

**Lisa 1****Kompetentsipõhise eneseanalüüsi vorm täiskasvanute koolitaja 6. taseme kutse esmataotlejale****Taotleja ees- ja perekonnanimi: STANISLAV PETROV**

Esmalt palume Teil analüüsida 6. taseme täiskasvanute koolitaja kutse läbivaid kompetentse.

Nr	Kompetentsi lühikirjeldus
1	Valdab koolitusel käsitletavat valdkonda/teemat/ainet, hoiab end kursis valdkondlike uuendustega, arvestades valdkonna- ja ainealase teadmuse, teaduspõhisuse ja parimate praktikate ning õppekavast/koolitusprogrammist tulenevate nõuetega.
<i>Kompetentsi tõendamine ja tõendusmaterjali esitamine (kuni 2000 tähemärki)</i>	
<p>Koolitan täiskasvanuid kehatöö, kliinilise loogika, visuaalse hindamise, kehaga ohutu töötamise ning tservikogeense peavaluga seotud teemade valdkonnas. Minu kompetentsus toetub füsioteraapia-alasele haridusele, osteopaatia ja massaažiteraapia väljaõppele ning järjepidevale professionaalsele enesetäiendamisele. Praegu jätkan õpinguid Eesti Osteopaatia Akadeemias ning õpin paralleelselt Euroopa Osteopaatia Koolis, mille filiaal asub Jerevanis. See võimaldab mul oma teadmisi süvendada ja koolituse sisu regulaarselt ajakohastada.</p> <p>Minu jaoks on oluline jälgida mitte ainult erialase valdkonna arenguid, vaid ka seda, kuidas keerulist materjali täiskasvanud õppijatele edasi antakse. Seetõttu jälgin teadlikult, kuidas koolitajad selgitavad keerukaid teemasid, struktureerivad õppesisu ja suhtlevad õpperühmaga. Lisaks osalen regulaarselt kohtumistel professoriga, kus arutatakse üksikjuhtumeid, kliinilist loogikat ja erialaseid küsimusi. See aitab mul täpsustada oma lähenemisviise ning kasutada oma õpetamispraktikas täpsemaid ja õppijat toetavamaid selgitusviise.</p> <p>Koolituse sisu on oluliselt mõjutanud täiendõpe kaelalüliliste piirkonna thrust-tehnikate alal. Varem suhtusin sellesse teemasse ettevaatlikumalt, kuid hiljem hakkasin põhjalikumalt analüüsima selle koha praktikas, ohutusküsimusi, näidustusi, piiranguid ja professionaalse kasutamise piire. Mõistsin, et ainult pehmete tehnikatega töötades ei ole alati võimalik kõiki kliinilisi ülesandeid lahendada. Seetõttu käsitlen tservikogeense peavalu lõppmoodulis lisaks pehmetele lähenemistele ka laiemat kliinilist loogikat meetodi valiku taga.</p> <p>Samas ei suru ma thrust-tehnikate kasutamist õppijatele peale ning rõhutan, et minu jaoks on esmatähtsad ohutus, näidustuste mõistmine ja õppija järkjärguline professionaalne areng. Pärast iga koolitust analüüsin ka osalejate tagasisidet, vaatan üle õppematerjalid ning täpsustan keerukamate teemade käsitlemisviisi, et õpe püsiks ajakohane ja õppijatele arusaadav.</p>	
Viide tõendusmaterjalile	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">CV Stanislav Petrov EST.docx</a> — Haridus ja panus.</li><li>• <a href="#">Kutsetunnistus 126671 M5.pdf</a> — Tõendab massööri kutset, tase 5.</li><li>• <a href="#">Kutsetunnistus 078656 MT6.pdf</a> — Tõendab massaažiteraapeudi kutset, tase 6.</li><li>• <a href="#">Diplomas 000185 FT6 + Hinneteleht.pdf</a> — Tõendab füsioteraapia kõrgharidust ja hinnetelehte.</li><li>• <a href="#">EESO Diploma.pdf</a> — Tõendab osteopaatiaõppe lõpetamist.</li><li>• <a href="#">Student card ESO BCOM.jpeg</a> — Käimasolev rahvusvaheline õpe.</li><li>• <a href="#">1000039272.png</a> — Rahvusvaheline õpikeskkond.</li></ul>	
2	Teab täiskasvanukoolituse põhiprintsiipe ja lähtub koolitusel täiskasvanud õppija eripäradest.
<i>Kompetentsi tõendamine (kuni 2000 tähemärki)</i>	
Täiskasvanute koolituses lähtun eelkõige õppimise praktilise rakendatavuse, õppija aktiivse kaasamise, tema varasema kogemuse väärtustamise ning professionaalset dialoogi toetava turvalise õpikeskkonna loomise põhimõtetest. Minu jaoks on oluline, et osaleja ei saaks mitte ainult uut infot, vaid suudaks selle siduda oma erialase praktikaga, seda mõtestada ning rakendada	

turvaliselt ja põhjendatult. Seetõttu kavandan koolituse nii, et teooria oleks kohe seotud kliiniliste näidete, demonratsiooni, praktilise töö, arutelu ja refleksiooniga.

Teiseks oluliseks põhimõtteks pean täiskasvanud õppija kogemuse kasutamist õppimise ressursina. Isegi siis, kui rühm on üldise profiili poolest sarnane, on osalejate vahel erinevusi: mõnel on rohkem kliinilist kogemust, mõnel vähem. Sellistes olukordades korraldan teadlikult tööd paarides ja väikestes rühmades nii, et osalejad saaksid üksteiselt õppida: kogenum õppija aitab vähem kogenum paremini mõista tegevuse loogikat, vähem kogenum õppija aga süvendab oma küsimustega kogu rühma arusaamist õppematerjalist. Vajaduse korral muudan paaride koosseisu, et vähendada pinget, vältida seisakut ja toetada rühma tööalast dünaamikat.

Oluliseks pean ka rühma psühholoogilise seisundi arvestamist: väsimuse taset, ebakindlust, pinget ja valmisolekut praktiliseks tööks. Kui näen, et rühm vajab rohkem aega mõistmiseks, turvalisuse loomiseks või kordamiseks, aeglustan tempot, vähendan kõrvalise teooria mahtu ning jätan rohkem ruumi küsimustele, demonratsioonile ja rahulikule materjali omandamisele. Selline lähenemine aitab mul arvestada täiskasvanud õppijate eripäradega, tugevdada vastastikust õppimist ning muuta erinevused ettevalmistuse tasemes mitte probleemiks, vaid arengu ressursiks.

Viide tõendusmaterjalile

- [Teaching Profile Stanislav Petrov.docx](#) — Õpetamisprofiil.
- [Oppemeetodid.docx](#) — Õppemeetodid.
- [Oppeplaan.docx](#) — Koolituse plaan.
- [Tagasisidevorm\\_CGB.docx](#) — Tõendab tagasiside kogumise vormi.
- [Tagasiside koond.docx](#) — Tagasiside ja muudatused.
- [IMG\\_20260215\\_161532\\_853.jpg](#) — Tõendab tööd väikerühmaga.
- [IMG\\_20260215\\_161601\\_531.jpg](#) — Tõendab õppijate kaasamist praktilisse töösse.

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

*Kompetentsi tõendamine (kuni 2000 tähemärki)*

Oma töös väärtustan täiskasvanud õppijat kui võrdset partnerit ja täisväärtuslikku õppeprotsessi osalist. Enne koolituspäeva algust selgitan osalejatele päevased eesmärgid, osalemise reeglid, praktilise töö piirid, pauside korralduse ja ohutusnõuded, et õppijad mõistaksid õppe raamistikku ja oma rolli selles. Koolitusel ei luba ma väljuda õpiülesande ega professionaalse rolli piiridest: õpe ei ole meditsiiniline diagnostika ega ravi ning praktiline töö peab toimuma ainult kokkulepitud õpieesmärkide ja õpiülesannete raames.

Osalejale on õigus keelduda mõne konkreetse tehnika sooritamisest, võtta vaateleja roll või valida enda jaoks sobivam ja säästlikum osalusviis, kui ta tunneb ebamugavust. Arvestan osalejate individuaalsete eripäradega, austan isiklikke ja kehalisi piire, ei kasuta survet ning vajaduse korral kohandan praktilist tegevust vastavalt inimese seisundile. Minu jaoks on oluline ka konfidentsiaalsuse hoidmine: foto- ja videosalvestamise küsimused arutatakse eelnevalt läbi, osalejate isikuandmeid ja isiklikke juhtumeid ei avaldata ning portfoolio materjalides kasutan ainult asjakohaseid ja anonüümseks muudetud näiteid.

Suhtun tähelepanelikult täiskasvanud õppijate kogemusse ja tagasisidesse, kuulan nende küsimusi ja tähelepanekuid ning vajaduse korral täpsustan materjali esitamise viisi. Kui praktilise töö käigus ilmneb oht, tugev ebamugavus või red flags, katkestatakse praktiline tegevus ning osalejale soovitatakse pöörduda arsti poole. Leian, et just selline lugupidav, vastutustundlik ja eetiliselt läbimõeldud käitumine toetab usaldust, rühma turvalisust ja täiskasvanute koolitaja kutse professionaalset mainet.

Viide tõendusmaterjalile

- [Participant Safety and Selfcare Guide.docx](#) — Tõendab ohutusjuhiseid õppijale.
- [Red Flag form.docx](#) — Tõendab red flagsi ja ohutuse kontrolli.
- [Red Flags Completed Form Anonymous.docx](#) — Tõendab anonüümset red flags hindamise näidet.
- [Learning Results Communication Example.docx](#) — Tõendab õpitulemuste edastamise näidet.
- [Conflicts.docx](#) — Tõendab keeruliste olukordade lahendamise näidet.
- [IMG\\_20260221\\_140117.jpg](#) — Tõendab eksperdirolli avalikus erialaarutelus.

4 Järgib täiskasvanuõpet ja teisi valdkonna tegevusi reguleerivaid õigusakte.

*Kompetentsi tõendamine (kuni 2000 tähemärki)*

Oma õpetamispraktikas lähtun õiguslikest ja professionaalsetest raamidest, mis on seotud täiskasvanute koolituse, õppeprotsessi korraldamise, andmekaitse ja rahvatervisega. Kuna töotan erapraksises ja viin peamiselt läbi täiskasvanutele suunatud kontaktõpet, on minu jaoks eriti oluline, et koolitus oleks struktureeritud, turvaline ja vastaks sõnastatud õpiesmärkidele. Oma töös lähtun eelkõige Täiskasvanute koolituse seadusest ja Täienduskoolituse standardist, sest need loovad raamistikku täiskasvanute koolituse korraldamiseks, õpiväljundite määratlemiseks, koolituse mahu kavandamiseks ja õpikeskkonna kujundamiseks.

Samuti järgin Isikuandmete kaitse seaduse ja GDPR-i nõudeid: kasutan anonüümitud näiteid, suhtun osalejate andmetesse hoolikalt ning ei avalda materjale ilma nõusolekuta. Teiste autorite õppematerjalide kasutamisel järgin autoriõiguse nõudeid, viitan autorile ja lisan toimivad viited allikale. Kuna minu teema on seotud praktilise tööga kehaga, on minu jaoks olulised ka Rahvaterviseseaduse põhimõtted: selgitan eelnevalt osalemise tingimusi, praktilise töö piiranguid, red flags'e ning rõhutan, et koolitus ei ole meditsiiniline diagnostika ega ravi.

Seega avaldub õiguslike nõuete järgimine minu töös kontaktõppe korralduses, konfidentsiaalsuse tagamises, turvalise õpikeskkonna loomises ja selgete professionaalsete piiride hoidmise kaudu. Õiguslike ja korralduslike nõuete ajakohasust jälgin ametlike allikate ja professionaalsete kanalite kaudu, et koolitus püsiks sisult, vormilt ja korralduselt korrektne.

Viide tõendusmaterjalile

- [Oppekava.docx](#) — Tõendab õppekava ja õpiväljundeid.
- [Kursuse kirjeldus CGB RU.docx](#) — Tõendab kursuse sihtrühma ja sisu kirjeldust.
- [Red Flag form.docx](#) — Tõendab red flagsi ja ohutuse kontrolli.
- [CGB Help Algorithm.docx](#) — Tõendab abialgoritmi ja tööloogikat.
- [Participant Safety and Selfcare Guide.docx](#) — Tõendab ohutusjuhiseid õppijale.
- [Learning Results Communication Example.docx](#) — Tõendab õpitulemuste edastamise näidet.

5 Annab õppijatele tagasisidet kogu koolitusprotsessi vältel.

*Kompetentsi tõendamine (kuni 2000 tähemärki)*

Tagasisidet annan kogu õppeprotsessi vältel: enne praktilist tegevust, selle käigus ja pärast õppesessiooni lõppu. Enne praktilist osa täpsustan osalejate ootusi, selgitan eesmärke, ohutuskriteeriume ja tegevuse loogikat, et õppijatel oleks selge arusaam töö raamistikust. Praktilise töö ajal jälgin osalejate tegevust, esitan täpsustavaid küsimusi, korrigeerin sooritust, suunan tähelepanu tagasi ohutusele ning vajaduse korral selgitan tehnikat samm-sammult uuesti.

Pärast õppesessiooni kasutan nii suulist kui ka struktureeritud hindavat tagasisidet. Selleks rakendan Hindamislehte ja teisi hindamisvorme, mille abil jälgin mitte ainult tehnika sooritamist, vaid ka ohutusnõuete järgimist, nõusoleku küsimist, kliinilise loogika mõistmist, suhtlemise kvaliteeti ja soovitude andmise oskust. Hindamisel ja tagasiside andmisel lähtun eelnevalt arusaadavatest kriteeriumidest, eristan fakte isiklikust muljest ning püüan arutada tegevust ja tulemust, mitte õppija isiksust.

Kui õppijal tekivad raskused, ei ole hindamine minu jaoks ainult kontrolli vahend, vaid ka alus täiendavaks selgitamiseks, kordusdemonstratsiooniks ja õppe korrigeerimiseks. Samuti kogun kirjalikku tagasisidet ning analüüsin, mis oli arusaadav, mis tekitas ülekoormust või raskusi, ning muudan selle põhjal koolituse ülesehitust. Näiteks märkasin ühe koolituse järel, et 3D-anatoomiaprogrammi liiga pikk kasutamine koormab osalejaid üle ja võtab ära aega praktiliselt töölt. Selle tulemusel lühendasin seda osa ning hakkasin kasutama digitaalset 3D-visualiseerimist ainult lühikesteks selgitusteks, viies põhifookuse üle mudelil, mannekeenil ja praktilises tegevuses toimuvale demonstratsioonile.

Selline lähenemine aitab mul muuta tagasiside mitte formaalsuseks, vaid tegelikuks vahendiks koolituse ja õppe kvaliteedi parandamisel.

Viide tõendusmaterjalile

- [Hindamisleht.docx](#) — Hindamisraamistik.
- [CGB\\_Hindamisleht.docx](#) — CGB hindamisleht.
- [Hindamine\\_anon.docx](#) — Anonüümne hindamisnäide.
- [Tagasisidevorm\\_CGB.docx](#) — Tõendab tagasiside kogumise vormi.
- [Tagasiside\\_koond.docx](#) — Tagasiside ja muudatused.
- [Screenshot\\_20260315\\_183935.jpg](#) — Tõendab praktilist juhendamist ja kohest tagasisidet.

6 Kasutab koolitustel korrektset läbiviimise keelt kõnes ja kirjas.

*Kompetentsi tõendamine ja tõendusmaterjali esitamine (kuni 2000 tähemärki)*

Koolitusel kasutan korrektset, arusaadavat ja professionaalselt sobivat keelt nii suulises kui ka kirjalikus vormis. Minu koolituse põhikeel on vene keel: vene keeles viin läbi koolitusi, selgitan õppesisu, kasutan esitlusi ning koostan teste, kaarte ja muid õppematerjale. Kuna minu teema on seotud kehatöö ja kliinilise loogikaga, kasutan ladina- ja meditsiinilisi termineid, kuid selgitan neid alati lihtsas ja arusaadavas vene keeles, et osalejad ei kuuleks terminit üksnes vormiliselt, vaid mõistaksid selle tähendust ja oskaksid seda praktikas õigesti kasutada.

Minu jaoks tähendab korrektne õppekeel mitte ainult täpset terminoloogiat, vaid ka lugupidavat suhtlusviisi, kahemõttelisuse puudumist ning oskust selgitada keerulisi mõisteid oma professionaalse kompetentsi piires. Kui rühmas on eestikeelne osaleja, kes üldiselt mõistab vene keelt, kuid kellel tekib raskusi mõne anatoomilise või meditsiinilise terminiga, saan neid täiendavalt selgitada eesti keeles. Mitmekeelses rühmas arvestan samuti osalejate keelelist tausta: kui mõni termin tekitab raskusi eesti- või ukrainakeelsetel osalejatel, püüan mõiste sisu täiendavalt selgitada tuttava erialase terminoloogia ja arusaadavate vastete kaudu.

Samas teadvustan oma keelepädevuse piire ning juhul, kui rühm vajab täielikku kakskeelset tuge, eelistan kasutada tõlki, et säilitada selgituste täpsus, vältida kahemõttelisust ja tagada kõigile osalejatele võrdselt arusaadav õppesisu esitamine. Kirjalikes materjalides pean oluliseks selgeid sõnastusi, loogilist ülesehitust, ühtset terminoloogiat ja kahemõttelisuse puudumist, sest see mõjutab otseselt praktilise töö mõistmist ja ohutust. Minu praeguses praktikas on kursuse ja õppematerjalide peamine töökeel vene keel; vajaduse korral saan kirjavahetuses ja korralduslikus suhtluses kasutada ka eesti keelt ning sõnastuste täpsustamiseks digitaalseid tõlkevahendeid.

Viide tõendusmaterjalile

- [CGB\\_Day1\\_Diagnostika\\_i\\_Differentsiatsiya.pptx](#) — Tõendab 1. päeva teooria ja diagnostika materjali.
- [CGB\\_Day2\\_Praktika\\_Sheya\\_i\\_Klinicheskoe\\_Myshlenie.pptx](#) — Tõendab 2. päeva praktika materjali.
- [Presentations\\_Usage.docx](#) — Tõendab esitluste kasutamise ja kohandamise kirjeldust.
- [IMG\\_20260215\\_161640\\_475.jpg](#) — Tõendab suulist selgitust suurel ekraanil.
- [IMG\\_20260215\\_173654\\_816.jpg](#) — Tõendab visuaalset selgitust monitori abil.
- [Screenshot\\_20260309\\_182845.jpg](#) — Tõendab mõistete selgitamist visuaalse toe abil.

7	<p>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.</p>
<p><i>Kompetentsi tõendamise ja tõendusmaterjali esitamine (kuni 2000 tähemärki)</i></p> <p>Koolituse ettevalmistamisel, läbiviimisel ja toetamisel kasutan sobivaid digitaalseid ja kommunikatsioonivahendeid, mis aitavad muuta õppimise täiskasvanud osalejate jaoks visuaalsemaks, struktureeritumaks ja kättesaadavamaks. Kasutan digivahendeid nende funktsioonist lähtuvalt: suhtluseks ja konsultatsioonideks Zoomi, Google Meeti ja Teamsi; materjalide säilitamiseks ja jagamiseks Google Drive'i; rühmade suhtluseks ja toetamiseks WhatsAppi ja Telegrami; tagasisideks, enesekontrolliks ja hindamiseks Google Forms, NotebookLM-i ning struktureeritud hindamisvormi; erialaseks visualiseerimiseks 3D-anatoomia rakendusi, kehahoiaku visuaalse hindamise programmi ja anatoomia demonstreerimist suurel ekraanil.</p> <p>Minu koolituse põhivorm on jätkuvalt kontaktõpe, kuna minu valdkonnas on oluline oskuste praktiline omandamine. Samas toetavad digivahendid hästi teoreetilist osa, õppeprotsessi toetust ja materjali kordamist. Kasutan lisaks ka liigeste füüsilisi mudeleid, skelette ja anatoomilisi mannekeene kui täiendavaid visuaalseid toetusvahendeid, sest täiskasvanud õppijad tajuvad materjali erinevalt: mõnel on lihtsam mõista teemat füüsilise mudeli abil, teisel aga digitaalse 3D-visualiseerimise kaudu.</p> <p>Minu jaoks on oluline suhtuda infoallikatesse kriitiliselt: materjalide ettevalmistamisel tugineda tõenduspõhistele allikatele, sealhulgas PubMedile, samuti enda süstematiseeritud professionaalsete videomaterjalide kogule. Kui kasutan teiste loodud materjale, viitan allikale slaididel ega avalda fotosid, videoid ega muid materjale ilma nõusolekuta. Seeläbi aitavad digitaalsed tehnoloogiad mul toetada õppeprotsessi kvaliteeti, ajakohasust, hindamist ja kättesaadavust.</p>	
<p>Viide tõendusmaterjalile</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Screenshot_20260329_221923_com.visiblebody.atlas.jpg</a> — 3D-anatoomia kasutamine.</li> <li>• <a href="#">Screenshot_20260329_221936_com.visiblebody.atlas.jpg</a> — 3D-anatoomia kasutamine.</li> <li>• <a href="#">Screenshot_20260329_221958_com.visiblebody.atlas.jpg</a> — 3D-anatoomia kasutamine.</li> <li>• <a href="#">2_5228867815225728458.mp4</a> — Tõendab digivahendi kasutamise juhendamist õppijale.</li> <li>• <a href="#">Screenshot_20260301_163658.jpg</a> — Tõendab digipädevuse enesehindamise tulemust.</li> <li>• <a href="#">Screenshot_20260301_163713.jpg</a> — Tõendab digipädevuse enesehindamise tulemust.</li> <li>• <a href="#">Screenshot_20260301_163745.jpg</a> — Tõendab digipädevuse enesehindamise tulemust.</li> <li>• <a href="#">Screenshot_20260301_163900.jpg</a> — Tõendab digipädevuse enesehindamise tulemust.</li> </ul>	

Palume Teil analüüsida 6. tasemele vastavaid kompetentse, kus iga kompetentsi puhul on esitatud tegevusnäitajad. Lahtris „Kompetentsi tõendamine“ on võimalik sisestada tekst pikkusega kuni 2000 tähemärki. Kirjeldage, analüüsige ja tooge näiteid oma tegevuse kohta koolitajana, mis iseloomustab kõige paremini Teie käitumist koolitusprotsessis. **Lahtris „Viide tõendusmaterjalile“, kus on märges Tõendusmaterjalide esitamine palun lisage faktilisi andmeid, materjalide linke jne, mis tõendavad kompetentsi ilmumist vm olulist informatsiooni enda kui koolitaja tegevuse kohta.**

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

Loe lisaks [www.andras.ee](http://www.andras.ee) kodulehelt „E-portfoolio koostamise juhendit“, et saada infot, millised materjalid on sobilikud tõendusmaterjalid.

## 1. Õppeprotsessi ettevalmistamine

1.1 Selgitab eelnevalt välja ja analüüsib konkreetse õpperühma õpi- ja erivajadusi ning nendest lähtuvalt seab eesmärgid ja õpiväljundid ning planeerib koolituse sisu (vt lisa 2 „Kutsestandardis kasutatud terminid“).

<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p><i>(kuni 2000 tähemärki)</i></p> <p>Enne kursuse algust püüan mõista, kes täpselt õppijarühma tulevad, milline on nende erialane kogemus, ootused ja raskuskohad. Minu jaoks on oluline mitte lähtuda abstraktsest „keskmisest rühmast“, vaid näha osalejate tegelikku koosseisu: millises valdkonnas nad töötavad, milliste juhtumitega nad kokku puutuvad, mida nad kursuselt ootavad, milliseid teemasid peavad nad kõige keerulisemaks ja kus nad tunnetavad oma piiranguid. Vajaduste analüüs algab juba enne koolitust – kursuse kirjelduse, registreerimise, eelnevate küsimuste ja isikliku suhtluse kaudu – ning jätkub õppe alguses, kui palun osalejatel sõnastada oma kogemus ja ootused. Ilma selleta võib isegi tugev õppesisu jääda õppijate jaoks liiga üldiseks ega pruugi vastata piisavalt täpselt nende vajadustele.</p> <p>Minu jaoks on eriti oluliseks saanud arusaam, et täiskasvanud õppijad seovad iga uue teema oma tegeliku tööpraktikaga. Seetõttu mõjutavad eelanalüüsi tulemused mitte ainult eesmärkide sõnastamist, vaid ka näidete valikut, selgituste sügavust ning praktika ja arutelu omavahelist tasakaalu. Kõnekaks näiteks oli olukord erineva tasemega rühmas, kus kogenum osaleja tajus alguses tööd vähem ettevalmistatud paarilisega takistusena. See andis mulle märku, et rühm vajab mitte üksnes sisu, vaid ka teistsugust eesmärgistamist: mitte oma pädevuse tõestamist, vaid liikumist sügavama mõistmise ja kogemuste vahetamise suunas. Töö käigus mõistsin, et vajaduste väljaselgitamine hõlmab ka rühmas peituvate ootuste ja pingete äratundmist. See on mõjutanud minu praktikat: olen hakanud täpsemalt sõnastama kursuse oodatavaid tulemusi, siduma neid osalejate vajaduste ja ootustega ning kavandama ette erinevaid kaasamise trajektoore. Edaspidi olen rakendanud süsteemsemat ootuste kogumist ja teadlikumat õpieesmärkide kohandamist vastavalt rühma tegelikule koosseisule.</p>
<p>Viide tõendusmaterjalile</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Oppekava.docx</a> — Tõendab õppekava ja õpiväljundeid.</li> <li>• <a href="#">Kursuse kirjeldus CGB RU.docx</a> — Tõendab kursuse sihtrühma ja sisu kirjeldust.</li> <li>• <a href="#">Course Module.docx</a> — Tõendab mooduli sisu ja temade loogikat.</li> <li>• <a href="#">Tagasisidevorm_CGB.docx</a> — Tõendab tagasiside kogumise vormi.</li> <li>• <a href="#">Tagasiside_koond.docx</a> — Tagasiside ja muudatused.</li> </ul>
<p>1.2 Koostab koolitusprogrammi ja planeerib oma tegevuse, lähtudes õppekavast (selle olemasolul).</p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p><i>(kuni 2000 tähemärki)</i></p> <p>Koolituse kavandamisel lähtun õppekavast, oodatavatest õpiväljunditest, tegelikest korralduslikest tingimustest ja konkreetse rühma eripäradest. Minu jaoks on oluline, et õppesessiooni ülesehitus oleks loogiline: teema üldisest raamistikust ja kliinilisest kontekstist liigutakse diagnostika, analüüsi, tehnika demonstratsiooni, praktilise töö, vigade arutelu ja kokkuvõtte. Selline ülesehitus loob täiskasvanud õppijale arusaadava õpitee ning aitab siduda uut infot tema enda professionaalse tegevusega. Kursust planeerides mõtlen eelnevalt läbi plokkide kestuse, teooria ja praktika vaheliste üleminekute rütmi, vajaliku varustuse, laudade paigutuse, ekraani kasutamise, anatoomiliste mudelite rakendamise ning materjalid iseseisvaks kordamiseks. Samas ei käsitle ma plaani jäiga stsenaariumina. Töö käigus olen mõistnud, et hea plaan peab sisaldama paindlikkust, sest ette ei ole võimalik täpselt prognoosida teadmiste omandamise tempot, küsimuste taset ega rühma valmisolekut konkreetseks tööformaadiks. Kõnekaks näiteks oli õppesessiooni ettevalmistamine, kus plaanisin aktiivselt kasutada 3D-anatoomiat: algselt oli</p>

	<p>see vahend mõeldud tugeva visuaalse toena, kuid tegelik rühm kaotas osa tähelepanust liidese keerukuse tõttu. Pean seda kogemust oluliseks õppetunniks koolituse kavandamisel: läbimõeldud kursus peab sisaldama ka varuvariante selgitamiseks.</p> <p>See on mõjutanud minu praktikat nii, et valmistun nüüd ette alternatiivsete visuaalsete materjalide, käsitsi joonistatud skeemide, lihtsamate esitluslahenduste ja täiendavate mõistmist kontrollivate peatustega. Edaspidi olen rakendanud paindlikumat õppesessiooni rütmi kavandamist, et vajaduse korral muuta ploki sügavust, selgitamise tempot ja arutelu vormi ilma kursuse üldist loogikat kaotamata.</p>
Viide tõendusmaterjalile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Oppeplaan.docx</a> — Koolituse plaan.</li> <li>• <a href="#">Oppekava.docx</a> — Tõendab õppekava ja õpiväljundeid.</li> <li>• <a href="#">Course Time and Workload Planning Example.docx</a> — Tõendab aja- ja töömahu planeerimise näidet.</li> <li>• <a href="#">CGB_Day1_Diagnostika_i_Differentsiatsiya.pptx</a> — Tõendab 1. päeva teooria ja diagnostika materjali.</li> <li>• <a href="#">CGB_Day2_Praktika_Sheva_i_Klinicheskoe_Myshlenie.pptx</a> — Tõendab 2. päeva praktika materjali.</li> <li>• <a href="#">IMG_20260311_121612.jpg</a> — Tõendab koolituse või õpikeskkonna kasutust.</li> </ul>
1.3 Valmistab ette konkreetse koolituse sisu ja valib meetodid, lähtudes koolitusprogrammis (õppekavas, selle olemasolul) koolitusprogrammis/õppekavas fikseeritud õpiväljunditest ja varasemast tagasisidest.	
Kompetentsi tõendamine	<p><i>(kuni 2000 tähemärki)</i></p> <p>Koolituse sisu ettevalmistamine algab minu jaoks mitte tehnikate loetelust, vaid teema kliinilisest loogikast. Kavandan õppeprotsessi nii, et osalejad mõistaksid, kuidas spetsialist märkab probleemi, milliseid tunnuseid ta hindab, kuidas kujuneb tööalane hüpotees, milliseid teste kasutatakse ja millistel alustel valitakse sobiv tegutsemisviis. Seetõttu ei käsitle ma tservikogeense peavalu koolitust manuaalsete võtete kogumina, vaid õppeteekonnana, mis liigub diferentsiaaldiagnostikast ja red flags'idest kaelapiirkonna funktsioonide analüüsi, praktilise demonstratsiooni ja meetodi piirangute aruteluni. Minu jaoks on oluline, et õppija ei saaks vastust üksnes küsimusele „mida teha“, vaid mõistaks ka „mille alusel seda teha“ ja „millal seda teha ei ole põhjendatud“.</p> <p>Õppemeetodi valik on otseselt seotud sellega, kuidas varasemad rühmad on õppesisu vastu võtnud. Näiteks sai ühes rühmas selgeks, et kaela ja vaagna funktsionaalse seose teema jääb ainult sõnalise selgituse puhul liiga abstraktseks. See aitas mul mõista, et keerulised seosed vajavad mitme kanali samaaegset kasutamist: mudelit, praktilist demonstratsiooni, korduvat selgitamist teiste sõnadega ja aistingute arutelu. See on mõjutanud minu praktikat nii, et valin nüüd täpsemalt juhtumeid, tüüpilisi vigu ja aruteluküsimusi ning ühendan teadlikumalt selgitamise, näitamise ja refleksiooni.</p> <p>Edaspidi olen rakendanud varasemate rühmade tagasiside süsteemsemat kasutamist iga järgmise kursuse edasiarendamisel: kui näen, et mõni plokk vajab rahulikumat tempot, täiendavaid visuaalseid toetusvahendeid või teistsugust selgitusviisi, muudan enne järgmist läbiviimist nii sisu kui ka meetodikat.</p>
Viide tõendusmaterjalile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Opiväljundid.docx</a> — Tõendab õpiväljundite kirjeldust.</li> <li>• <a href="#">Oppemeetodid.docx</a> — Õppemeetodid.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Course_Module.docx</a> — Tõendab mooduli sisu ja teemade loogikat.</li> <li>• <a href="#">Interactive_Module.docx</a> — Tõendab interaktiivse töövormi näidet.</li> <li>• <a href="#">Tagasiside_koond.docx</a> — Tagasiside ja muudatused.</li> </ul>
1.4 Koostab ja/või kohandab õppematerjale, lähtudes õppekavast või koolitusprogrammist, teema käsitlemise loogikast ning õppekeskkonna võimalustest. Viitab korrektset allikatele, arvestades autoriõigusi.	
Kompetentsi tõendamine	<p><i>(kuni 2000 tähemärki)</i></p> <p>Õppeprotsessi toetamiseks valin ja kohandan erinevat tüüpi materjale: esitlusi, anatoomilisi kujutisi, skeeme, 3D-mudeleid, liigeste mudelid, mannekeeni, skeleti, kliinilisi algoritme ja lühikesi meelepeasid osalejatele. Ma ei käsitle õppematerjale kursuse visuaalse kujundusena, vaid vahendina, mis aitab hoida teema sisemist loogikat ning toetab keeruliste ruumiliste ja funktsionaalsete seoste mõistmist. Täiskasvanud õppijad tajuvad infot erinevalt: ühed vajavad visuaalset raamistikku, teised samm-sammulist demonstratsiooni, kolmandad võimalust pöörduda sisu juurde pärast koolitust tagasi. Seetõttu kasutatakse osa materjale vahetult kursuse ajal ning osa jagan osalejatele Google Drive'i ja teiste kanalite kaudu hilisemaks kordamiseks. Minu jaoks oli kõnekas kogemus, kui keerukas 3D-anatoomiline visualiseerimine osutus vähem kasulikuks kui eelnevalt ettevalmistatud ekraanipildid ja struktureeritud esitus. See aitas mul mõista, et materjal peab teenima teemat, mitte juhtima tähelepanu sellest eemale. Samal põhjusel kasutan anatoomilisi mudelid, sest need aitavad siduda teooriat käelise tööga: osalejad mõistavad paremini struktuuride ruumilisi suhteid, liikumise loogikat ja tehnika praktilist tähendust. See on mõjutanud minu praktikat nii, et seon nüüd õppematerjali teadlikumalt konkreetse õpitegevuse eesmärgi, rühma taseme ja õpikeskkonna võimalustega.</p> <p>Allikate ja digitaalsete ressursside kasutamisel järgin autoriõiguse nõudeid: viitan autorile, säilitan viited algallikale ning suhtun tähelepanelikult visuaalsete ja õppematerjalide õiguspärasesse kasutamisse.</p>
Viide tõendusmaterjalile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Materials_Overview.docx</a> — Tõendab õppematerjalide ülevaadet.</li> <li>• <a href="#">Presentations_Usage.docx</a> — Tõendab esitluste kasutamise ja kohandamise kirjeldust.</li> <li>• <a href="#">CGB_Day1_Diagnostika_i_Differentsiatsiya.pptx</a> — Tõendab 1. päeva teooria ja diagnostika materjali.</li> <li>• <a href="#">CGB_Day2_Praktika_Sheva_i_Klinicheskoe_Myshlenie.pptx</a> — Tõendab 2. päeva praktika materjali.</li> <li>• <a href="#">IMG_20260309_164213.jpg</a> — Tõendab visuaalsete õppematerjalide kasutamist.</li> <li>• <a href="#">IMG_20260311_105009.jpg</a> — Tõendab visuaalse või digitaalse toe kasutamist.</li> <li>• <a href="#">Screenshot_20260329_221923_com.visiblebody.atlas.jpg</a> — 3D-anatoomia kasutamine.</li> </ul>
<b>2. Õppeprotsessi läbiviimine</b>	
2.1 Selgitab õppijatele õppekavas (kui õppekava on olemas) seatud õppe eesmärgid. Toetab õppijaid individuaalsete õpieesmärkide seadmisel, aidates siduda neid koolitusprogrammist tulenevate eesmärkidega.	
Kompetentsi tõendamine	<p><i>(kuni 2000 tähemärki)</i></p> <p>Kursuse alguses on minu jaoks oluline mitte ainult nimetada õppetöö teemat, vaid teha õppekava eesmärgid täiskasvanud õppijatele arusaadavaks ja tähenduslikuks. Selgitan, millised tulemused on programmis ette nähtud, miks just selline tööjärjestus on vajalik ja kuidas konkreetsed plokid on seotud osaleja professionaalse praktikaga. Käsitlen seda etappi ühise suuna</p>

	<p>seadmisenä: kui õppija mõistab juba algusest peale, et kursus ei ole suunatud ainult tehnika omandamisele, vaid ka kliinilise mõtlemise, ohutuse ja professionaalse valiku arendamisele, osaleb ta õppeprotsessis teadlikumalt. Samas on minu jaoks oluline siduda kursuse üldised eesmärgid osalejate individuaalsete ootustega. Töö käigus olen mõistnud, et täiskasvanud spetsialistid tulevad sageli väga konkreetse ootusega — sooviga kiiremini jõuda praktikani, leida lahendus tüüpilistele kaebustele või täpsustada keerulist kliinilist küsimust. Kui neid ei aidata seostada isiklikku huvi programmi raamistikuga, võib osa kursuse mõttest nende jaoks jääda killustatuks. Seetõttu palun osalejatel õppe alguses sõnastada oma ootused ning näitan koos nendega, kuidas need suhestuvad õppekava eesmärkidega. Näiteks kui rühm on algselt suunatud ainult tehnikale, selgitan teadlikult, miks programmis on nii suur rõhk diagnostikal, diferentseerimisel ja ohutusel. See on mõjutanud minu praktikat: olen hakanud õpieesmärke selgemalt sõnastama lihtsas, kuid professionaalses keeles ning pöördun nende juurde õppesessiooni jooksul sagedamini tagasi. Edaspidi olen rakendanud süsteemsemat individuaalsete eesmärkide toetamist — alustades ootuste esmasest arutelust, jätkates vahepealsete peatustega ning lõpetades saadud kogemuse seostamisega osalejate algsete ootustega.</p>
<p>Viide tõendusmaterjalile</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Oppekava.docx</a> — Tõendab õppekava ja õpiväljundeid.</li> <li>• <a href="#">Opiväljundid.docx</a> — Tõendab õpiväljundite kirjeldust.</li> <li>• <a href="#">Oppeplaan.docx</a> — Koolituse plaan.</li> <li>• <a href="#">CGB_Day1_Diagnostika_i_Diferentsiatsiya.pptx</a> — Tõendab 1. päeva teooria ja diagnostika materjali.</li> <li>• <a href="#">IMG_20260215_161640_475.jpg</a> — Tõendab eesmärkide selgitamist rühmale.</li> <li>• <a href="#">IMG_20260215_161640_833.jpg</a> — Tõendab koolituse või õpikeskkonna kasutust.</li> </ul>
<p>2.2 Rakendab erinevaid võtteid õppimist toetava füüsilise, vaimse ja sotsiaalse keskkonna loomiseks.</p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>(kuni 2000 tähemärki)</p> <p>Õpikeskkonna loomine tähendab minu jaoks mitte ainult ruumi ja vahendite korraldamist, vaid ka selliste tingimuste kujundamist, milles täiskasvanud õppijad saavad praktikasse turvaliselt, järk-järgult ja liigse pingeta sisse elada. Kontaktõppes on see eriti oluline, sest kehaga töötamine võib mõnes osalejas tekitada ebamugavust, ärevust või valmisoleku puudumist kohe avatud formaadis töötamiseks.</p> <p>Kõnekaks näiteks oli olukord, kus kaks osalejat ei olnud valmis ilma riieteta töötama, sest tundsid end võõraste inimeste keskel ebakindlalt. Selle asemel, et nõuda kõigilt ühesugust formaati, muutsin praktilise töö korraldust: pakkusin neile võimalust alustada läbi riiete töötamisest ja paigutasin nad eraldi paari, ülejäänud osalejad aga jaotasin vastavalt nende valmisolekule avatumaks töövormiks. Selgitasin rühmale, et läbi riiete töötamine ei ole „vale“, kuid teeb ülesande keerukamaks, sest terapeudil on raskem soovitud struktuurini täpsemalt jõuda. Kui osalejad olid protsessi sisse elanud ja ülesande mõttest aru saanud, muutsin formaati järk-järgult: esmalt olid nad laual mudelina riietes ning hiljem, usalduse ja arusaamise kasvades, läksid üle avatuma praktilise töö vormile.</p> <p>Selle tulemusel pinget vähenes, osalejad mõistsid paremini, miks selline tööformaat on vajalik, ning järgmistes sessioonides olid nad juba ise valmis vabamalt töötama. See kogemus kinnitas mulle, et õppimist toetav turvaline õpikeskkond ei teki jäiga nõude kaudu, et kõik peavad käituma ühtemoodi,</p>

	vaid paindliku osaluse korraldamise, psühholoogiliste piiride austamise ja õppijate järkjärgulise praktikasse kaasamise kaudu.
Viide tõendusmaterjalile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Participant Safety and Selfcare Guide.docx</a> — Tõendab ohutusjuhiseid õppijale.</li> <li>• <a href="#">Red Flag form.docx</a> — Tõendab red flagsi ja ohutuse kontrolli.</li> <li>• <a href="#">Conflicts.docx</a> — Tõendab keeruliste olukordade lahendamise näidet.</li> <li>• <a href="#">IMG_20260311_105822.jpg</a> — Tõendab õpikeskkonna ruumilist korraldust.</li> <li>• <a href="#">IMG_20260311_105634.jpg</a> — Tõendab väikerühma õpperuumi.</li> <li>• <a href="#">IMG_20260311_121718.jpg</a> — Tõendab kasutatavaid õppelauad ja vahendeid.</li> </ul>
2.3 Viib läbi õppeprotsessi, vajaduse korral muudab õppe etappide järjestust ja töövorme, kaasates õppijaid ja arvestades õpperühma vajadusi.	
Kompetentsi tõendamine	<p><i>(kuni 2000 tähemärki)</i></p> <p>Õppeprotsessi kujundan ma selgitamise, demonstratsiooni, praktilise töö ja tagasiside ühendusena, kuid ei käsitle seda järjestust kunagi muutumatuna. Minu jaoks peab täiskasvanute õppeprotsess jääma sisuliseks ja paindlikuks: kui rühm ei mõista seoseid, kaotab tähelepanu või hakkab tegutsema mehaaniliselt, peab koolitaja muutma materjali esitamise viisi, tempot või tegevuste järjekorda. Ma ei hinda õppesessiooni läbiviimist selle järgi, kui täpselt järgisin algset plaani, vaid selle järgi, kas suutsin säilitada mõistmise, kaasatuse ja professionaalse loogika.</p> <p>Kõnekaks näiteks oli minu jaoks olukord, kus praktilise töö käigus hakkas osa rühmast tehnikat mehaaniliselt kordama, ilma selle olemust piisavalt mõistmata. Peatasin protsessi, suunasin tähelepanu tagasi põhilistele orientiiridele ja selgitasin materjali uuesti, jaotades selle lihtsamateks sammudeks. Teisel juhul märkasid kaela ja vaagna keeruka omavahelise seose selgitamisel, et pelgalt sõnaline seletus ei toimi, ning läksin üle mudeli kasutamisele, demonstratsioonile ja kordavale analüüsile funktsionaalsete seoste kaudu. Lisaks kasutan erineva tasemega rühmades kaasamist paaristöö, erialaste küsimuste ja kogemuste vahetamise kaudu: osalejad ei kuula üksnes, vaid võrdlevad lähenemisviise, arutavad aistinguid ja sõnastavad tehnika valiku loogikat. See on näidanud mulle, et täiskasvanud õppijad kaasuvad tugevamalt siis, kui nende kogemust tegelikult arvestatakse ning õppetöö struktuuri saab kohandada vastavalt tegelikule mõistmise kulule.</p> <p>See on mõjutanud minu praktikat: olen hakanud kursuse jooksul sagedamini töövormi muutma, teadlikult tegema aruteludeks pause ning mitte kartma minna tagasi varasemate sammude juurde, et saavutada sügavam arusaamine. Edaspidi olen rakendanud paindlikumat praktiliste õppesessioonide läbiviimist, toetudes rühma jälgimisele ja selle aktiivsele osalemisele õppeprotsessis.</p>
Viide tõendusmaterjalile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Oppeplaan.docx</a> — Koolituse plaan.</li> <li>• <a href="#">Oppemeetodid.docx</a> — Õppemeetodid.</li> <li>• <a href="#">Media Evidence.docx</a> — Tõendab meediatõendite koondit.</li> <li>• <a href="#">VID-20260309-WA0007.mp4</a> — Tõendab praktilise soorituse näidet.</li> <li>• <a href="#">VID-20260309-WA0009.mp4</a> — Tõendab praktilise soorituse näidet teise rakursiga.</li> <li>• <a href="#">IMG_20260215_161556_675.jpg</a> — Tõendab praktilist õppe- või hindamisolukorda.</li> <li>• <a href="#">IMG_20260215_161640_475.jpg</a> — Tõendab praktilist õppe- või hindamisolukorda.</li> </ul>
2.4 Märkab ja tunneb ära grupi arengus toimuvaid muutusi, reageerib olukorrale õpiprotsessi toetaval viisil.	

<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>(kuni 2000 tähemärki)</p> <p>Õppe käigus jälgin tähelepanelikult rühma seisundit ning püüan märgata mitte ainult ülesande formaalset täitmist, vaid ka muutusi tähelepanus, väsimuses, kaasatuses ja mõistmises. Minu jaoks on oluline õigel ajal ära tunda hetk, mil rühm hakkab keskendumist kaotama, et mitte jätkata materjali esitamist inertsist, vaid muuta tööformaati.</p> <p>Üks kõnekas näide leidis aset koolituse esimesel päeval pärast lõunat, kui rühm oli juba intensiivsest infost märgatavalt väsinud. Vaatamata lühikesele pausile nägin, et osalejad tajuvad selgitusi nõrgemini, tähelepanu hajub ja praktiline töö muutub vähem mõtestatuks. Selles olukorras muutsin õppetöö kulgu: pakkusin rühmale lühikese praktilise võtte, mis ühtaegu elavdas ja aitas teemat paremini mõista. Läksime üle kõrvalesta iseseisvale stimuleerimisele ning selgitasin selle harjutuse kaudu kõrva innervatsiooni, mõjutamise loogikat ning meeldiva ja ebameeldiva aistingu erinevust praktilises töös. Selline üleminek aitas rühmal uuesti tööle keskenduda, tunnetada materjali iseenda peal ning taastada energia ja tähelepanu taset. Pärast seda jätkasid osalejad ülesannet juba kogutumana ja teemat paremini mõistes. See kogemus kinnitas mulle, et rühma arengule reageerimine ei tähenda ainult vigade märkamist, vaid ka õigeaegset pedagoogilise lahenduse muutmist, kui õppijate seisund vajab teistsugust sissejuhatust materjali.</p>
<p>Viide tõendusmaterjalile</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Refleksioon.docx</a> — Eneserefleksioon.</li> <li>• <a href="#">Reflection_Petrov.docx</a> — Eneserefleksioon.</li> <li>• <a href="#">Conflicts.docx</a> — Tõendab keeruliste olukordade lahendamise näidet.</li> <li>• <a href="#">Tagasiside_koond.docx</a> — Tagasiside ja muudatused.</li> <li>• <a href="#">IMG_20260215_161556_675.jpg</a> — Tõendab rühma aktiveerimist õppe käigus.</li> <li>• <a href="#">IMG_20260215_161640_475.jpg</a> — Tõendab rühma juhtimist muutunud olukorras.</li> <li>• <a href="#">received_1473862973777453.jpeg</a> — Tõendab teema vahetut selgitamist rühmale.</li> </ul>
<p><b>3. Õppeprotsessi analüüs ja hindamine</b></p>	
<p>3.1 Kogub õppijatelt arvamusi õppeprotsessi kohta, valides sobivad meetodid.</p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>(kuni 2000 tähemärki)</p> <p>Kogun õppijate arvamusi mitte ainult formaalsete tagasisidevormide kaudu, vaid ka suulise arutelu, rühma reaktsioonide jälgimise ja täpsustavate küsimuste abil selle kohta, mis oli kõige kasulikum ning mis tundus ülekoormav või raskesti mõistetav. Minu jaoks on oluline saada mitte lihtsalt üldmuljet, vaid aru saada, millised kursuse elemendid tõesti toetavad täiskasvanud õppijaid ja millised vajavad muutmist.</p> <p>Kõnekaks näiteks oli olukord, kus selgitasin materjali pikalt interaktiivse 3D-anatoomiaprogrammi abil suurel ekraanil. Mulle endale tundus see tõhus, sest orienteerun mudelis kiiresti ja leian vajalikke vaateid kergesti. Osalejate tagasisidest selgus aga, et osa rühma jaoks oli selline formaat liiga keeruline: õppijad ei jõudnud samaaegselt jälgida nii mudeli liikumist kui ka minu selgituste loogikat. Osalejad ütlesid otse, et neile on arusaadavam, kui ekraanile jääb üks kindel vaade või ekraanipilt ning põhiselgitus toimub lihtsas keeles, seotuna mannekeeni, mudeli või oma kehaga. Lisaks märkis osa õppijaid, eriti 50+ vanuses osalejad, et neile on mugavam kasutada paberkandjal materjale kui jälgida esitlust telefonist.</p> <p>Pärast seda tagasisidet muutsin oma lähenemist: vähendasin liikuvate 3D-mudelite kasutamist, tegin programmist ekraanipildid ja lisasin need</p>

	<p>esitlustesse selgemate visuaalsete toetusvahenditena ning hakkasin juba enne koolitust täpsustama, kellel on vaja väljatrükitud materjale. See kogemus näitas mulle, et õppijate arvamuste kogumine aitab mitte ainult õppematerjale parandada, vaid ka paremini arvestada täiskasvanud õppijate eripärade ja nende info vastuvõtmise tempoga.</p>
Viide tõendusmaterjalile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Tagasisidevorm_CGB.docx</a> — Tõendab tagasiside kogumise vormi.</li> <li>• <a href="#">Tagasisidevorm raamistik_CGB.docx</a> — Tõendab tagasiside kogumise raamistikku.</li> <li>• <a href="#">Tagasiside koond.docx</a> — Tagasiside ja muudatused.</li> <li>• <a href="#">Presentations Usage.docx</a> — Tõendab esitluste kasutamise ja kohandamise kirjeldust.</li> <li>• <a href="#">Screenshot_20260329_221923_com.visiblebody.atlas.jpg</a> — 3D-anatoomia kasutamine.</li> <li>• <a href="#">IMG_20260309_164238.jpg</a> — Tõendab visuaalse toe kasutamist suurel ekraanil.</li> </ul>
3.2 Valib sobivad hindamismeetodid ja lähtudes kavandatud eesmärkidest, analüüsib õppeprotsessi.	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	<p>(kuni 2000 tähemärki)</p> <p>Hindamismeetodite valikul lähtun sellest, et minu kursusel on oluline kontrollida mitte ainult tehnika välist kordamist, vaid ka kliinilise loogika mõistmist, tegevuse järjestust, kontakti kvaliteeti kudedega, ohutust ja õppija võimet protokollilt teadlikult läbi viia. Seetõttu ei ole hindamine minu jaoks eraldiseisev formaalne etapp, vaid praktiline viis näha, kuidas materjal tegelikult omandatakse. Õppetöö käigus jälgin, kuidas õppijad asetavad käed, valivad positsiooni, töötavad kaela ja kehaga ning kas nad mõistavad tegevuste järjekorda ja suudavad põhjendada, miks tehnikat just nii tehakse.</p> <p>Ühe tugeva idee selliseks hindamiseks võtsin rahvusvahelisest õpikeskkonnast, jälgides, kuidas välisõppejõud korraldas koolituse lõpus rühma teadmiste kontrolli praktilise arutelu kaudu. Kohandasin selle lähenemise oma kursusele: õppe lõpus on üks osaleja laual ning teised näitavad kordamööda protokollilt üksikuid elemente või löike. Mina jälgin, kuidas õppija tegutseb ilma otsese vihjeta, ning ülejäänud rühm ei jää passiivseks pealtvaatajaks, vaid osaleb samuti analüüsis: vaadatakse, kas sooritus on korrektne, märgatakse vigu, arutatakse loogikat ja vajadusel pakutakse parandusi.</p> <p>Nii muutub hindamine ühtaegu praktiliseks kontrolliks, professionaalseks aruteluks ja kujundavaks tagasisideks. Kui näen sellise kontrolli käigus, et märkimisväärne osa rühmast ei ole mõnest võtmelemendist aru saanud, ei käsitle ma seda formaalse eksimusena, vaid pöördun selgituse juurde tagasi ja käin vajaliku ploki uuesti läbi. See aitab mul kasutada hindamist õppeprotsessi analüüsi vahendina ja kohandada õpet kohe siis, kui mõistmine ei ole veel piisavalt kindel.</p>
Viide tõendusmaterjalile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Hindamisleht.docx</a> — Hindamisraamistik.</li> <li>• <a href="#">CGB_Hindamisleht.docx</a> — CGB hindamisleht.</li> <li>• <a href="#">Hindamine anon.docx</a> — Anonüümne hindamisnäide.</li> <li>• <a href="#">Oppemeetodid.docx</a> — Õppemeetodid.</li> <li>• <a href="#">VID-20260309-WA0007.mp4</a> — Tõendab praktilise soorituse näidet.</li> <li>• <a href="#">VID-20260309-WA0009.mp4</a> — Tõendab praktilise soorituse näidet teise rakursiga.</li> <li>• <a href="#">1000039272.png</a> — Rahvusvaheline õpikeskkond.</li> </ul>
3.3 Valib sobivad hindamismeetodid ja hindab õpiväljundeid.	

<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>(kuni 2000 tähemärki)</p> <p>Saavutatud õpitulemuste hindamine ei põhine minu jaoks ainult sellel, kas osaleja suutis tehnikat väliselt korrata, vaid ka sellel, kas ta mõistab selle loogikat, järgib ohutust ja oskab õpitut rakendada teadlikult ning oma professionaalse rolli piires. Oluliseks pean seda, kuidas õppija ühendab tegevuse, arusaamise ja professionaalse vastutuse. Seetõttu hindan tulemust praktilise soorituse, käte asetuse, positsiooni valiku, tegevuste järjestuse, laual oleva inimese reaktsioonide märkamise, ohutuspõhimõtete järgimise ja õppija selgitusoskuse kaudu.</p> <p>Õppe lõpus kasutan praktilist kontrolliformaati, kus osalejad näitavad kordamööda protokollüksikuid elemente või tervet tööfragmenti ning mina jälgin, kui hästi nad suudavad seda teha ilma otsese suunamiseta. Seejuures vaatan ma mitte ainult tehnika täpsust, vaid ka kliinilise loogika mõistmist: kas õppija oskab selgitada, miks ta alustab just sellest etapist, miks on vaja kudesid ette valmistada, miks kindel järjestus on oluline ning kuidas see on seotud ohutuse ja tulemusega. Hindamisse kaasatakse ka ülejäänud rühm: teised osalejad jälgivad, arutavad, märkavad vigu ja väljendavad oma tähelepanekuid.</p> <p>See võimaldab mul näha, kui võrd õppijad oskavad juba kolleegi tegevust analüüsida ning korrektset ja mittekorrektset sooritust eristada. Kui tehnika on väliselt õige, kuid loogika ei ole omandatud, ei pea ma tulemust täielikult saavutatuks ja pöördun selgituse juurde tagasi. Kui õppija tegutseb aga järjekindlalt, turvaliselt, mõistab tegevuse järjestust ja suudab oma tööd põhjendada, pean õpitulemuse heale tasemele saavutatuks.</p>
<p>Viide tõendusmaterjalile</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Hindamisleht.docx</a> — Hindamisraamistik.</li> <li>• <a href="#">CGB_Hindamisleht.docx</a> — CGB hindamisleht.</li> <li>• <a href="#">Hindamine_anon.docx</a> — Anonüümne hindamisnäide.</li> <li>• <a href="#">Learning_Results_Communication_Example.docx</a> — Tõendab õpitulemuste edastamise näidet.</li> <li>• <a href="#">Screenshot_20260315_183935.jpg</a> — Tõendab praktilist juhendamist ja kohest tagasisidet.</li> </ul>
<p>3.4 Teavitab seotud isikuid õppe tulemustest, kasutades kokkulepitud meetodit ja tuginedes faktidele.</p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>(kuni 2000 tähemärki)</p> <p>Koolituse lõpetamine ei ole minu jaoks pelgalt formaalne lõpp-punkt, vaid etapp, kus tuleb õpitulemused osalejatele korrektselt ja arusaadavalt edasi anda. Püüan kokkuvõtte korraldada nii, et õppijad mõistaksid, mida nad on juba omandanud, millised elemendid vajavad veel kinnistamist ja millele nad saavad pärast kursust oma praktikas toetuda. Tavaliselt teen seda lõpparutelu, kirjaliku tagasiside ja kursusematerjalide hilisema kokkulepitud edastamise kaudu.</p> <p>Lõppsõnastuses või kirjalikus kokkuvõttes ei toetu ma üldmuljele, vaid vaadeldavatele faktidele: kuidas osaleja tehnikat sooritas, kui järjekindlalt ta tegutses, kas ta mõistis protokollüloogikat, järgis ohutusreegleid ja suutis oma tegevust selgitada. Minu jaoks on oluline, et info tulemuse kohta oleks arusaadav, rahulik ja professionaalselt toetav. Pärast kursust edastan osalejatele ka materjale, mis aitavad tulemust kinnistada: esitlused, ohutusmeelespead, abialgoritmid ja soovitus edasiseks iseseisvaks kordamiseks.</p>

	<p>Kui näen õppe käigus, et mõni element ei ole veel piisavalt omandatud, sõnastan selle edasise arengu kohana ja annan õppijale konkreetsema orientiiri: millise materjali juurde tagasi pöörduda, mida üle vaadata ja millele kordamisel tähelepanu pöörata. Minu jaoks on oluline, et õpitulemuste edasiandmine ei muutuks kuivaks formaalsuseks, vaid lõpetaks kursuse mõtestatult, säilitades ohutusloogika, professionaalsed piirid ja õppija edasise arengu suuna.</p>
Viide tõendusmaterjalile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Learning Results Communication Example.docx</a> — Tõendab õpitulemuste edastamise näidet.</li> <li>• <a href="#">Tagasisidevorm CGB.docx</a> — Tõendab tagasiside kogumise vormi.</li> <li>• <a href="#">Tagasiside koond.docx</a> — Tagasiside ja muudatused.</li> <li>• <a href="#">Participant Safety and Selfcare Guide.docx</a> — Tõendab ohutusjuhiseid õppijale.</li> <li>• <a href="#">CGB Help Algorithm.docx</a> — Tõendab abialgoritmi ja tööloogikat.</li> <li>• <a href="#">CGB Day1 Diagnostika i Differentsiatsiya.pptx</a> — Tõendab 1. päeva teooria ja diagnostika materjali.</li> <li>• <a href="#">CGB Day2 Praktika Sheva i Klinicheskoe Myshlenie.pptx</a> — Tõendab 2. päeva praktika materjali.</li> </ul>
<b>4. Tegelemine arendus-, loome- ja teadustöoga</b>	
4.1 Osaleb aktiivselt täiskasvanute koolitajate võrgustikes ja koolitajate kogukonna tegevustes, avaldades arvamust ja tehes ettepanekuid täiskasvanuõppe valdkonnas.	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	<p>(kuni 2000 tähemärki)</p> <p>Osalen aktiivselt rahvusvahelistel koolitustel, erialastes programmides ja kogukondades, mida käsitlen mitte ainult uute teadmiste allikana, vaid ka professionaalse dialoogi ruumina selle üle, kuidas täiskasvanud spetsialiste koolitada. Minu jaoks on oluline mitte piirduda üksnes kuulaja rolliga, vaid panustada ka sisuliselt.</p> <p>Üheks oluliseks näiteks on minu osalemine kohtumistel ja aruteludes, mis on seotud osteopaatia arengu ja spetsialistide ettevalmistamisega Eestis. Ühel sellisel kohtumisel arutasime, kuidas tõsta eriala usaldusväärset ja muuta spetsialistide ettevalmistus selgemaks ning võrreldavamaks. Esitasin seal seisukoha, et vajame tugevamat ja ühtsemat kvaliteediraamistikku: spetsialistide ettevalmistuse ja kvalifikatsiooni hindamisel tuleks tugineda selgetele nõuetele, lähtuda eelnevalt määratletud teadmiste ja oskuste tasemest ning selle põhjal kavandada täienduskoolitust ja edasist hindamissüsteemi. Tõin välja, et enne koolituse loomist oleks mõistlik hinnata, millisel tasemel inimesed parasjagu on, mida neil on vaja juurde õppida ja kuidas kujundada selle põhjal sisuline arengutee. Samuti rõhutasin, et olen valmis panustama sellesse töösse eksperdi, hindaja ja struktureerijana, toetudes oma rahvusvahelisele õpikogemusele, erinevate koolkondade tundmisele ja õpetamispraktikale.</p> <p>See osalemine on mõjutanud minu praktikat nii, et olen hakanud enesekindlamalt osalema professionaalses dialoogis, sõnastama oma seisukohti selgemalt ning kasutama võrgustikke teadlikumalt nii õppimise kui ka panustamise kohana. Minu jaoks ei ole kogukondades osalemine ainult ideede saamine, vaid ka võimalus mõjutada täiskasvanute erialase koolituse kvaliteeti ja vastutustundlikku arengut Eestis.</p>
Viide tõendusmaterjalile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">CV Stanislav Petrov EST.docx</a> — Haridus ja panus.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">1000039647.jpg</a> — Osalemine erialakohtumisel.</li> <li>• <a href="#">1000039648.jpg</a> — Osalemine erialakohtumisel.</li> <li>• <a href="#">1000039272.png</a> — Rahvusvaheline õpikeskkond.</li> <li>• <a href="#">Student card ESO BCOM.jpeg</a> — Tõendab osalemist rahvusvahelises õpikeskkonnas.</li> <li>• <a href="#">IMG_20260221_140117.jpg</a> — Tõendab eksperdirolli avalikus erialaarutelus.</li> <li>• <a href="#">EESO Diploma.pdf</a> — Tõendab rahvusvaheliselt omandatud erialast ettevalmistust.</li> </ul>
<b>5. Professionaalne enesearendamine</b>	
<b>5.1 Analüüsib ja hindab oma tegevust õppeprotsessis, toob välja enda tugevused ja arenguvajadused.</b>	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	<p>(kuni 2000 tähemärki)</p> <p>Pärast iga kursust püüan analüüsida mitte ainult seda, mida täpselt läbiti, vaid ka seda, kuidas rühm kogu õppeprotsessi koges: kus oli selgitus piisavalt arusaadav, kus vajasisid osalejad rohkem aega, millised küsimused osutusid eriti oluliseks ning milliseid kursuse elemente tasub enne järgmist läbiviimist muuta. Ma ei käsitle oma tööd formaalse aruandena, vaid tegeliku parendamise vahendina. Üheks oma praktika tugevuseks pean võimet siduda õpetamine kliinilise reaalsusega ja hoida lugupidavat õhkkonda. Samas näen selgelt ka oma arenguvajadusi: eelkõige puudutavad need tempot, info doseerimist ja vajadust kontrollida mõistmist õppesessiooni käigus veelgi täpsemalt.</p> <p>Minu jaoks osutus eriti oluliseks oma varasema õpetamisstiili ümberhindamine. Varem püüdsin sageli anda liiga palju infot lühikese aja jooksul, lähtudes eeldusest, et rühm suudab minu tempoga kaasa tulla. Praktika näitas aga, et sellise tiheduse korral hakkab osa õppijaid tegevusi mehaaniliselt kordama ilma piisava arusaamiseta. Kõnekaks näiteks oli olukord, kus mul tuli praktiline töö peatada ja materjal uuesti lihtsamate sammudena lahti seletada. See aitas mul mõista, et täiskasvanud õppijad vajavad aega materjali mõtestamiseks, arutamiseks ja praktiliseks läbielamiseks.</p> <p>See on mõjutanud minu praktikat: olen hakanud teadlikult aeglustama selgitamist, esitama sagedamini küsimusi, pöörduma tagasi keerulisemate teemade juurde ega karda enam kordamist. Edaspidi olen rakendanud süsteemsemat refleksiooni pärast iga kursust ning kasutan selle analüüsi tulemusi õppesessioonide struktuuri, visuaalsete tugevate ja oma esitustempo muutmiseks.</p>
Viide tõendusmaterjalile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Reflection_Petrov.docx</a> — Eneserefleksioon.</li> <li>• <a href="#">Refleksioon.docx</a> — Eneserefleksioon.</li> <li>• <a href="#">Arenguplaan_koolitajale_2026.docx</a> — Tõendab enesearengu plaani.</li> <li>• <a href="#">Tagasiside_koond.docx</a> — Tagasiside ja muudatused.</li> </ul>
<b>5.2 Hindab oma füüsilist, vaimset ja emotsionaalset seisundit, võtab kasutusele abinõud tasakaalu saavutamiseks ja säilitamiseks.</b>	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	<p>(kuni 2000 tähemärki)</p> <p>Aja jooksul olen jõudnud arusaamani, et minu enda seisund mõjutab otseselt õpetamise kvaliteeti. Üheks oluliseks õppetunniks sai minu jaoks olukord, kus püüdsin anda rühmale liiga suure hulga materjali liiga lühikese aja jooksul. Tahtsin õppijatele edasi anda võimalikult palju teadmisi ja oskusi, mida olin ise aastate jooksul kogunud. Selle tulemusena muutus õppe tempo liiga tihedaks:</p>

	<p>päeva lõpuks tundsin ise tugevat väsimust ning rühm ei jõudnud materjali enam piisavalt sügavalt vastu võtta.</p> <p>Eriti selgelt ilmnas see siis, kui osalejad ütlesid otse, et neil on raske nii kiire ja mahuka infovoo juures kaasa tulla ning et neile oleks kasulikum keskenduda ühele kitsamale teemale sügavamalt, mitte püüda hõlmata liiga palju korraga. See hetk sai minu jaoks oluliseks professionaalseks peatuseks. Mõistsin, et ülekoormus ei vähenda ainult õppijate suutlikkust, vaid kurnab ka mind koolitajana: selgitused muutuvad vähem selgeks, rahulikku tempot on raskem hoida ja sisemine väsimus kasvab.</p> <p>Pärast seda muutsin oma kursuste ülesehitust: vähendasin teoreetilise osa mahtu, muutsin koolituse praktilisemaks, jätsin rohkem ruumi harjutamiseks, küsimusteks ja rahulikuks kordamiseks ning hakkasin ise toetuma selgemale tööplaanile, et mitte püüda „kõike korraga ära mahutada“. Samal ajal kasutan teadlikult ka taastumisviise, mis aitavad mul tasakaalu hoida: liikumist, tantsu, puhkust ja muusikalist tegevust. Minu jaoks ei ole need kõrvalised hobid, vaid professionaalse vastutuse osa, sest minu füüsilisest, vaimsest ja emotsionaalsest seisundist sõltuvad otseselt õppijatega suhtlemise kvaliteet, rahulik tempo ja toetava tagasiside andmise võime.</p>
Viide tõendusmaterjalile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Arenguplaan koolitajale 2026.docx</a> — Tõendab enesearengu plaani.</li> <li>• <a href="#">Screenshot 20260310 191350.jpg</a> — Tõendab taastumist toetavat tegevust.</li> <li>• <a href="#">Teaching_Profile_Stanislaw_Petrov.docx</a> — Tõendab töö- ja enesejuhtimise põhimõtteid.</li> </ul>
5.3 Hoiab end kursis uuemate suundadega täiskasvanukoolituse valdkonnas. Käsitleb ennast õppijana, vastutab enda arengu eest.	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	<p>(kuni 2000 tähemärki)</p> <p>Suhestun endaga teadlikult kui spetsialistiga, kes jätkab õppimist. Minu jaoks on oluline hoida end ajakohasena mitte ainult kliinilises valdkonnas, vaid ka täiskasvanute õpetamise lähenemisviisides: kujundavas tagasisides, dialoogilises õpetamisstiilis, kordamises kui mõistmise süvendamise vahendis, digitaalsete materjalide kasutamises ja täpsemas kommunikatsioonis.</p> <p>Minu arengut mõjutab oluliselt rahvusvaheline õpikeskkond, kus jälgin, kuidas erinevate koolkondade õpetajad materjali selgitavad, arutelu juhivad, mõistmist kontrollivad ja rühmaga suhtlevad. Üheks minu jaoks oluliseks tähelepanekuks sai tööviis, mida nägin itaalia õppejõu juures: kui õppija esitab küsimuse või sõnastab midagi ebaselgelt, kutsub ta teda mitte ainult sõnadega selgitama, vaid ka praktiliselt näitama. Nägin, et selline lähenemine on eriti väärtuslik rahvusvahelises rühmas, kus võivad esineda keelelised piirangud, tõlge ja tähenduse moonutamise oht. Kohandasin selle võtte oma praktikasse: kui õppija küsib tehnika, tegevuse loogika või kliinilise olukorra kohta, palun tal sageli seda mitte ainult kirjeldada, vaid ka ette näidata. See muudab õppe täpsemaks, nähtavamaks ja täiskasvanud õppijale sobivamaks.</p> <p>Mind on mõjutanud ka olukorrad, kus olen ise näidanud oma lähenemist välisõppejõule ja saanud sellele professionaalset tagasisidet. Selline kogemus kinnitas mulle, et areng toimub mitte ainult teadmiste vastuvõtmise, vaid ka professionaalse dialoogi kaudu, kus ma saan ühtaegu õppida ja ise panustada. Seetõttu olen üha enam hakanud käsitlema õppijaid mitte ainult teadmiste</p>

	saajatena, vaid ka inimestena, kelle küsimused, reaktsioonid ja tähelepanekud aitavad mul endal edasi areneda.
Viide tõendusmaterjalile	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">CV Stanislav Petrov_EST.docx</a> — Haridus ja panus.</li><li>• <a href="#">Student_card_ESO_BCOM.jpeg</a> — Käimasolev rahvusvaheline õpe.</li><li>• <a href="#">Kutsetunnistus_078656_MT6.pdf</a> — Tõendab massaažiterapeudi kutset, tase 6.</li><li>• <a href="#">Diplomas_000185_FT6 + Hinneteleht.pdf</a> — Tõendab füsioterapia kõrgharidust ja hinnetelehte.</li><li>• <a href="#">EESO_Diploma.pdf</a> — Tõendab osteopaatiaõppe lõpetamist.</li><li>• <a href="#">1000039272.png</a> — Tõendab õppimist rahvusvaheliselt õppejõult.</li></ul>