Lisa 1
Kompetentsipõhise eneseanalüüsi vorm täiskasvanute koolitaja 7.taseme kutse esmataotlejale

Taotleja ees-ja perekonnanimi: Irina Landa

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

Nr	**Kompetentsi lühikirjeldus**
1	Valdab koolitusel käsitletavat valdkonda/teemat/ainet, hoiab end kursis valdkondlike uuendustega, arvestades valdkonna- ja ainealase teadmuse, teaduspõhisuse ja parimate praktikate ning õppekavast/koolitusprogrammist.

Kompetentsi tõendamine ja tõendusmaterjali esitamine (kuni 2000 tähemärki)

Моя профессиональная деятельность в обучении взрослых делится на:

1. *Обучение учителей и персонала администрации школ: я обучаю учителей внедрению современных технологий в образовательный процесс, а администрации школ – принципам инклюзивного образования. Также сопровождаю педагогов на пути получения õpetaja kutse tase 7.*
2. *Разработка и реализация индивидуальных программ: программы, построенные с использованием методики LEGO® SERIOUS PLAY®.*
3. *Я также периодически провожу сессии в рамках программ Erasmus+, интегрируя модули по методике LEGO® SERIOUS PLAY® в тренинги, посвященные инклюзии.*

Мое формальное образование включает степень бакалавра (Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” Bachelor's degree, 2003 - 2008) и магистратуру (Estonian Business School, Master of Business Administration, 2019 - 2020).

Перед внедрением новых методик я начинаю с теоретической подготовки: прохожу обучение, повышение квалификации или сертификацию. Например, я сертифицирована в LEGO® SERIOUS PLAY®, прошла повышение квалификации в спецпедагогике, изучала фасилитацию и коучинг в рамках магистратуры.

Участие в международных конференциях, тренингах профессиональных сообществах помогает мне быть в курсе новейших тенденций.

В своей работе я рассматриваю игру не просто как метод, а как фундаментальный механизм взаимодействия с миром. Вдохновляясь идеями Брайана Саттона-Смита, разделяю взгляд, что "антоним игры – не работа, а депрессия". Поэтому мне важно, чтобы обучение взрослых не ограничивалось теорией, а сразу находило применение на практике.

После изучения теории тестирую материалы в разноуровневых группах, адаптируя их под потребности участников.

Выстраиваю свои программы на проверенных методах, реальном опыте участников и актуальных исследованиях, чтобы знания не оставались абстрактными. Благодаря этому обучение становится более практическим, гибким и ориентированным на реальные задачи участников.

2	Teab täiskasvanukoolituse põhiprintsiipe ja lähtub koolitusel täiskasvanud õppija eripäradest.

Kompetentsi tõendamine (kuni 2000 tähemärki)

В обучении взрослых я применяю принципы андрагогики, исходя из особенностей восприятия, опыта и мотивации учащихся. Перед началом обучения анализирую потребности группы: провожу анкетирование, собеседования, наблюдаю работой. Если курс связан с LEGO® Serious Play®, использую 3D-интервью, что помогает глубже понять запросы и адаптировать содержание.

Строю обучение на основе уже имеющихся знаний учащихся. Например, в программе «Роботы в классе» учителя сразу применяют свой предыдущий опыт, разрабатывая уроки с использованием роботов. Это помогает им увидеть практическую ценность изучаемого материала и интегрировать новые методы в работу.

Для учителей, работающих в разноуровневых классах, важна гибкость и дифференцированный подход. Создаю условия для обмена опытом и рефлексии, предлагаю задания разного уровня сложности, помогаю

находить решения для включения всех учеников в образовательный процесс.

Одним из ключевых инструментов в моей работе является LEGO® Serious Play®. Метод позволяет учащимся не только визуализировать идеи, но и осмыслить материал через интеграцию личного опыта. В работе с международными специалистами я делаю акцент на рефлексию, интерактивные методы и визуализацию, что помогает адаптировать обучение к потребностям разных групп.

Считаю важным уделить внимание как физическому, так и эмоциональному комфорту. При работе с программируемыми роботами заранее готовлю задания разного уровня сложности, чтобы каждый мог работать в своём темпе. В одной из групп мы использовали LEGO WeDo 2.0, распределяя роли: программист, дизайнер, строитель. Это снизило тревожность и укрепило уверенность при освоении новых технологий.

На этапе рефлексии использую методы для разных стилей восприятия: визуальные карты, анкеты, цифровые инструменты. Например, учащиеся выбирают символ из The Big Book of Blob Trees или строят модели LEGO® Serious Play®, чтобы визуализировать свои выводы. Это помогает лучше осмыслить материал и увидеть прогресс.

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)

Я делаю всё возможное, чтобы учитывать особенности взрослых учащихся и строить обучение так, чтобы оно было для них максимально полезным. Для меня важно опираться на их предыдущий опыт, чтобы сделать процесс обучения релевантным и практическим. Например, если я работаю с директорами школ из Молдовы, то адаптирую примеры и кейсы под их систему образования. Также я создаю безопасную атмосферу, где учащиеся могут свободно выражать своё мнение и обсуждать сложные вопросы без страха осуждения. Немаловажную роль играет возможность выбора – я предлагаю разные форматы работы и глубину проработки тем, чтобы обучение было максимально полезным.

Этические нормы и конфиденциальность – важная часть моей работы. Соблюдаю принцип доверия: информация, которой делятся учащиеся, остаётся внутри группы, если иное не было оговорено заранее. Чтобы не нарушать приватность, я использую анонимные примеры, избегая раскрытия конкретных историй.

Я стараюсь избегать предвзятости, хотя порой это непросто, ведь каждый приходит в профессию со своими убеждениями и ценностями. Иногда в дискуссиях поднимаются чувствительные темы, вызывающие сильные эмоции. В самом начале моего пути мне было сложно не реагировать автоматически, а осознанно анализировать ситуацию, давая пространство разным точкам зрения. Я работаю с очень разными группами – учителями, директорами, преподавателями, и каждый из них приходит со своими ожиданиями и сомнениями. Если кто-то скептически относится к новым методикам, легко увлечься спорами, но моя задача – не навязывать своё мнение, а создать среду для исследования и поиска решений.

Мне важно сохранять объективность, потому что только так я могу действительно поддерживать учащихся в их развитии. Например, если педагог чувствует, что его мнение сразу оценивают или что у обучающего есть «единственно верное» решение, процесс превращается в формальность. А мне хочется, чтобы обучение было живым, гибким и помогало людям находить собственные пути роста.

4	Järgib täiskasvanuõpet ja teisi valdkonna tegevusi reguleerivaid õigusakte.

Kompetentsi tõendamine (kuni 2000 tähemärki)

В своей работе я ориентируюсь на законодательство, регулирующее сферу образования взрослых, и стараюсь быть в курсе изменений. Если появляются новые законы или поправки, я пересматриваю свою работу, анализирую, как это влияет на образовательный процесс, и адаптирую подходы. Для меня важно не просто формально следовать правилам, а понимать их суть и применять так, чтобы это действительно улучшало обучение.

Кроме официальных требований, я опираюсь и на профессиональную этику. Например, Этический кодекс учителя помогает выстраивать уважительные, доверительные отношения с учащимися, что особенно

важно в работе со взрослыми. Также, используя метод LEGO® Serious Play®, я следую его кодексу, который регламентирует ключевые принципы метода: равноправие, открытость идей, создание безопасной среды. Мне важно, чтобы обучение было не только эффективным, но и комфортным для учащихся.

Я воспринимаю законы и кодексы не как жёсткие рамки, а как ориентиры, которые помогают сделать обучение качественным, этичным и осмысленным.

5	Annab õppijatele tagasisidet kogu koolitusprotsessi vältel.

Kompetentsi tõendamine (kuni 2000 tähemärki)
Я вижу обучение как процесс, в котором взрослый человек учится, а моя роль – помогать ему. Меня интересует тема оценивания и обратной связи, потому что подходы к ней сильно различаются.

Есть системы, где обратная связь практически отсутствует, потому что считается, что взрослый сам в состоянии оценить свой прогресс. Например, в философии самообразования или в концепции "учащийся сам отвечает за своё развитие", которая встречается в некоторых международных программах для взрослых, таких как MOOC-платформы (Coursera, EdX, Udacity). В таких системах нет персональной обратной связи, они полагаются на саморефлексию учащегося.

С другой стороны, есть системы, где всё подлежит чёткой фиксации и измерению – например, в академической среде, корпоративных обучениях с сертификацией или международных языковых экзаменах. В таких программах обучение строится на строгих критериях, а обратная связь – это, прежде всего, оценка соответствия стандартам.

Я придерживаюсь сбалансированного подхода: считаю, что конструктивная обратная связь по запросу – важный инструмент для взрослого обучающегося, потому что она даёт ориентиры, но не навязывает оценочность. Для меня обратная связь – это не оценка, а помощь на пути к результату, поэтому я стараюсь, чтобы она была поддерживающей, конструктивной и адаптированной под потребности учащихся.

В группах с высокой самостоятельностью я предлагаю больше самооценки и рефлексии, чтобы учащиеся сами анализировали свой

прогресс и находили точки роста. Если вижу, что учащимся нужна поддержка, даю больше направляющей обратной связи, помогая осознать сильные стороны и найти возможные пути для развития. Такой подход делает процесс обучения более осмысленным, а обратную связь – инструментом роста, а не просто формальной оценкой.

6	Kasutab korrektset koolituse läbiviimise keelt kõnes ja kirjas.

Kompetentsi tõendamine ja tõendusmaterjali esitamine (kuni 2000 tähemärki)

Я не создаю отдельного словаря терминов, но всегда стараюсь учитывать потребности группы. Например, когда работаю с учителями, я осознаю, что владение эстонским языком становится для них всё более важным. Поэтому в процессе обучения я дублирую основные термины на эстонский язык. Это даёт педагогам возможность передавать эти знания дальше своим ученикам, повышая общий уровень языковой компетенции.

Когда я работаю с методом LEGO® Serious Play®, там действительно много пространства для метафор и аналогий. учащиеся строят из кубиков модели, которые отражают их мысли или взгляды на ситуацию. Это помогает объяснять даже сложные вещи через простые образы. Людям легче говорить о проблемах или идеях, когда они видят перед собой наглядную метафору.

В феврале этого года я вела обучение на русском языке, но в группе были учащиеся, чей родной язык — румынский. Они понимали русский, но уровень владения у всех был разный: кто-то свободно воспринимал информацию, а кто-то терялся в сложных формулировках или не мог чётко выразить свою мысль. Уже в начале обучения стало понятно, что без дополнительной адаптации материал усваивается неравномерно, и часть группы остаётся в стороне от обсуждений.

Чтобы вовлечь всех, пришлось менять формат: говорить медленнее, перефразировать сложные моменты, делать паузы для вопросов, а иногда переводить ключевые моменты на румынский. Кроме того, некоторые учащиеся объясняли свои идеи на румынском, и приходилось переводить их на русский для остальных. Это помогло создать комфортную атмосферу и избежать языкового барьера.

Такой подход дал результат — учащиеся начали активнее включаться в работу, задавать вопросы, обсуждать и не боялись высказывать своё

мнение. В конце обучения было видно, что основные идеи понятны всем, и цель обучения достигнута.

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.

Kompetentsi tõendamine ja tõendusmaterjali esitamine (kuni 2000 tähemärki)

Активно использую цифровые инструменты на всех этапах обучения — от подготовки до оценки. Для вовлечения применяю Mentimeter, Kahoot и другие интерактивные платформы, делая обучение динамичным и увлекательным. В некоторых форматах, например, при работе с LEGO® Serious Play®, специфика метода не позволяет проводить онлайн-обучение, но цифровая среда помогает готовить материалы, систематизировать информацию и собирать обратную связь.

Работая с онлайн-ресурсами, проверяю их достоверность, опираясь на научные публикации, официальные сайты и образовательные платформы. Сравниваю данные из разных источников и учитываю контекст, чтобы обеспечить точность информации.

При создании учебных материалов мне важно, чтобы они были структурированными, удобными и наглядными. Использую Canva, Google Docs, Prezi, Gamma и др. для оформления материалов, Trello для организации работы и Google Drive для хранения и совместного использования.

Для разнообразия форматов принимаю участие в создании видеоматериалов, разрабатываю тесты для самопроверки, составляю интерактивные задания. Например, для учителей школы Vivere разработала "набор для выживания" в Google Docs, где собрана вся необходимая информация по школьной документации. В рамках проекта "Любопытный самолётик" (viverekool.ee/ru/samoletik)я координировала и принимала активное участие в разработке методических материалов для воспитателей детских садов и школьных учителей, включающих карту Таллинна, описание значимых мест и творческие задания.

Особое внимание уделяю этичному использованию ИИ: он помогает структурировать информацию, создавать визуальные материалы и

адаптировать контент, но я всегда проверяю достоверность. В онлайн-обучении использую Zoom и Google Meet с групповыми комнатами и опросами, а материалы организую через Google Drive для удобного доступа.

Мне важно, чтобы цифровые технологии не просто дополняли обучение, а делали его более доступным, логичным и удобным как для учащихся, так и для преподавателей.

Palume Teil analüüsida 7. tasemele vastavaid kompetentse, kus iga kompetentsi puhul on esitatud tegevusnäitajad. Lahtris „Kompetentsi tõendamine“ on võimalik sisestada tekst pikkusega kuni 2000 tähemärki. Kirjeldage, analüüsige ja tooge näiteid oma tegevuse kohta koolitajana, mis iseloomustab kõige paremini Teie käitumist koolitusprotsessis. **Lahtris „Viide tõendusmaterjalile“, kus on märge *Tõendusmaterjalide esitamine* palun lisage faktilisi andmeid, materjalide linke jne, mis tõendavad kompetentsi ilmnemist vm olulist informatsiooni enda kui koolitaja tegevuse kohta.**
Portfoolios esitatud tõendusmaterjalid peavad iseloomustama konkreetset kompetentsi ja olema otselingiga kättesaadavad.
Loe lisaks www.andras.ee kodulehelt „E-portfoolio koostamise juhendit“, et saada infot, millised materjalid on sobilikud tõendusmaterjalid.

1. Õppeprotsessi ettevalmistamine	
1.1 Selgitab välja, analüüsib ja üldistab õpperühma õpi- ja erivajadusi, lähtudes sihtgrupi arenguvajadustest ning juhindudes valdkonna arengust.	
Kompetentsi tõendamine	*Перед началом обучения выявляю учебные и особые потребности группы через анкетирование, онлайн-встречи и наблюдение. Это помогает понять, где нужна поддержка.* *Во время обучения я активно наблюдаю за учащимися, предлагаю им работу в группах и создаю атмосферу, в которой каждый чувствует себя комфортно, задавая вопросы. Обратную связь я собираю с помощью анкетирования. Использую цифровые инструменты, такие как, например, Google Forms, Mentimeter и Kahoot.* *Полученные данные систематизирую и адаптирую учебные материалы. Например, если в группе есть*

	учащийся с нарушением мелкой моторики, я подготавливаю задания с использованием крупных объектов, таких как LEGO® DUPLO. Я также регулярно анализирую, соответствуют ли выявленные потребности запланированным учебным результатам. *Иногда за сопротивлением учащихся стоит скрытый личный опыт. На одном из обучений участница отказалась работать с лэпбуками, заявив, что вырезание — «детское занятие». Я предложила ей роль наблюдателя, что помогло снизить напряжение. Было видно, что предложенная роль наблюдателя помогла ей — в конце дня она поделилась, что в школе её аппликация стала поводом для насмешек, и с тех пор она избегала заданий с ножницами. После обучения она пересмотрела своё отношение к такой деятельности. Этот опыт помог ей изменить отношение к подобным заданиям и напомнил мне, как важно учитывать прошлое учащихся и создавать безопасную, принимающую среду.* *Для профессионального развития я состою в сообществе global network of LEGO® Serious Play® facilitators, изучаю актуальную литературу, посещаю конференции и обучения, обсуждаю современные методики с коллегами и разрабатываю собственные материалы, которыми делюсь с профессиональным сообществом.* *Я постоянно обновляю учебные материалы, адаптирую задания, внедряю интерактивные методы и анализирую обратную связь от учащихся.* *Обучая коллег, я осторожно подхожу к экспериментированию, но активно тестирую новые методики и оцениваю их эффективность.*
Viide tõendusmaterjalile	*https://sites.google.com/view/irinalanda/1-%C3%B5ppeprotsessi-ettevalmistamine#h.ugyy72dt9ecf*

1.2 Koostab väljundipõhiseid õppekavasid (vt lisa 2 Kutsestandardis kasutatud terminid), lähtudes sihtgrupi õpivajaduste analüüsist ja kavandab ressursid õppekava elluviimiseks.	
Kompetentsi tõendamine	*При разработке программ я определяю цели и ожидаемые результаты в зависимости от формата обучения. В случае методики LEGO® Serious Play® цели согласовываю с заказчиком. Если программа предназначена для учителей, провожу наблюдение уроков, собираю информацию от целевой группы и формирую содержание, опираясь на требования к профессиональным компетенциям.* *Для анализа потребностей целевой группы я чаще всего использую анкетирование, но также прибегаю к интервью и анализу предыдущего опыта учащихся. Это помогает понять уровень подготовки и ожидания группы, а также выявить специфические запросы.* *При выборе и адаптации содержания программы я учитываю уровень подготовки учащихся и специфику их работы. Например, в программе "Роботы в классе" я ориентируюсь на то, что некоторые учителя уже много лет работают с роботами, такими как Bee-Bot, и являются экспертами в этой области. Предварительное анкетирование помогает определить уровень учащихся, чтобы программа была полезной как для новичков, так и для более опытных педагогов.* *Для успешной реализации программы я планирую необходимые ресурсы. В обучениях по методике LEGO® Serious Play® обязательным элементом являются специализированные наборы LEGO®. В программе "Роботы в классе" ключевыми ресурсами являются сами роботы и программное обеспечение, необходимое для их использования в образовательном процессе.* *Оценка эффективности программы для меня — это шанс понять, насколько обучение было полезным на практике и какие навыки учащиеся действительно смогли интегрировать в свою работу. Я внимательно*

	изучаю обратную связь, анализируя материалы, которые создали учащиеся и наблюдаю, какие методы действительно работают. Особенно ценно, когда учащиеся сами отмечают, что тот или иной элемент курса помог им в реальной практике. Это позволяет мне не просто корректировать программу, а делать её более живой, адаптированной под реальные запросы учащихся.
Viide tõendusmaterjalile	*https://sites.google.com/view/irinalanda/1-%C3%B5ppeprotsessi-ettevalmistamine#h.rq00zy6ovfsb*
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.	
Kompetentsi tõendamine	*Прежде чем разрабатывать обучение, изучаю потребности учащихся. Если это учителя, наблюдаю за их уроками, беседую, анализирую сложности. Если это обучение LEGO® Serious Play®, важно обсудить запрос с заказчиком, чтобы обучение было практическим и актуальным.* *Методику подбираю исходя из целей и особенностей группы. Все мои обучения проходят в очном формате, потому что работа с роботами и LEGO требует живого взаимодействия. Я пробовала онлайн-обучение, но быстро поняла, что этот формат мне не подходит: я не могла вовремя помочь, учащимся сложнее было включаться, а тактильный контакт в LEGO-методике – ключевой элемент.* *Я учитываю разные стили восприятия: кто-то лучше воспринимает информацию на слух, кому-то важны схемы и визуальные образы, а кому-то нужно потрогать и попробовать. Поэтому я комбинирую аудиальные, визуальные и кинестетические элементы. Адаптирую задания: новичкам даю больше*

	индивидуальной практики, а опытных вовлекаю в групповые кейсы. *Постоянно обновляю программы, опираясь на обратную связь. Например, после одного из обучений выяснилось, что учащимся не хватает знакомства с деталями LEGO. Теперь я всегда уточняю перед началом, всем ли комфортно двигаться дальше, чтобы вовремя поддержать тех, кому нужно чуть больше времени.* *Мне важно поддерживать вовлечённость. Если внимание группы снижается, я тут же меняю формат, добавляю обсуждения, интерактив, активные методы. В LEGO® Serious Play® использую «голосование кубиками» – учащийсяи показывают зелёный, жёлтый или красный кубик, и я сразу вижу, насколько они готовы двигаться дальше.* *Понять, достиг ли обучение целей, помогает наблюдение за работами учащихся – их постройками в LEGO® Serious Play®, выполненными заданиями, найденными решениями. Также важна их активность в обсуждениях: если они осмысленно объясняют свои модели, анализируют, почему выбрали определённые решения, задают вопросы, значит, обучение прошло успешно. И, конечно, лучший показатель – когда учащийсяи применяют полученные знания на практике.*
Viide tõendusmaterjalile	*https://sites.google.com/view/irinalanda/1-%C3%B5ppeprotsessi-ettevalmistamine#h.3l5uw2x4ucdb*
1.4 Koostab ja/või kohandab õppematerjale, lähtudes õppekavast ja või koolitusprogrammist, teema käsitlemise loogikast ning õppekeskkonna võimalustest. Viitab korrektselt allikatele, arvestades autoriõigusi.	
Kompetentsi tõendamine	*При подготовке учебных материалов я разбиваю большие темы на подтемы, начиная с базовых понятий и постепенно усложняя задания. Важно сочетать теорию с практикой, чтобы учащиеся лучше понимали материал и могли его применять.*

	Я всегда адаптирую материалы под конкретную группу. В группах новичков делаю больше остановок и даю пошаговые инструкции, а если у учащихся уже есть опыт, предлагаю более сложные задания, требующие анализа и обсуждения. Также учитываю темп группы: если нужно, даю больше времени на освоение материала или, наоборот, усложняю задания, если учащиеся быстро справляются. *Пространство тоже играет важную роль. Например, если обучение проходит по методике LEGO® Serious Play®, важно организовать удобные зоны для групповой и индивидуальной работы. Однажды во время обучения выяснилось, что детали LEGO проваливались в щели между столами, что замедляло процесс. Теперь я заранее проверяю размещение мебели и при необходимости использую чёрную скатерть, чтобы детали не терялись.* *При создании учебных материалов я внимательно отношусь к авторским правам. Во время сертификации по LEGO® Serious Play® изучала кодекс методики, который чётко регулирует, как можно адаптировать материалы и делиться ими. Мне важно указывать источники и пояснять, какие изменения внесены, чтобы учащиеся понимали, как можно адаптировать инструменты под свою специфику.* *Если замечаю, что раздел программы вызывает сложности или теряет актуальность, перерабатываю его: уточняю объяснения, добавляю новые упражнения или меняю формат подачи материала. Например, если вижу, что текстовые инструкции сложно воспринимаются, заменяю их на визуальные схемы или интерактивные задания.* *Я также внимательно слушаю вопросы учащихся. Если какой-то момент требует частых пояснений, я пересматриваю этот раздел, делая его структурированным и понятным. Такой подход*

	помогает не только улучшать обучение, но и учитывать разные способы восприятия информации.
Viide tõendusmaterjalile	*https://sites.google.com/view/irinalanda/1-%C3%B5ppeprotsessi-ettevalmistamine#h.3mdnmngtyjtc*
2. Õppeprotsessi läbiviimine	
2.1 Selgitab õppijatele õppekavas ja/või koolitusprogrammis seatud õppe eesmärke. Toetab õppijaid individuaalsete õpieesmärkide seadmisel, aidates siduda neid õppekavast tulenevate eesmärkidega.	
Kompetentsi tõendamine	*В начале обучения я всегда объясняю учащимся цели курса, используя методы неформального образования. Например, мы проводим обсуждения, мозговой штурм или даже визуализируем цели с помощью LEGO® Serious Play®. Мне важно, чтобы учащиеся не просто услышали теоретические цели курса, но и осознали, зачем им этот материал и как они смогут его применить на практике.* *Я также предлагаю учащимся записать свои ожидания, страхи и вклад – это помогает им четче сформулировать индивидуальные цели. Затем мы обсуждаем в группе, как их запросы связаны с общей программой курса. Это сразу задает вектор обучения и делает процесс более осмысленным.* *Чтобы учащиеся не теряли свои цели из фокуса, я использую флипчарты с их индивидуальными целями, которые всегда остаются на виду в помещении. Время от времени мы к ним возвращаемся, анализируем прогресс, обсуждаем возникающие сложности. Важно, чтобы учащиеся сами замечали свой рост. Также я учитываю гибкость в обучении – если вижу, что у группы появляются новые запросы или какие-то темы требуют большего внимания, я адаптирую содержание.* *В течение обучения я поддерживаю учащихся, помогая им следить за своими целями. Например, в конце каждого занятия мы проводим короткую рефлексию – обсуждаем, что из сегодняшнего урока помогло*

	продвинуться к их цели. Если у кого-то возникают трудности, я даю дополнительные пояснения или адаптирую задания. *В завершении обучения мы возвращаемся к записанным ожиданиям и целям, обсуждаем, что удалось достичь, а что еще требует работы. Иногда я прошу учащихся отметить на флипчарте, насколько они продвинулись, или провести групповое обсуждение. Это помогает учащимся осознать свой рост и увидеть реальные результаты.*
Viide tõendusmaterjalile	*https://sites.google.com/view/irinalanda/2-%C3%B5ppeprotsessi-l%C3%A4biviimine#h.omvcg1xgc91n*
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.	
Kompetentsi tõendamine	*В начале обучения, на этапе формирования группы, провожу упражнения на знакомство и вместе с учащимися мы формируем правила работы. Это важно, чтобы каждый чувствовал себя комфортно и понимал, чего ожидать. Без этого учащиеся могут замкнуться или не включиться в процесс. Я сама сталкивалась с ситуациями, когда из-за неясности ролей в начале обучения возникало напряжение. Теперь вижу, как чёткость и прозрачность помогают создать безопасную среду.* *Заранее продумываю расположение мебели. Например, при обсуждениях мы садимся в круг, чтобы все чувствовали себя на равных. В LEGO® Serious Play® столы должны быть сдвинуты, чтобы детали не проваливались в щели. Когда пространство организовано правильно, учащиеся сосредоточены на обучении, а не на поиске удобного места.* *Если в группе разный уровень подготовки, это требует внимания. Однажды часть группы уже работала с*

	роботами, а другие впервые держали их в руках. Я дала всем одинаковое задание, надеясь, что сильные учащиеся помогут новичкам, но новички потеряли уверенность и интерес. Теперь я всегда разделяю задания по уровням, чтобы каждый мог работать в своём темпе. *LEGO® Serious Play® помогает учащимся войти в процесс без давления. Сначала каждый работает индивидуально, затем в парах или тройках, а потом обсуждает идеи в группе. Такой подход снижает тревожность, помогает поверить в свои силы и учит прислушиваться к другим.* *Мне важно, чтобы техника была заранее подготовлена: устройства заряжены, программы установлены. Однажды я забыла зарядить Bee-Bot, а зарядки под рукой не оказалось — робот остановился посреди занятия. К счастью, у меня были альтернативные материалы, и я быстро переключила группу. С тех пор в программу всегда включаю пункт "что делать, если техника выходит из строя".* *Понимаю, что в обучении неожиданные ситуации неизбежны — технические сбои, конфликты, изменение условий. Мне важно не просто следовать сценарию, а гибко подстраиваться, ведь это помогает учащимся не только на обучении, но и на практике.*
Viide tõendusmaterjalile	*https://sites.google.com/view/irinalanda/2-%C3%B5ppeprotsessi-l%C3%A4biviimine#h.w2kpi58v6u7t*
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.	
Kompetentsi tõendamine	*В некоторых обучениях я работаю в паре или тройке с другими преподавателями, и каждый отвечает за свою часть программы. Это требует скоординированного подхода к выявлению целей и потребностей учащихся. Перед курсом мы проводим анкетирование, где учащиеся*

	указывают уровень знаний, ожидания и актуальные темы. В начале обучения обсуждаем их цели в группе, что помогает адаптировать программу. Однако, заявленный уровень знаний не всегда совпадает с реальным — например, учащиеся указывают продвинутый уровень, но им не хватает базовых понятий. В таких случаях оперативно корректирую подачу материала, методы и структуру занятий, чтобы обучение оставалось продуктивным. *Так, в курсе по инклюзивному образованию изначально был запланирован большой теоретический блок, а затем посещение школы Vivere для наблюдения за инклюзивными процессами. Практика показала, что теория без знакомства с реальной работой воспринимается сложнее. Гораздо эффективнее оказалось сначала отправлять учащихся на наблюдение, чтобы они увидели, как инклюзия реализуется на практике, задали вопросы, а затем разобрали теоретическую часть, подкрепляя её реальными примерами. В результате мы перестроили программу: теперь вводный блок идёт перед посещением школы, а затем изучается теория. Такой подход повысил вовлеченность и глубину понимания темы.* *Чтобы обучение соответствовало запросам учащихся, я активно вовлекаю их в процесс корректировки программы. Например, использую метод «парковки вопросов» — если у группы появляются дополнительные запросы, по мере возможности вношу изменения в план. Также обсуждаю, какие форматы работы им удобнее и эффективнее. В одной группе учащиеся выразили желание больше практиковаться через ролевые игры. Учитывая их запрос, я пересмотрела упражнения и адаптировала их под этот формат. В результате обучение стало не только более динамичным, но и ориентированным на реальные потребности группы.*
Viide tõendusmaterjalile	*https://sites.google.com/view/irinalanda/2-%C3%B5ppeprotsessi-l%C3%A4biviimine#h.ggisv0xq11x*

2.4 Kavandab ja juhib õpet lähtuvalt õpi-, grupi- ja isiksusliku kasvu protsessidest. Algatab ja juhib tegevusi vastupanu ületamiseks õpperühmas, kasutades konfliktolukordi õppimise allikana.	
Kompetentsi tõendamine	*В обучении взрослых для меня важны не только процесс, но и динамика группы, личностный рост. В начале курса определяю уровень знаний и ожидания, чтобы адаптировать программу. Важно находить баланс между индивидуальной работой, обсуждениями и рефлексией, ведь взрослые учатся не только через информацию, но и через её осмысление.* *Наблюдаю за развитием группы: сначала осторожность, затем напряжение, после — рабочая атмосфера. Понимание этих этапов помогает мне поддерживать естественный процесс.* *Сопротивление обучению — тема, которая мне особенно интересна. Я сталкиваюсь с ним и у учащихся, и у себя. Со временем я поняла, что это не проблема, а естественная часть процесса. Человек не просто получает информацию, он меняется, а это не всегда легко. Когда я читала книгу «Неприятие перемен», мне многое стало понятнее — почему мы сопротивляемся, когда дело касается реальных изменений.* *Если группа теряет вовлечённость, меняю формат — добавляю обсуждения, ролевые игры, практику. Если нарастает напряжение, даю пространство для обсуждения, чтобы снизить тревожность и создать безопасную атмосферу.* *Работа с конфликтами остаётся для меня одной из сложных тем, и я продолжаю учиться с ними работать. Я понимаю, что конфликты неизбежны и полезны, но в момент их возникновения могу “замирать”. Если я веду обучение с коллегами, они об этом знают и готовы поддержать ситуацию, пока я не включусь. Если я одна, то предупреждаю группу заранее, на этапе знакомства с правилами что мне может*

	понадобиться немного времени, чтобы осмыслить ситуацию. *Когда конфликт всё же возникает, я направляю его в конструктивное русло, предлагая аргументировать позиции и разобрать ситуацию. Мы анализируем конфликтные моменты, учимся видеть разные точки зрения и находить решения. Иногда использую ролевые игры, которые помогают сменить перспективу, что даёт учащимся возможность лучше понять друг друга.*
Viide tõendusmaterjalile	*https://sites.google.com/view/irinalanda/2-%C3%B5ppeprotsessi-l%C3%A4biviimine#h.v1ikqqn3yu5l*
2.5 Koostab hindamisjuhendi ja hindab õpiväljundite saavutamist.	
Kompetentsi tõendamine	*Разрабатываю систему оценивания таким образом, чтобы она была понятной и прозрачной для учащихся. В первую очередь определяю ключевые навыки и знания, которые должны сформироваться в ходе обучения. Затем создаю четкие критерии оценки, чтобы учащиеся понимали, чего от них ожидают, и могли осознанно двигаться к целям. В процессе обучения использую разные методы оценивания — самооценку, групповую обратную связь, тесты или практические задания, которые позволяют оценить как теоретические знания, так и умение применять их на практике.* *Чтобы убедиться, что учащиеся действительно достигли запланированных результатов, я использую несколько подходов. В ряде программ, например, в курсе «Роботы в классе», обязательной частью обучения является выполнение практических работ. Я анализирую их и обсуждаю с учащимися, как они могут применить полученные знания в реальных ситуациях. Также провожу финальное задание или тест, чтобы проверить освоение ключевых тем. Важно, чтобы сами учащиеся осознавали свой прогресс, поэтому я запрашиваю у них обратную связь, где они оценивают, насколько уверенно владеют материалом и какие вопросы у них остались.*

	Результаты оценивания для меня не просто формальность, а инструмент для постоянного совершенствования обучения. Я анализирую их, чтобы выявить сложные темы и скорректировать программу, если вижу, что какие-то моменты требуют дополнительного объяснения. Обратная связь учащихся помогает мне вносить улучшения — добавлять новые примеры, изменять подачу материала или уточнять формулировки заданий. Если становится очевидно, что критерии оценки недостаточно точно отражают реальный прогресс учащихся, я их пересматриваю, чтобы сделать систему оценивания еще более эффективной и полезной.
Viide tõendusmaterjalile	*https://sites.google.com/view/irinalanda/2-%C3%B5ppeprotsessi-l%C3%A4biviimine#h.vtxqeahrmtzf*
3. Õppeprotsessi analüüs ja hindamine	
3.1 Kogub õppijatelt, kaaskoolitajatelt ja teistelt sidusgruppide liikmetelt arvamusi õppeprotsessi kohta, valides selleks sobivaimad meetodeid. Tegeleb metoodikate arendamisega.	
Kompetentsi tõendamine	*В зависимости от типа обучения я использую разные способы сбора обратной связи, чтобы получить объективную картину учебного процесса. Провожу анонимные опросы после обучения. В конце организую групповые обсуждения, где учащиеся делятся своими впечатлениями, предлагают улучшения и обсуждают, что было для них наиболее полезным. Если программа разрабатывается по заказу, я обязательно запрашиваю мнение заказчиков, чтобы убедиться, что обучение соответствует их ожиданиям. Также, если я работаю с коллегами, в конце каждого дня у нас проходит обязательная короткая встреча, где мы даем друг другу конструктивную обратную связь и анализируем, как можно улучшить подачу материала.* *Собранную обратную связь я использую для постоянного улучшения своих программ. Анализирую отзывы и, если вижу повторяющиеся запросы,*

	корректирую содержание курса, добавляя или убирая определенные темы. Если учащиеся указывают, что какие-то методы обучения работают лучше, я адаптирую программу, включая больше таких элементов. Например, при проведении обучений по методу LEGO® Serious Play® я заметила, что учащиеся часто запрашивают больше времени на рефлексию после упражнения, поэтому теперь я заранее закладываю на это дополнительное время. Вместе с коллегами мы обсуждаем полученную обратную связь и вносим изменения в будущие обучения, чтобы каждый следующий поток получал еще более эффективное обучение. *При разработке новых методик я всегда тестирую их в небольших группах, чтобы оценить их эффективность. Когда добавляю новый формат взаимодействия или упражнение, сначала пробую его на коллегах или на пилотной группе. Это помогает понять, насколько методика работает, какие аспекты стоит доработать и как лучше адаптировать ее под конкретную аудиторию. После тестирования собираю обратную связь, вношу коррективы и только потом включаю методику в основную программу. Такой подход позволяет минимизировать риски, повысить качество обучения и сделать процесс более комфортным и результативным для учащихся.*
Viide tõendusmaterjalile	*https://sites.google.com/view/irinalanda/3-%C3%B5ppeprotsessi-hindamine#h.w9d2nmlo8o1u*
3.2 Analüüsib õpitulemusi ning edaspidiseid õpi- ja arenguvajadusi, kasutades sobivaid analüüsimeetodeid, vajadusel otsib lisateavet.	
Kompetentsi tõendamine	*Анализирую результаты обучения, чтобы оценить, насколько учащиеся достигли запланированных целей. Для этого сравниваю начальные и итоговые результаты тестов, что позволяет увидеть прогресс. Также оцениваю выполненные практические задания, обращая внимание на то, как учащиеся применяют новые знания.*

	Например, если я провела обучение для учителей, и они начинают внедрять новые методы в своей работе, а также обращаются ко мне с дополнительными вопросами и предложениями, я считаю такое обучение успешным. В этом плане мне повезло, так как учителя — это мои непосредственные коллеги, и я могу выстраивать с ними тесные контакты, наблюдать за тем, в чём они нуждаются и где особенно успешны. *Разбираю вопросы учащихся во время и после обучения, чтобы выявить темы, которые требуют дополнительного внимания. Если замечаю повторяющиеся затруднения, включаю их в планы для дальнейшей проработки. Провожу дополнительные консультации и обсуждения, чтобы уточнить, какие навыки требуют доработки. Также наблюдаю, как учащиеся применяют знания на практике, оценивая эффективность методик.* *Собранную информацию использую для совершенствования учебных программ. Например, в курсе по методике LEGO® Serious Play® я разработала специальный модуль «Построй свою рефлексию». Оказалось, что традиционные вопросы для рефлексивных практик (например, «Какие знания или навыки вы сможете применить на практике?») нуждаются в адаптации при использовании этого метода. Поскольку LEGO® Serious Play® опирается на визуальное и тактильное мышление, стандартные словесные вопросы могут не дать ожидаемого эффекта. Я скорректировала подход и начала использовать вопросы, связанные с моделями: «Какая часть твоей модели лучше всего отражает твои главные открытия и осознания?», «Если бы твоя модель могла «говорить», что бы она сказала о твоем опыте в этом обучении?». Эти вопросы помогают учащимся глубже осмыслить свой опыт через работу с моделями, а не ограничиваться стандартными словесными ответами.*

Viide tõendusmaterjalile	*https://sites.google.com/view/irinalanda/3-%C3%B5ppeprotsessi-hindamine#h.8l4veskx4qef*
3.3 Sõnastab hindamiskriteeriumid ja hindab õppeprotsessi.	
Kompetentsi tõendamine	*Когда я разрабатываю критерии оценки, важно, чтобы они были понятными и отражали реальные результаты обучения. Сначала определяю, какие знания и навыки должны быть у учащихся к концу курса, затем формулирую критерии так, чтобы они были измеримыми и практическими. Например, вместо «понимает тему» я уточняю: «Учащийся может объяснить и продемонстрировать применение метода».* *Я использую не только тесты, но и обсуждения, проекты, самооценку, групповые и практические задания. Перед запуском курса обсуждаю критерии с коллегами или заказчиками, а перед внедрением тестирую их на небольшой группе. Если вижу, что учащиеся осваивают материал, но формально не соответствуют критериям, корректирую критерии, делая точнее и применимее к реальным процессам. Обратная связь от учащихся и коллег помогает доработать формулировки.* *Обучение для меня — это не галочка в разделе “прослушанный курс”, а развитие профессиональных навыков и изменения в работе. Собираю обратную связь формально (Google Forms, интервью, формат 360°) и неформально (наблюдения, обсуждения). Обращаю внимание на невербальные сигналы, потому что они помогают понять, насколько материал усваивается.* *После каждого курса анализирую, что было наиболее эффективным, а что стоит улучшить. Иногда прошу учащихся описать, как они применяют полученные знания в работе. Результаты вижу и в повседневной жизни — когда, например, коллеги из Vivere kool используют новые методы, обсуждают их со мной, обращаются за дополнительными материалами.*

	Постоянно корректирую обучение, чтобы сделать его эффективнее. Если группа не вовлекается, добавляю интерактивные форматы, если материал слишком теоретический — увеличиваю долю практики. Если он сложный, делю на части или даю подготовительные материалы.
Viide tõendusmaterjalile	*https://sites.google.com/view/irinalanda/3-%C3%B5ppeprotsessi-hindamine#h.2zf9srs0wevj*
3.4 Koostab ülevaate koolituse tulemustest (hinnangutest, edasistest tegevustest jm asjassepuutuvast) ja teavitab sellest seotud isikuid, valides ise teavitamise meetodid.	
Kompetentsi tõendamine	*То как я оцениваю результаты обучения, зависит от его формата и целей. Если требуется формальная отчетность, подготавливаю документы, фиксируя основные выводы и рекомендации. Но для меня важно не просто подвести итоги, а понять, какое влияние обучение оказывает на реальную практику. Оцениваю, как учащиеся применяют новые знания — анализирую их проекты, кейсы, наблюдаю, какие подходы они начинают использовать в своей работе. Если обучение ведётся в команде, мы обязательно обсуждаем итоги с коллегами, чтобы понять, что сработало лучше всего и что можно усовершенствовать.* *Выбор метода передачи результатов зависит от аудитории. Если обучение проводится для заказчика, я готовлю структурированный отчёт с ключевыми выводами и рекомендациями. Если программа была рассчитана на команду, делюсь итогами через обсуждения или внутренние встречи. В некоторых случаях использую персонализированные отчёты для учащихся — например, фиксирую их прогресс, выделяю сильные стороны и возможные направления развития. Когда требуется визуализировать итоги, подготавливаю презентацию с основными результатами, особенно если это часть требований заказчика.*

	Но для меня самое ценное — это не только результаты, зафиксированные в отчётах, а реальные изменения, которые происходят после обучения. Чаще всего я замечаю их через наблюдения: вижу, как учащиеся начинают применять новые методики, обсуждают их, адаптируют под свою практику. Иногда провожу повторные опросы или интервью через несколько месяцев, чтобы выяснить, какие знания закрепились, что оказалось наиболее полезным, а где всё же нужна дополнительная поддержка. Для меня это главный показатель эффективности — когда обучение не просто завершается, а становится рабочим инструментом, который действительно приносит результаты.
Viide tõendusmaterjalile	*https://sites.google.com/view/irinalanda/3-%C3%B5ppeprotsessi-hindamine#h.krn1mbhfx6pm*
4. Arendus-, loome- ja teadustegevus täiskasvanukoolituse valdkonnas	
4.1 Panustab täiskasvanuhariduse valdkonna arendus-, loome- või teadustegevusse.	
Kompetentsi tõendamine	*Я постоянно ищу и адаптирую новые методики, делая обучение взрослых более практичным. Например, я координировала разработку пособия «Легенды о моём Таллинне», но со временем стало ясно, что учителям важно не только иметь материал, но и понимать, как с ним работать. Тогда я создала методические рекомендации и обучающий модуль для учителей, которые работают с материалом. Вводный блок обучения мы начинаем с театрального представления, чтобы учащиеся прочувствовали смысл через действие, а затем разбирали теорию. Это повысило вовлечённость и понимание.* *Создавая образовательные программы, я ориентируюсь на Закон об образовании взрослых, стратегию непрерывного обучения, а также исследования ЮНЕСКО и OECD. Но самое важное — мнение самих учащихся. Их обратная связь показывает, что работает, а что требует пересмотра. Если провожу*

	обучение по LEGO® Serious Play®, учитываю базовые принципы методики, потому что здесь важно не просто передавать знания, а вовлекать учащихся через практику. *Обмен опытом — ключевой элемент развития образования для меня. Минимум трижды в месяц я обсуждаю с коллегами, какие подходы оказались наиболее эффективными. Участвую в конференциях и международных обучениях, чтобы не только делиться своими наработками, но и узнавать, с какими вызовами сталкиваются коллеги из других стран. В Vivere Kool я координирую визиты международных групп, показывая работу школьной системы и одновременно изучая практики других организаций.* *Я провожу обучение для коллег в рамках международных программ. Например, в феврале 2025 года я была одним из двух преподавателей для группы из Молдовы в проекте, финансируемом People in Need. К нам приехали 30 директоров и администраторов школ, чтобы изучить подходы к инклюзивному образованию в Эстонии. Это был живой диалог: мы рассказывали об эстонском опыте, а они делились своими вызовами. В итоге это стало не просто обучением, а совместным поиском решений для внедрения инклюзивных подходов в разных образовательных системах.*
Viide tõendusmaterjalile	*https://sites.google.com/view/irinalanda/4-tegevus#h.qfmpo3w90udi*
4.2 Osaleb elukestva õppe diskussioonides või koostöövõrgustike, töögruppide tegevustes avaldades arvamust ja tehes ettepanekuid täiskasvanuhariduse valdkonnas ning laiendades võrgustikku.	
Kompetentsi tõendamine	*Как завуч в Vivere kool, я регулярно обсуждаю с коллегами их профессиональное развитие — как в рамках неформальных бесед за чашкой кофе, так и в более структурированных развивающих встречах. В этих разговорах мы не просто делимся мыслями, но и вместе ищем конкретные возможности для*

	непрерывного обучения, анализируем, какие навыки и знания помогут в работе, и обсуждаем, как интегрировать новые подходы в практику. Мы говорим не только о том, где можно учиться, но и о том, как лучше интегрировать новые знания в работу. Важно, чтобы обучение не оставалось только на уровне теории, а реально помогало учителям в их практике. Я организую внутришкольные семинары и встречи, где педагоги могут делиться своими находками, обсуждать сложные случаи и изучать новые методы. Кроме того, я помогаю коллегам находить курсы, обучения и программы, которые соответствуют их профессиональным интересам и потребностям школы. *Чтобы поддерживать свое развитие и расширять профессиональные связи, я активно участвую в конференциях и встречах. Я принимаю участие в различных проектах, в рамках которых есть визиты в другие школы и образовательные центры — это даёт возможность увидеть, как работают другие и какие идеи можно адаптировать для своей среды.* *Одним из примеров такого сотрудничества стал проект IncED, где я была одним из соавторов UnManual. Этот материал предназначен для педагогов и специалистов, которые работают с разноуровневыми группами учащихся и ищут гибкие подходы в обучении. Мы постарались сосредоточиться не только на академических результатах, но и на том, как создать среду, где каждый ученик чувствует себя уверенно и может раскрыть свой потенциал.*
Viide tõendusmaterjalile	*https://sites.google.com/view/irinalanda/4-tegevus#h.pihxnbxy1g25*
4.3 Juhendab ja nõustab madalama kutsetasemega või kutseta koolitajaid.	
Kompetentsi tõendamine	*Я сопровождаю преподавателей, начинающих работать во взрослом образовании или осваивающих новые методики. В ряде случаев я выполняла роль ментора для преподавателей, впервые использующих LEGO® Serious*

	Play® (LSP). У многих были сомнения: как формулировать задания, управлять временем, интерпретировать постройки, сохранив при этом свободу выражения участников. Я помогаю пройти этот путь — создаю безопасное пространство для практики, даю развивающую обратную связь, делюсь сценариями, задаю вопросы, которые помогают осмыслить методику и обрести уверенность. *Как завуч в Vivere kool, я поддерживаю коллег, не имеющих квалификации õpetaja kutse või kutsetase 7. Консультирую по структуре портфолио, провожу встречи с теми, кто уже прошёл сертификацию, создавая пространство для обмена опытом. Для меня важно, чтобы это был не формальный процесс, а осмысленное отражение профессионального пути.* *Также я принимаю активное участие в неформальных встречах, где мы с коллегами обсуждаем практику, делимся методиками и разбираем сложные случаи. Например, в феврале 2025 года для курса EmpowerEdu, мы вместе адаптировали задания под аудиторию, уточняли формулировки, прорабатывали этапы подачи материала.* *Кроме того, я веду чаты в Telegram и Facebook, где преподаватели для взрослых обмениваются ресурсами, получают поддержку и вдохновение. Я считаю, что менторство — это не только передача знаний, но и создание условий, в которых другой преподаватель может расти в своём темпе, с уверенностью и интересом.*
Viide tõendusmaterjalile	*https://sites.google.com/view/irinalanda/4-tegevus#h.ueg2ge3o1a0r*
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	*Я выросла в маленькой молдавской деревне, где до 17 лет никто со мной не говорил о саморазвитии, эмоциональной регуляции или психологической поддержке. На тот момент в моём окружении считалось, что если у тебя есть сложности, нужно просто терпеть или решать их самому, а обращение за помощью — это признак слабости, который, в свою очередь, неприемлем на любом из жизненных этапов. Позже, изучая педагогику и основы психологии, я осознала важность психогигиены и пересмотрела своё отношение к поддержке взрослых в обучении.* *Для рефлексии я пробовала разные методы — Колба, Гиббса, но чаще всего использую модифицированный квадрат Декарта. Он помогает мне анализировать свои действия, сильные стороны и зоны роста. Например, этот метод был полезен после сложной ситуации на обучении Erasmus+, где я весь день вела сессии по LEGO® Serious Play®. В конце дня один из учащихся эмоционально взорвался, заявив, что обучение бесполезно. Сначала я растерялась и пыталась объяснить, но это не помогло. Остальные члены группы вначале молчали, а позже поддержали меня, но эта ситуация сильно на меня повлияла.* *После этого я на время прекратила работу с группами, чтобы пересмотреть методы и подготовку. Используя квадрат Декарта, я задала себе вопросы:* *– Что будет, если продолжу работать так же? – Снова могу столкнуться с недовольством, но научусь анализировать причины.* *– Что будет, если изменю подход? – Смогу лучше управлять сложными ситуациями и чувствовать себя увереннее.* *– Чего не будет, если продолжу так же? – Не разовью навык работы с сопротивлением группы.*

	– Чего не будет, если изменю подход? – Перестану бояться таких ситуаций и профессионально вырасту. *Вернувшись к работе с группами, я всё ещё сомневалась, но начала с безопасной обстановки — тренировалась с коллегами, знакомыми. Это помогло восстановить уверенность и проверить новые подходы на практике.*
Viide tõendusmaterjalile	*https://sites.google.com/view/irinalanda/5-enesearendamine#h.4hzsnffaymgt*
5.2 Tegeleb enesereflеksiooniga, hindab oma füüsilist, vaimset ja emotsionaalset seisundit ning võtab kasutusele abinõud tasakaalu saavutamiseks ja säilitamiseks.	
Kompetentsi tõendamine	*Я долгое время была волонтёром в Minu Unistuste Päev, помогая организовывать “дни мечты” для тяжелобольных детей. Мне казалось, что я справляюсь со стрессом, балансируя волонтёрство и личную жизнь.* *Со временем начала замечать накопившуюся усталость. Казалось бы, всё шло как обычно, но внутри появилось ощущение, что мне становится всё труднее справляться. Постепенно это чувство усиливалось — мне стало сложнее находить мотивацию для работы, начала чувствовать эмоциональное выгорание. Сначала пыталась игнорировать эти сигналы, полагая, что смогу «переждать» и снова почувствую себя в форме. Однако вскоре поняла, что моё состояние требует внимания. Я начала рефлексировать, анализировать свои эмоции и мысли, и поняла, что нахожусь в состоянии, которое мешает мне двигаться дальше. Это осознание стало первым шагом к изменениям.* *Я обратилась за поддержкой, начала обсуждать ситуацию с близкими и специалистами. Этот процесс помог мне увидеть ситуацию со стороны и понять, что для сохранения своего душевного равновесия мне нужно сделать важный шаг — прекратить волонтёрскую деятельность. Это было непростым решением, так как работа в организации стала значимой частью моей*

	жизни, но я понимала, что моё эмоциональное здоровье должно быть в приоритете. Я поняла, как важно вовремя замечать признаки эмоционального истощения и предпринимать шаги для восстановления баланса. *Сейчас после интенсивной работы с группами я выделяю время для отдыха: занимаюсь рукоделием, читаю, летом ухаживаю за растениями, общаюсь с семьёй и домашними питомцами. Регулярно посещаю супервизии и работаю с психологом, что помогает справляться с профессиональными вызовами. Что касается физической активности, мне никогда не нравились тренировки, но я нашла свой способ перезагрузки — прогулки, путешествия и активный отдых на свежем воздухе.*
Viide tõendusmaterjalile	*https://sites.google.com/view/irinalanda/5-enesearendamine#h.6z2ra648eza7*
5.3 Hoiab end kursis uuemate suundadega täiskasvanukoolituse valdkonnas. Käsitleb ennast õppijana, vastutab enda arengu eest.	
Kompetentsi tõendamine	*Я воспринимаю своё обучение как создание лоскутного одеяла: каждый новый навык, каждая идея – это отдельный фрагмент, который со временем складывается в целостную картину. Иногда кусочки кажутся разрозненными, но в какой-то момент они соединяются, и появляется новое понимание. Для меня важно, чтобы этот процесс был структурированным, поэтому я предпочитаю разбирать знания на небольшие блоки, изучать их постепенно и находить способы интегрировать в свою работу. Такой подход помогает избежать хаотичности, видеть прогресс и сохранять мотивацию к развитию.* *Я регулярно обучаюсь новым навыкам. Например, увлёкшись возможностями ИИ, отложила изучение оформления флипчартов, но позже осознала, что живые визуализации остаются ценными в обучении. Этот опыт напомнил мне, что важно не просто следовать трендам, а выбирать навыки, действительно значимые для меня.*

	Я стараюсь быть в курсе новых тенденций в образовании взрослых, потому что обучение – это процесс, который постоянно меняется. Чтобы не отставать, я читаю исследования и статьи на EPALE, слежу за актуальными методиками и инструментами. Мне важно не просто узнавать новое, но и обсуждать это с коллегами, поэтому я участвую в конференциях и семинарах, где можно услышать разные точки зрения и обменяться практическим опытом. В неформальном общении с преподавателями и педагогами я тоже много узнаю – иногда одна случайная беседа даёт больше, чем прочитанная статья. *Новые знания я обязательно применяю на практике. Я тестирую методики в обучении, наблюдаю, как они работают, и адаптирую их под разные группы. Мне важно не только самой учиться, но и делиться знаниями, поэтому я организую мини-обучения и обсуждения, где мы с коллегами разбираем новые подходы, делимся находками и пробуем что-то новое. Для меня обучение – это процесс, который не заканчивается после курса или прочитанной книги. Это постоянный цикл: узнать, попробовать, проанализировать, улучшить.*
Viide tõendusmaterjalile	*https://sites.google.com/view/irinalanda/5-enesearendamine#h.8amdyiy5znd1*