsi sõnastamisel. Psühholoogilise esmaabi spetsialistina olen panustanud koolitusmaterjalide loomisse ning andnud metoodilist sisendit kolleegidele, kellel puudub varasem kogemus metoodika arendamisel. Aastatel 2025- 2026 olen osalenud külalislektorina TÜ Pärnu kolledž vähema kogemusega kolleegide loengutes, olles toetav kaasläbiviija ja professionaalse praktika mudeliks. Lisaks tegutsen TTR koolitajate koolitajana (TÜ + Töötukassa), toetades koolitajate arengut ja refleksiooni. Minu juhendamispädevus tugineb MDFT metoodikale, mis toetab struktureeritud eneseanalüüsi ja professionaalset kasvu.
Viide tõendusmaterjalile	Psühholoogilise esmaabi koolitus MDFT vanemlusprogramm TTR sisu/koolitusprogramm Pärnumaa Kutsehariduskeskus TÜ Pärnu kolledž
5. Professionaalne enesearendamine	
5.1 Reflekteerib ja hindab enda tegevust õpi-, grupi- ja isiksuslike protsesside juhtimisel, toob välja enda tugevused ja arenguvajadused ning kavandab tegevused enda arendamiseks.	
Kompetentsi tõendamine	Õppijate tagasiside, viisteist aastat koolituskogemust ja järjepidev enesetäiendamine on suurendanud minu enesekindlust ning vähendanud ärevust õpetamissituatsioonis. Järgin põhimõtet: „ole ise eeskuju ja igal aastal õppija“. Nii püsib arusaam õppija rollist. Sean 3- 5 aasta arengueesmärgid ning tegelen teadlikult nende teadmiste ja oskustega, mis vajavad arendamist. Minu arengut on toetanud mitmedimensioonilise pereteraapia (MDFT) superviisoritöö metoodika, mis eeldab regulaarset eneseanalüüsi ja enesehindamist koostöös superviisoriga. Kuue aasta jooksul toetasid minu tööd (juhendamine ja järelvalve) Hollandi ja Belgia superviisorid. Järgin teadlikult elukestva õppija põhimõtet, mis aitab säilitada mõistva ja avatud hoiaku. Õppijate tagasiside kogumine kursuse alguses, protsessi jooksul ja lõpus ning koostöö koordinaatoritega/tellijatega on oluline sisend arenguplaanide kujundamisel. Küsin õppijatelt regulaarselt suulist individuaalset tagasisidet õppe eesmärkide, meetodite, tempo ja vajaduste kohta ning kohandan sellest lähtuvalt koolitusprotsessi. Minu tugevusteks on süvenemine, süsteemsus ja õppeprotsessi sidususe loomine-seon õpiväljundid, õppetegevused ja õppija eesmärgid tervikuks. Olen analüütiline ja tundlik õppijate vajaduste suhtes. Kriisitöö kogemus ja süsteemne lähenemine võimaldavad mul tegutseda kiiresti, paindlikult ja rakendada lahendusi „siin ja praegu“. Toetun Demingi ringi (PDCA) põhimõtetele st planeerin, tegutsen, analüüsin ja kohandan tegevusi vastavalt olukorrale. Minu arenguvajaduseks on hoida põhimõtet „vähem on rohkem“. Suunan õppija keskendumise olulisele, vältides liigset infot. Arendan digipädevust, et luua tulevikus rohkem õppijakeskseid ja veebipõhiseid kursusi.
Viide tõendusmaterjalile	Kursuste tagasiside Täiendkoolituse tõendid/tunnistused
5.2 Tegeleb eneserefleksiooniga, hindab oma füüsilist, vaimset ja emotsionaalset seisundit ning võtab kasutusele abinõud tasakaalu saavutamiseks ja säilitamiseks.	

<i>Kompetentsi täiendamine</i>	Oma tööalase jätkusuutlikkuse toetamiseks kasutan alates 2010. aastast teadlikult enesejuhtimise ja eneseregulatsiooni meetodeid. Üheks keskseks tööriistaks on „Eluratta“ metoodika, mille abil kaardistan regulaarselt oma rahulolu erinevates eluvaldkondades (nt tervis, suhted, töö, loovus, puhkus). Hindan iga valdkonda 10-palli skaalal ning visuaalse tervikpildi põhjal sõnastan igaks aastaks 1-3 arengu eesmärgi, mis aitavad fookust hoida. Nendest lähtuvalt planeerin konkreetseid tegevusi (nt liikumisharjumused, õppimine, „suhete hoidmine“), mis toetavad tasakaalu ja ennetavad ülekoormust. Jätkusuutlikuks tegutsemiseks lähtun terviklikust ehk holistilisest lähenemisest, hoides tasakaalus füüsilise, vaimse ja emotsionaalse heaolu. Igapäevases praktikas tähendab see teadlikku liikumist (nt tööpäeva tasakaalustamine 8 km kõndimise või rattasõiduga) ning piisavat und (7-9 tundi). Emotsionaalse eneseregulatsiooni toetamiseks kasutan supervisiooni, kollegiaalset nõustamist ja vajadusel teraapiat. Traumaatiliste või emotsionaalselt koormavate kogemuste korral osalen regulaarselt supervisioonis. Üle kahe aasta kestnud õnnetusjuhtumitele väljareageerimise kogemus on mind treeninud oma piire teadlikult tunnetama ning liikuma pigem ennetava käitumise suunas. Olen õppinud, et alati ei ole võimalik kahjusid likvideerida, kuid võimalik on hoida ja juhtida oma ressursi. Selleks kasutan teadlikult enesehoiu praktikaid ning nn „valgusfoori“ põhimõtet, mis aitab märgata koormuse taset ja reageerida enne kriitilise piiri ületamist. Pean psühhohügieeni inimestega töötamise aluseks. Lähtun põhimõttest, et koolitaja kui õpikeskkonna looja vastutab ka selle eest, et tema enda „ressurss“ ja tasakaal toetaksid õppeprotsessi läbiviimist. Soovin olla õppuritele praktiliseks „mudeliks.“
5.3 Hoiab end kursis uuemate suundadega täiskasvanukoolituse valdkonnas. Käsitleb ennast õppijana, vastutab enda arengu eest.	
<i>Kompetentsi täiendamine</i>	Pidev eneserefleksioon toetab minu professionaalset enesejuhtimist koolitajana ning aitab hoida fookust õppija arengu toetamisel, turvalise õpikeskkonna loomisel ja õppeprotsessi teadlikul juhtimisel. Viimase 12 kuu jooksul olen arendanud oma pädevust õppeprotsessi kavandamises, luues õppekavu (nt „Nõustamisoskused“ 4 EAP Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis) ning sõnastades õpiväljundeid ja hindamiskriteeriume. Olen panustanud 2026 riigihanke (SKA MDFT koolituslahendus) ettevalmistamises, sidudes õpidisaini ja hindamise tervikuks. Õppeprotsessi läbiviimisel rakendan õppijakeskseid ja kogemusõppel põhinevaid meetodeid lähtun õppurite tagasisidest ja uutest ideedest, mida korjan erinevatelt koolitustelt. Psühholoogilise esmaabi koolitustes kasutan traumateadlikku lähenemist ning juhin grupiprotsesse eesmärgistatult näiteks Olen loonud õppematerjale, mis toetavad teadmiste rakendamist praktikasse (Psühholoogilise esmaabi simulatsioonid, rollmängud). Täiendan end järjepidevalt, jälgin erialaseid materjale (sh ANDRAS) ning osalen täiskasvanuhariduse kogukonnas. Olen esinenud Pärnu piirkondlikul seminaril (mai 2025). Aastatel 2026–2028 olen koostöös Tartu Ülikooli ja Töötukassaga loonud ja rakendamas õppekava „Toetatud töölerakendamise metoodika“ ning tegutsen TTR koolitajate koolitajana. Olen kirglik erialase ja ajaviitekirjanduse lugeja (miinimum 1 raamat kuus) ning koolitustel osaleja. Minu religioon on elukestev õpe 😊.
<i>Viide täiendusmaterjalile</i>	https://koolitus.karinluts.com/#enesetaiendus Loetud raamatud2025/26

