

## Lisa 1

### Kompetentsipõhise eneseanalüüsi vorm täiskasvanute koolitaja 5.taseme kutse esmataotlejale

#### Taotleja ees-ja perekonnanimi:

Esmalt palume Teil analüüsida 5. taseme täiskasvanute koolitaja kutse läbivaid kompetentse.

Nr	Kompetentsi lühikirjeldus
1	<p>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.</p> <p><i>Kompetentsi tõendamine ja tõendusmaterjali esitamine (kuni 2000 tähemärki)</i></p> <p>Olen HypnoBirthing Institute (USA) poolt sertifitseeritud HüpnoSünnituse koolitaja alates aastast 2016, sertifikaadi kehtivuseks tuleb igal aastal läbida taastõendamine, mille eelduseks on erialase kirjanduse lugemine, täiendkoolituste läbimine, kasutatava õppekava ja <a href="#">käsiraamatu</a> ülekordamine.</p> <p>Alates aastast 2020 olen sertifitseeritud rahvusvaheline koolitajate juhendaja (<a href="#">Master Trainer</a>) ja kuulun HypnoBirthing Institute teaduskonda (Faculty). Osalen regulaarsetel teaduskonna Zoomi koosolekutel kord kvartalis, kus jagame parimaid praktikaid ja erialaseid uuendusi. Tegelen pideva enesearenguga ainevaldkonnas, kohandan õppematerjale vastavaks Eesti praktikale, <a href="#">sünnitusmajade kehtivatele tööjuhenditele</a> ning rahvusvaheliselt uuenevatele <a href="#">tõenduspõhiste allikatele</a> parimatest praktikatest. Olen täiendanud end rasedus- ja sünnitusosalastel <a href="#">koolitustel</a> nii Eestis kui rahvusvaheliselt – imetamisnõustamine, füüsiline ettevalmistus sünnituseks, tõenduspõhiste allikate kasutamise oskus ning informeeritud otsuste tegemine (Imetamisnõustajate baaskoolitus SIET, Evidence Based Birth Instructor, Spinning Babies Parent Educator). Olen mitmel aastal toonud Eestisse rahvusvaheliselt tunnustatud koolitajaid ja aidanud kaaskorraldusega, kelle juhendamisel on Eesti ämmaemandad, sünnitoetajad ja arstid saanud kasulikke teadmisi ja praktikaid (<a href="#">Naoli Vinaver</a>, <a href="#">Claire Eccleston</a>, <a href="#">Jennifer Walker</a>). 2023 osalesin „<a href="#">Eat Pray Doula</a> Advanced Birth professionals“ retriidil Baliil (<a href="#">õpetajateks</a> Ibu Robin Lim, Debra Pascali Bonaro, Jenny Joseph, Mala Landt)</p> <p>Mul on kolm last, kelle sünnikogemused on olnud erinevad, eri riikides ja olen läbi isikliku kogemuse saanud praktiliselt rakendada koolitustel jagatavaid teadmisi ja oskusi. Osalen sünnitoetajana perede sünnikogemuse juures ja tean praktiliselt kogemusest tuua elulisi näiteid oma õppekavasse ning ühendada teooria praktikaga.</p> <p>Olen teinud tihedat koostööd Eesti sünnitusmajadega, et tutvustada meditsiinipersonalile oma koolituste sisu ja kuidas ühiselt peresid toetada. 2016 viisin läbi mitu <a href="#">infotundi</a> Pelgulinna Sünnitusmaja personalile, osalesin majasisesel <a href="#">Perekooli lektorite koolitusel</a>, maist 2017 kuni augustikuuni 2020 viisin läbi kord kuus tasuta perekooli loengut Doula. HüpnoSünnitus (kirjavahetus kokkulepetega: <a href="#">algus</a>, <a href="#">lõpp</a>).</p>
2	<p>Teab täiskasvanukoolituse põhiprintsiipe ja lähtub koolitusel täiskasvanud õppija eripäradest.</p> <p><i>Kompetentsi tõendamine (kuni 2000 tähemärki)</i></p> <p>Arvestan, et minu perekooli tundidesse tulevad inimesed erinevatelt elualadelt, erinevate eelteadmiste ja kogemusega ning püüan õppe sisu vastavalt grupi ja indiviidi vajadustega kohandada. Enne koolituse algust saadan osalejatele põhjaliku küsimustiku, milles nad saavad kirjeldada oma seniseid kogemusi, teadmisi ja ettevalmistust ning ootusi kursusele. Koolituse käigus arvestan saadud vastustega ning käsitlen teemasid vajaliku sügavusega lähtuvalt konkreetse grupi vajadustest. Minu koolitusele tuleb tavaliselt lapseootel naine, kellel on kõrge sisemine motivatsioon õpitavast isikliku kogemuse loomiseks kasu saada. Temaga tuleb kaasa partner, kelle motivatsioon ei ole alati talle endale teadvustatud, ta on tulnud naise kutsel/käsul ja seda arvestades pööran alati tähelepanu partneri kaasamisele teemadesse tema vaatenurgast, kuidas talle jagatavatest teadmistest ja oskustest kasu on, kuidas ta saab oma kaaslast aidata ja näha enda rolli sünnituse tugiisikuna, vanemana, pere eestkostjana. Hoolimata eeldusest, et täiskasvanud õppija tuleb antud koolitusele isiklikust huvist ja vajadustest, on neile siiski oluline anda tööriistu, et nad oskaksid õpitut oma igapäeva ellu rakendada, luua harjumusi ja seoseid, kohandada harjutusi isikupärasteks ja valida tööriistakasti just talle sobilikud lähenemised.</p>
3	<p>Väärtustab täiskasvanud õppijat, järgib oma töös eetilisi norme (vt lisa 3 Täiskasvanute koolitaja eetikakoodeks) ja konfidentsiaalsusnõudeid; hoiab kutse mainet.</p> <p><i>Kompetentsi tõendamine (kuni 2000 tähemärki)</i></p>

Arvestan koolitusel osalejate vajadustega, varasemate kogemuste ja teadmistega. Hoian turvalist atmosfääri, julgustan küsima ja arvamust avaldama, erialaseid teadmisi omavatel osalejatel kursusetemadesse täiendust tuua. Näiteks kui loengutes on osalenud ämmaemandad või arstid, pakun neile soovi korral võimaluse oma praktikast näiteid tuua ja teemasid kommenteerida.

Hoian konfidentsiaalsena koolitusel osalejate poolt jagatud isiklikku informatsiooni ja palun sama ka kursusel osalejatelt. Koolituse alguses lepime ühiselt kokku üldised grupireeglid, et kõik tunneksid end turvaliselt, kaasatult ja et nende vajadustega arvestatakse. Olen oma töös professionaalne nii korraldustegevustes kui koolituse sisu edasi andes ja järeltegevusi planeerides (korrektnel ja õigeaegne suhtlus koolitusele registreerudes, arveldused, juhised, koolitusmaterjalide ja keskkonna ettevalmistus, kellaaegadest kinnipidamine, esitlusmaterjalide ja tehniliste lahenduste kaasaegsus, koolitust toetavate lisamaterjalide jaotus koolituse lõppedes). Kuna koolituse käigus võib arutelude käigus esile tulla teemasid, mis on meditsiinilist laadi või tekitavad osaliste seas eriarvamusi, hoian alati neutraalset seisukohta ja ei jaga nõuandeid, milles mul puudub pädevus või mis puudutaksid kellegi maailmavaatelisi hoiakuid. Suunan koolitusel osalejaid täiendavate spetsialistide või koolituste poole ja annan viiteid, kust leida asjakohast infot, mis meie koolituse teemadest välja jäävad. Ei halvusta kunagi kolleege või teisi sarnaseid koolitusi, annan nõu, mida meie koolitus ei kata ja mida tasub juurde kuulata mujal perekoolides. Teadvustan, et nii mulle kui ka koolitusel osalevatele peredele on oluline hea koostöö sünnitusmaja personaliga, seega pööran erilist tähelepanu neutraalsele ja objektiivsele teemade kajastusele, mis puudutab meditsiinilisi toiminguid ja informeeritud valikute tegemist sünnitusmajas.

Järgin üldisi autorikaitse nõudeid, viitan välistele materjalidele ja samuti kaitsen HypnoBirthing Insitute poolt koostatud koolitusmaterjalide, salvestuste sisu vastavalt nende eetikakoodeksile ja autorikaitse nõuetele, teavitan koolitusel osalejaid, et materjalid on nende isiklikuks kasutamiseks ja kolmandatele osapooltele jagamine ei ole lubatud.

4 Järgib täiskasvanuõpet ja teisi valdkonna tegevusi reguleerivaid õigusakte.

#### *Kompetentsi tõendamine (kuni 2000 tähemärki)*

Järgin oma töös Täiskasvanute koolituse seadust, alustuseks juba selle poolest, et osata eristada minu koolitusvaldkonna liigitumist mitteformaalõppeks ehk eesmärgistatud vabatahtlikuks õppeks. Samas teen ettevalmistusi, et oma koolitusettevõtte registreerida ka täienduskoolitusasutusena, täiendada oma pakutavate koolituste loetelu ning koostada õpiväljundipõhised õppekavad. Õppekavade koostamise aluseks olen tutvunud Täienduskoolituse standardiga, Haridus- ja Teadusministeeriumi juhendmaterjaliga „Täienduskoolituse õppekava koostamine“. Lähtun Isikuandmete kaitse seadusest, kuna kogun koolitusel osalejate kohta registreerimisandmeid, kohustun neid hoidma konfidentsiaalse ning kaitsuna ning kustutan peale koostöö lõppemist. Samuti pean olema kursis muude ettevõtlust ja maksundust reguleerivate õigusaktidega, arvestan Autoriõiguste seadust, Töötervishoiu- ja ohutuse seadust (olen varasemalt ka ise töötanud töökeskkonnavolinikuna). Erialaselt lähtun Eesti Ämmaemandate Ühingu soovituslikest juhenditest, normaalse sünnituse käsitlemise riiklikust juhendist.

5 Annab õppijatele tagasisidet kogu koolitusprotsessi vältel.

#### *Kompetentsi tõendamine (kuni 2000 tähemärki)*

Koolitusprotsessi vältel küsin ja annan peamiselt tagasisidet iga kohtumise alguses. Kohtume osalejatega kord nädalas viie nädala vältel, iga kohtumise järgselt on ette nähtud kodused praktilised ülesanded, mille kohta saadan osalistele kohtumise järgselt meeldetuletuste ja juhistega kirja. Igal korral kohtudes teeme alustuseks tagasiside, küsimuste ja vastuste ringi, kus püüan aru saada, kuidas koduste ülesannete ja harjutustega hakkama on saanud, milliseid küsimusi tekkinud ja püüan individuaalselt igale osalejale vajadusel anda soovitusi, kuidas mõnda harjutust saaks enda jaoks kohandada, paremini elulise kasutusega seostada jne.

Kui teeme tundides praktilisi harjutusi, annan kohe tagasisidet ja võimalikke soovitusi harjutuste paremaks sooritamiseks. Näiteks harjutame hingamistehnikaid ja meestel on siinkohal oluline samaväärselt naistega õppida ära tehnika, et nad oskaksid naist sünnitusele juhendada. Peale enda poolt harjutuste ette näitamist, palun meestel seda naistele ise edasi juhendada. Teine näide praktilisest harjutusest, kus mees loeb naisele lõdvestusharjutuse teksti – jälgin esmalt, kuidas nad seda läbi viivad ning seejärel jagan tähelepanekuid, küsin naiste tagasisidet, mida nad ise soovitsid meestel teisiti teha või mis oli just väga hästi. Füüsiliste harjutuste, sünnitusasendite, massaaži ja mugavusvõtete juures olen ka iga paari kõrval abis ning näitan ette ja korrigeerin vajadusel harjutuste õigsust.

Palun koolitusel osalistel koostada sünnieelistuste dokument (nn sünnitusplaan), mille nad võivad saata mulle ülevaatamiseks ning soovitude ja tagasiside saamiseks. Koolituse lõppedes pakun osalejatele võimalust üks-ühele individuaalseks kohtumiseks, et kõik võimalikud lahtised teemad või küsimused veel läbi arutada.

6 Kasutab korrektset koolituse läbiviimise keelt kõnes ja kirjas.

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

Korrektne keeleline väljendus nii kõnes kui kirjas on minu jaoks äärmiselt tähtis. Pean oma eesti keele oskust ja eneseväljendust väga heaks, olen suulist eneseväljendust elu jooksul mitmel koolitusel teadlikult treeninud (näiteks Luksemburgis osalesin Euroopa Komisjoni Eurostati sisekoolitustel Toastmasters'i kontseptsioonist inspireeritud kõneklubi „Speechcraft“, lihvisin suulise kõne tehnikaid, vabanesin sõnade otsimise käigus kasutatavatest suhtlushäältsustest, parasiitsõnadest ja partiklitest.)

Kirjalikud materjalid kontrollin alati mitmel korral enne avaldamist või väljasaatmist üle, et tekstis ei oleks trükivigu, samuti pean oluliseks dokumentide ja [esitlusmaterjalide](#) korrektset vormingut, professionaalset välimust.

Oma koolituste läbiviimiseks olen tõlkinud enamik koolitusmaterjale inglise keelest eesti keelde, mille käigus on tulnud tekste ja väljendeid kohandada Eestis kasutusel oleva sõnavaraga, samuti olen lihtsustanud ja pehmenandanud meditsiinilisi termineid kõnekeelde, et võimaldada koolitusel osalejatel kontseptsioonidest lihtsamini aru saada.

Olen olnud kaasjuhendaja Juta Mäestu [magistritööle](#) „Marie F. Mongani käsiraamatu „HypnoBirthing®: The Mongan Method, 4th edition: A natural approach to safer, easier, more comfortable birthing“ kahe peatüki tõlge ja tõlkeanalüüs“.

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)*

Kasutan oma töös ja materjalide ettevalmistamisel rangelt kontrollitud tõenduspõhiseid veebipõhiseid materjale ja erialast kirjandust, kuna teema puudutab laiemalt tervist ning siin ei ole lubatav soovitud eksimine.

Koolitusel kasutan Power Point slaidiesitlust, millele lisan palju visuaalseid komponente, videosid, fotosid. Kasutan palju ka pabertahvli jooniste ja skeemide abil teemade edasiandmiseks. Samuti on tundides kasutusel kõlarid ja muusika, lõdvestusharjutuste saateks. Osalejatele jagan koolitusmaterjale ja helisalvestisi oma kodulehe siseveebi loodud keskkonna ja paroolide kaudu, lisamaterjali e-posti teel. Koroonapiirangute ajal suundusin sujuvalt koolitustega üle Zoom'i keskkonda, tegin veebikoolitusi ja ka tänasel päeval teinekord hübriidkoolitusi, kus osad osalejad on saalis ja osad videokõnega ühendatud.

#### **Viited tõendusmaterjalile:**

Peamised tõenduspõhised allikad: [www.evidencebasedbirth.com](http://www.evidencebasedbirth.com), <https://ammaemand.org/juhendid/>, [Zoomi teel koolitused](#).

Palume Teil analüüsida 5. 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 Täpsustab konkreetse õpperühma õpi- ja erivajadusi, juhindudes koolituse sisust, eesmärkidest ja õpiväljunditest.

<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>Arvestan, et minu perekooli tundidesse tulevad inimesed erinevatelt elualadelt, erinevate eelteadmiste ja kogemusega ning püüan õppe sisu vastavalt grupi ja indiviidi vajadustega kohandada. Enne koolituse algust saadan osalejatele põhjaliku küsimustiku, milles nad saavad kirjeldada oma seniseid kogemusi, teadmisi ja ettevalmistust ning ootusi kursusele. Koolituse käigus arvestan saadud vastustega ning käsitlen teemasid vajaliku sügavusega lähtuvalt konkreetse grupi vajadustest.</p> <p>Küsimustiku abil teen ka eelnevalt selgeks, kas osalejal võib olla erivajadusi, mis mõjutavad tema heaolu grupitundides, kas on muresid või asjaolusid, mida ta peab oluliseks eelnevalt koolitajaga jagada (näiteks varasemad keerulised kogemused raseduse või sünnitusega, samuti on osalejaid, kes mainivad oma ülemäärast ärevust või terviseprobleeme. Näiteks hiljuti jagas üks osaline, et tal on ATH häire ja ta tunneks end turvalisemalt, kui saaksin talle tunni materjalid tutvumiseks ette saata). Vajadusel saan juba enne koolituse algust osalejaga eraldi vestelda, arutada lahendusi tema muredele või mõnel juhul ka suunata täiendavale konsultatsioonile vastava eriala spetsialistiga.</p> <p>Kuna pakun koolitustel ka suupisteid, on oluline välja selgitada, kas kellelgi on toidutalumatusi või muid piiranguid. Valin alati suupistelaua menüü arvestades koolitusel osalejate vajadusi.</p>
<p><i>Viide tõendusmaterjalile</i></p>	<p><a href="#">Hüpnosünnituse kursusele registreerimise vorm</a></p>
<p><b>1.2 Planeerib oma tegevuse, lähtudes etteantud/olemasolevast koolitusprogrammist ja õppekavast.</b></p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>Koolitusprogrammi kestvuseks on 5 nädalat, kohtutakse kord nädalas kolmetunniseks loenguks-töötoaks. Enne koolitusprogrammi algust tegelen registreeringute kinnitamisega, eelküsimustiku vastustega tutvumisega, arvete väljastamisega, võimalike lisaküsimustega osalejatelt, tellin õppematerjalid (raamat, töövihik), vaatan üle esitluslaidid, mida täiendan vajadusel.</p> <p>Koolitusruumid on mul Tallinnas enda omad, seega jääb ära suur töö sobivate ruumide otsimise ja aegade kooskõlastamisega, pean vaid broneeringute kalendris enda koolituste kuupäevad reserveerima. Alates 2024 on mul ka Tartus oma koolitusruumid sealsete koolituste korraldamiseks, kuid varasemalt on olnud täiendav planeerimist nõudev ülesanne leida sobivad ruumid ja kooskõlastused nii Tartus kui aegajalt Pärnus koolitusi tehes.</p> <p>Vastavalt õppekava sisule loon igaks kohtumiseks sobiliku keskkonna õpiväljundite parimaks saavutamiseks. Vajalik tehnika on mul oma ruumides mugavalt kasutusvalmis (projektor, ekraan, kõlarid, pabertahvel). Iga kohtumise algul tellin kulleriga või ostan ise poest vajalikud värsked suupisted.</p> <p>Esimene kohtumine on kõige teooriamahukam, selleks paigutan ruumi lihtsalt mugavat istumist võimaldavalt, tugitoolid poolkaares ekraani ette, nii et osalejad näevad teineteist, näevad mind ja ekraani, saavad vastavalt vajadusele ka asendit vahetada ning ringi liikuda (näiteks istuda võimlemispallil, võtta toetuseks lisaks patju või hoopis diivanile pikali visata, mis on teinekord lapseootel naisele füüsiliselt vajalik).</p> <p>Kolmanda kohtumise ettevalmistus on mõnevõrra mahukam, kuna tegemist on rohkem füüsilise ettevalmistusega, kus teeme koos ka mõned harjutused ja asendid läbi. Selleks tunniks paigutan saali eelnevalt vajalikud abivahendid: joogamatid, pallid; joogaplokid, Rebozo sallid jms. Spinning Babies'e vanemakoolitusel paigaldan ruumi ka massaažilauad.</p> <p>Pikemate lõdvestusharjutuste läbiviimiseks lisan mugavatele tugitoolidele võimaluse pikutada ka suurtel põrandapatjadel või joogamattidel. Saalis on kasutamiseks pleedid ja palju patju, et kõik saaksid end võimalikult mugavalt tunda.</p> <p>Iga kohtumise järgselt saadan osalejatele nädala harjutuskava, hoian sidet ja olen avatud küsimusteks ja tagasisideks. Enne viimast kohtumist valmistan ette kingipakid meenetega.</p>
<p><i>Viide tõendusmaterjalile</i></p>	<p><a href="#">Kursusele registreerunute infokiri</a>  <a href="#">Õppemappide trüki tellimiskiri</a>  <a href="#">Esimese loengu järgne infokiri</a></p>
<p><b>1.3 Valmistab ette konkreetse koolituse sisu ja valib meetodika, lähtudes koolitusprogrammis/õppekavas fikseeritud õpiväljunditest ja varasemast tagasisidest.</b></p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>Hüpnosünnituse kursuseprogramm jaguneb 5 nädala vältel 5 eraldi mooduliks, millel on kindel sisu ja ülesehitus. Vastavalt iga mooduli teemadele kasutan erinevaid meetodeid – teooria edastamiseks loeng, arutelud, diskussioon. Kasutan ka ümberpööratud klassiruumi lähenemist, saadan uue teema kohta</p>

	<p>iseseisva materjali osalejatele enne kohtumist (näiteks mõne õppevideo vaatamine, tutvumine Normaalse sünnituse juhendiga), seejärel ühises aruteluringis leiame olulised õppekohad ning järeldused. Kasutan palju paaristööd, kus naine ja mees saavad omavahel kohe uut harjutust või teadmist praktiseerida, samuti õppida rollimängude kaudu sünnitusmaja personaliga suhtlusviise. Grupitööd teeme samuti, moodustame kahe või kolme pere kaupa grupid, kus nad esmalt arutlevad püstitatud küsimuse üle (näiteks kus ja kellega on nad plaaninud sünnitada, ehk selgitada välja erinevad võimalikud sünnituskohad ja rollid/ametid sünnituse abistamise juures). Arutelu lõpetame ühises ringis, kus saan täiendada nende leitud valikuid.</p> <p>Kirjalikke harjutusi teeavad osalejad tunnis nendele jagatud õppemapist (näiteks panevad kirja neid kõnetavad motivatsioonilased, sõnastavad sünnieesmärke stiilis 'mida ma soovin', mitte 'mida ma ei soovi'). Kodune eeltöö hirmude kaardistamiseks toimub samuti õppemapi toel enne neljandat kohtumist. See eeldab mõlema paarilise esmalt iseseisvat murede kirjapanekut, seejärel kaaslasega arutelu ja võimalike lahenduste leidmist ning lõpetuseks vastavasisulise juhendatud meditatsiooni kogemist tunnis. Praktiliste harjutuste läbitegemine toimub osalejaid aktiivselt kaasates (füüsilised harjutused partneriga, sünnitusasendid, lõõgastusmeetodid, massaaž). Lõdvestusharjutused juhendan esmalt läbi ja seejärel saavad osalised oma paarilisega harjutada. Kasutan palju visuaale, fotosid, skeeme, videosid.</p>
Viide tõendus- materjalile	<p><a href="#">Õppekava</a> Fotod tunnist: <a href="#">1</a>, <a href="#">2</a>, <a href="#">3</a>, <a href="#">4</a>, <a href="#">5</a>, <a href="#">6</a></p>
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	<p>Kompetentsi tõendamine (kuni 2000 tähemärki)</p> <p>Õppematerjalid on algselt koostatud HypnoBirthing Insitute poolt, mis lähtub rahvusvahelisest tõenduspõhisest praktikast, kuid toob ka välja palju USAs kehtivaid praktikaid. Eestis on mitmed lähenemised erinevad ja vastavalt erisustele olen koolitusmaterjale kohandanud, lokaliseerinud, toonud sisse näiteid Eesti perede kogemustest, oma tähelepanekutest ise sünnitusel viibides, Eestis kehtivatest sünnitusabi juhenditest ja dokumentidest. Annan osalejatele viited tõenduspõhise informatsiooni leidmiseks nii Eesti kui rahvusvahelistele allikatele.</p> <p>Koolituse helisalvestised olen HypnoBirthing Institute loal tõlkinud eesti keelde ja professionaalses helistuudios ise sisse lugenud. Koolitusel osalejatele jagan helisalvestiste ligipääsu parooliga kodulehe kaitstud alal, helisalvestise alguses olen sisse lugenud viite teose autorile.</p>
Viide tõendus- materjalile	<p><a href="#">Eestikeelne kursuse õppemapp</a> <a href="#">Helisalvestiste ligipääs</a>: parool: Kursus2025 <a href="#">Eesti Ämmaemandate Ühingu koduleht, Juhendid</a> <a href="#">Sünni ja Imetamise Tugiühing</a> <a href="#">Evidence Based Birth teadusartiklite ja uuringute andmebaas</a></p>
<b>2. Õppeprotsessi läbiviimine</b>	
2.1 Selgitab õppijatele õppekavas ja/või koolitusprogrammis seatud õppe eesmärgid.	
Kompetentsi tõendamine	<p>Hüpnosünnituse kodulehel on kirjeldatud kursuse eesmärgid ja peamised kasud osalejatele, mis võimaldab huvilistel enne kursusele registreerumist hinnata koolitusel osalemise vajalikkust.</p> <p>Peale registreerumist saadan esimese infokirja, kus toon rõhutatult välja koolituse eesmärgid ja vajalikud eeldused osalejate poolt selleks, et nad ise koolitusest võimalikult palju kasu saaksid.</p> <p>Esimesel kohtumisel sissejuhatust tehes arvestan eelnevalt osalejate poolt küsimustikes märgitud soovide ja ootustega, vajadusel juhin tähelepanu teemadele, mis ootustest kaetud saavad või kui midagi tuleks täiendavalt mõnel teisel koolitusel juurde võtta. Tutvustusringi ajal palun veel välja tuua osalejate soove ja ootusi, täpsustame koos iga osaleja sõnastatud eesmärgid. Kirjeldan õppekava sisu, teemasid ja soovitavaid eesmärgid, võimalikke kasusid, mida osalejad õpiksid märkama juba koolituse käigus ning uute oskuste edasisi kasutusvõimalusi.</p> <p>Õppemapi lõpus olen eraldi välja toonud võimalikud kasud ja õpiväljundid, mida osalejad enda kogemust analüüsides võiksid veel osata märgata, end tunnustada ja mille üle rahulolevad olla.</p>
Viide tõendus- materjalile	<p><a href="#">Kursusele registreerunute infokiri</a> <a href="#">Väljavõte õppemapist lk 88</a> <a href="#">Hüpnosünnituse koduleht eesmärkide kirjeldusega</a></p>
2.2 Tagab õppe läbiviimiseks sobiva füüsilise keskkonna.	

<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>Õpikeskkonna loomisel on minu jaoks algusest peale olnud väga oluline terviklik kogemus osaleja jaoks. Kuna tegemist on paljuski heaolu ja elulise kogemuse loomisega, koolituse sisu on palju lõõgastavaid ja head enesetunnet loovaid praktikaid, siis on füüsiline keskkond kriitilise tähtsusega.</p> <p>Soovides luua rasedale naisele nii õppimiseks kui lõõgastuseks võimalikult mugavat keskkonda 3 tunni veetmiseks, on minu nägemuses oluline koolitusruumi hubasus ja kodusus, istumise mugavus, liikumise võimaldamine, erinevate abivahendite kasutamine.</p> <p>Minu koolitusruumid peavad olema esteetilised, mõnusa atmosfääri ja mainega (näiteks ei sobi pidudeks kasutatavad ruumid või lärmakas keskkond), hea helipidavusega, köögi/tualeti kasutamise ning asukoha mugavusega (turvaline piirkond, mugav ligipääs nii ühistranspordi kui autoga, parkimine).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hubase ja koduse sisustusega, helgetes toonides, avar, kõrgete lagede ja suurte akendega saal, kus on köök, tualetid, piisavalt ruumi liikumiseks ja erineva paigutuse loomiseks.</li> <li>- Istumine on mugavates kõrge seljatoega tugitoolides ja diivanitel, kasutada saab suuri põrandapatju, jalatugesid, võimlemispalle, joogamatte, patju.</li> <li>- Paigutus on valdavalt ringikujuline, et osalejad näeksid kõiki. Koolitajana püüan nii palju kui võimalik, istuda nendega ühiselt ringis või samal tasandil, kuid kasutan ka esitlusi ekraanil, pabertahvlit ja praktiliste harjutuste ajal liigun ruumis ringi.</li> <li>- Sõltuvalt tunni teemadest on füüsiliste harjutuste tarbeks ruumis erinevaid abivahendeid, paigutan siis ruumi vastavalt, lisan matid ja pallid, pikemate lõdvestuste tarbeks pikutamise võimaluse põrandapatjadel ja pleedidega.</li> <li>- Koolitusele saabudes mängib mahe muusika, laud on kaetud puuviljade ja küpsistega, osalejad saavad võtta teed/kohvi. Kohtumistel on üks pikem sirutuspaus (peale 1,5h).</li> </ul>
<p><i>Viide tõendusmaterjalile</i></p>	<p>Minu loodud koolitusruumid <a href="#">Studio MindZis: MINDSET, BOHO, TARTU</a>, väike individuaalkohtumiste tuba <a href="#">SERENA</a></p> <p>Intervjuu taskuhäälingus „<a href="#">Kuidas luua koolituskeskkonda, mis toetab osalejaid ja koolitajat?</a>“</p> <p><a href="#">Mina motiveeriva õppekeskkonna loojana</a></p>
<p><b>2.3 Viib läbi õppeprotsessi, lähtudes õppekavast ja/või koolitusprogrammist.</b></p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>Järgin õppekavas kirjeldatud õppemoodulite sisu ja tunni näidiskavasid, mis on suuresti ette koostatud HypnoBirthing Insitute poolt, kuid minu poolt täiendatud ja Eesti oludele kohandatud.</p> <p>Valmistun igaks tunniks korralikult ette, mul on olemas õppematerjalid, keskkonna loomiseks vajalikud vahendid. Järgin küll tunni teemasid ja kava, kuid vastavalt osaliste kehakeelele, verbaalsele tagasisidele, muudan teinekord tegevuste järjekorda, teen vahelduvaid tegevusi vastavalt osalejate vajadusele. Kui on näha tähelepanu hajumist, teen vahele mõne erksama mõtteharjutuse või füüsilise sirutuspausi. Arvestan täiskasvanu tähelepanu hajumisega ja vahetan teemat/tegevust iga paarikümne minuti tagant.</p> <p>Vahelduseks näitan videosid, panen osalised grupi- või paaristööd tegema või teen vahele kerge lõdvestuspauusi.</p> <p>Mõned grupid vajavad rohkem arutelu ja tekib palju küsimusi, siis katsun need koondada teemaplokkide lõppu, et ajas ja teemas püsida.</p>
<p><i>Viide tõendusmaterjalile</i></p>	<p><a href="#">Õppekava</a></p>
<p><b>2.4 Hindab õpiväljundite saavutamist vastavalt etteantud hindamisjuhendile, annab tagasisidet.</b></p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>Hindamise aluseks on kogu kursuse 5 mooduli läbimine. Kui osaleja(d) ei saa mõnes tunnist osa võtta, pakun võimalust liituda mõne teise grupi vastava tunniga või vajadusel leiame individuaalse kohtumise võimaluse. Igale osalejale/perele on ette nähtud individuaalne kohtumine, mille aja ja teemad saavad nad ise valida – kohtumine võib toimuda kas juba koolitusnädalate vältel, peale koolituse lõppu, enne sünnitust või sünnitusjärgsel ajal.</p> <p>Iga kohtumise lõpus selgitan nädala kodutööd ja harjutuskava. Iga kohtumise alguses küsin tagasisidet nädala jooksul tehtud harjutustest, kogemustest. Annan soovitusi ja võimalusel viise, kuidas osalejad saaksid leida või valida enda jaoks sobivaimad harjutused või viisid nende kogemiseks.</p> <p>Olen alles välja töötamas ametlikku õppekava ja tavaliselt perede osalemine koolitusel ei eelda nende õpiväljundite hindamist otseselt tunnistuse või tõendiga (kuigi see võiks edaspidi osutada täiendavaks motivaatoriks), vaid nad osalevad koolitusel enesetäiendamise ja enesearengu huvist. Küll aga on koolitusel osalenud vabakuulajatena ämmaemandaid, kes on palunud oma osaluse kohta tõendit, mille olen siis vabas vormis siiski vormistanud.</p>

Viide tõendus-materjalile	<a href="#">Tõend Hüpnosünnituse koolituse läbimise kohta</a>
<b>3. Õppeprotsessi analüüs ja hindamine</b>	
3.1 Kogub õppijatel arvamusi õppeprotsessi kohta, kasutades etteantud/olemasolevaid meetodeid.	
Kompetentsi tõendamine	<p>Iga kohtumise lõpus väike tagasisidering, mida kasulikuks igaüks tänasest kaasa võttis, kas midagi võiks olla teisiti ja mida lisada.</p> <p>Kursuse lõpus tagasiside küsimustik kursuse kohta.</p> <p>Peale sünnitust tagasiside küsimustik kursusel õpitu kasutamise kohta üldiselt, rahulolu oma sünnituskogemusega.</p> <p>HypnoBirthing Institute poolt on etteantud tagasiside kogumise küsimustikud, mida aitan kursusel osalejatega esmalt eesti keeles mõista ja palun inglise keeles ära täita.</p> <p>Uute hüpnosünnituse koolitajate väljaõppe korral täidavad uued koolitajad ka minu kui juhendaja kohta tagasiside ankeedi.</p> <p>Spinning Babies' vanemakoolituse tagasiside ankeet on samuti rahvusvahelise organisatsiooni poolt ette antud ja suunan pered seda täitma, kuna sellest sõltub ka minu kui sertifitseeritud koolitaja taastõendamise võimalus.</p>
Viide tõendus-materjalile	<p>Educator Class Report: <a href="https://www.surveymonkey.com/r/BY33L5L">https://www.surveymonkey.com/r/BY33L5L</a></p> <p>Course and Educator Evaluation Survey <a href="https://www.surveymonkey.com/r/BY2Q3JH">https://www.surveymonkey.com/r/BY2Q3JH</a></p> <p>Parents Birth Report Survey <a href="https://www.surveymonkey.com/r/BDTBGZ7">https://www.surveymonkey.com/r/BDTBGZ7</a></p> <p><a href="#">Spinning Babies Parent Class Evaluation form</a></p> <p><a href="#">Vabas vormis tagasiside kursusel osalejalt</a></p>
3.2 Teavitab seotud isikuid õppe tulemustest, kasutades kokkulepituid meetodit ja tuginedes faktidele.	
Kompetentsi tõendamine	<p>Koolitusel osalejatega teeme jooksvalt tagasiside ringe ja arutelusid, mainin oma tähelepanekuid koduse harjutuskava täitmise osas, juhin tähelepanu, kui eeldan rohkem iseseisvat tegevust ja mõnikord olen pidanud ka meelde tuletama, et nad saavad koolitusel pakutavatest teadmistest ja tehnikatest kõige enam kasu siiski ise praktiseerides. Koolituse lõpus teeme tagasiside ringi, kus kõik saavad jagada oma arengut, mõtteid ja tundeid ning valmisolekut sünnituseks. Jagan ka ise, kuidas olen antud grupi arenguga, iseenda tegevustega rahul ja milliseid soovitusi pean olulisteks jagada.</p> <p>Pehme Sünni Kooli koolitajatega jagame regulaarselt enda kogemusi, õnnestumisi ja eksimusi. Ametlikku aruandluskohustust ma oma koolitustel ei ole ette näinud.</p>
Viide tõendus-materjalile	<a href="#">Pehme Sünni Kooli koolitajate kogukond kinnises Facebooki grupis</a>
<b>4. Professionaalne enesearendamine</b>	
4.1 Kirjeldab enda tegevust õppeprotsessis, seostades oma käitumist õpitulemustega.	
Kompetentsi tõendamine	<p>(kuni 2000 tähemärki)</p> <p>Koolitajana püüan luua rahuliku ja positiivse õhkkonna enda häälestuse ja käitumisega. See eeldab, et olen piisava ajavaruga ettevalmistused teinud, ruumi valmis pannud, laua katnud, ise rahunenud ja muusikaga meeleolu loonud. Osalejate saabudes võtan neid vastu naeratades, kerge sissejuhatava vestlusega ja ei tegele enam korraldamisega. Muidugi on see ideaalkirjeldus ja ka siin on mõnikord mul endal arenguruumi, kui elu on vahele tulnud, kuid olukord on palju parem enda ruumides toimetades, kus kõik vajalik juba olemas.</p> <p>Koolituse sisu paremaks omandamiseks olen pidevas arengus eluliste näidete toomisega oma kogemusest, otsin ja katsetan erinevaid õppemeetodeid, et saaks rohkem välja loenguvormist ja anda edasi sisu muudel viisidel (paaristöö, arutelud, visuaalid, videod, joonistused, kirjatööd).</p> <p>Koolitajana toetan lapseootel naistega koolitusele tulnud meeste motivatsiooni arengut väga teadlikult, toon elulisi näiteid, kuidas nad saavad kogu protsessis naisele abiks olla, vajadusel „tõlgin“ sisulisi teemasid rohkem meestemaailmale mõistetavaks (näiteks, et sünnituseks valmistumine on nagu maratoniks valmistumine, nii vaimne kui füüsiline. Selleks kasutatavad tehnikad on paljuski võrreldavad sportlaste ettevalmistusega – kehamälu treenimine, enesesisendused, „coachi“ ja „treeneri“ toetus, visualiseerimine,</p>

	<p>lõdvestusoskused, toitumine, treening. Kiired lõdvestustehnikad ja harjumuste treenimine omane kaitseväes jms.). Samuti annan peredele palju näiteid, kuidas õpitavaid lõõgastus- ja stressijuhtimise tehnikaid kasutada edaspidi oma igapäevaelus, nii lapsevanema rollis kui ka tavaolukordades, tööelus, suhetes.</p> <p>Püüan luua grupile võimalikult turvalise keskkonna, mis soodustaks avatud suhtlust, suhete loomist, kaasatuse tunnet ja vabadust oma küsimustele vastused saada või ka passiivsemaks jääda. Esimesel kohtumisel tutvustan lühidalt ennast, kirjeldan soovitavaid grupi kokkuleppeid, kuidas ja millist informatsiooni grupis jagame ja milliste küsimustega tasub minu poole individuaalselt pöörduda. Seejärel tutvustavad osalejad ennast teistele. Eesmärgiks on võimalikult positiivne õhkkond, et julgetaks küsida, jagada ja hoidutaks negatiivse, kohatu informatsiooni, hinnangute jagamisest.</p> <p>Kasutan võimaluse piires grupivestlusi võimalikult kursuseprogrammi alguses, et tekiks julgus omavahel suhelda ja kontakte hoida. Tavaliselt tekib 2-3 kohtumise ajal suurem avatus ja julgus osalistel ka omavahel suhelda.</p>
<i>Viide tõendus- materjalile</i>	<a href="#">Grupikokkulepped</a>
<b>4.2 Reageerib füüsilisele ja vaimsele üleväsimusele, vähendades oma koormust.</b>	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	<p>Hüpnosünnituse koolitustega Eestis esimesena alustades oli perioode, mil koolitasin Eestis iga kahe nädala tagant neljapäevast pühapäevani (N – 3h, R – 3h, L – 2-3x 3h, P 1-2x 3h). Kuna elasin peamiselt Luksemburgis ja mul oli seal ka põhitoo, reisisin koolituste läbiviimiseks spetsiaalselt Eestisse.</p> <p>Enesehoius pean suuremat tähelepanu pöörama unele, füüsilisele aktiivsusele ja toitumisele. Samuti häälehoiule, mis on siiski minu peamiseks töövahendiks. Olen koolitamise algusaastatel suurest motivatsioonist ja õhinast teinud kindlasti endale liiga, mida siis ei tajunud (reisimine kahe riigi vahel, täispikad koolituspäevad mitme grupiga). Täna on õnneks elukorraldus rahulikum, oleme perega kolinud tagasi Eestisse ja tunnen, et 2-3 koolitust nädalas on mõistlik koormus, millest üle püüan mitte planeerida. Samuti väldin nädalavahetustel koolituste tegemist, et olla perega ja ennast tasakaalus hoida.</p> <p>Aasta alguses võtsin omale personaaltreeneri ja käin kaks korda nädalas jõusaalis. Olen viimastel nädalatel värvanud endale koolitustegevuste ja stuudio koolitusruumide haldamiseks virtuaalassistendid, koristusfirma ja koha peal stuudio kliente teenindava abilise. See võimaldab mul edaspidi rohkem pühenduda ainult koolitustegevuste sisule ja arendamisele.</p>
<i>Viide tõendus- materjalile</i>	<a href="#">Kursuste ajakavad kodulehel</a>
<b>4.3 Käsitleb ennast õppijana, vastutab enda arengu eest.</b>	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	<p>Tunnen end eluaegse õppurina, läbin regulaarselt erinevaid erialaseid koolitusi, seminare raseduse ja sünnituse valdkonnas. Samuti täiendan end ettevõtlusalastel koolitustel, et oma üksikettevõtja tegevusi paremini sooritada (sotsiaalmeedia, turundus, juhtimisoskused jms). Püüan leida võimalusi sünda isiklikult toetada, et olla rohkemat kui teoreetilise info edastaja ning suuta praktilise elu näidetel koolitusel osalejatele maksimaalset kasu anda.</p> <p>Täiendan end pidevalt erialastes teemades, samuti soovin oma teadmiste ja kogemuste baasil luua täiendavaid õppekavasid vastavalt praegu saadavatele uutele teadmistele siit Täiskasvanute koolitaja koolituselt. Kõige enam soovin arendada oma oskust aktiivõppe meetodite kasutamisel ja kursuse sisu parema edasiandmise nimel praegusesse struktuuri täiendusi teha.</p> <p>Enda tugevusteks pean head sisulist ettevalmistust, pidevat erialast enesearengut ja täiendkoolitusi, teema tundmist ja sellega seonduva isikliku, praktilise kogemuse pagasit. Pean end heaks suhtlejaks ja usun, et suudan oma meeldiva olekuga luua koolitusel rahuliku ja toetava atmosfääri. Olen empaatiline ja märkan õppijate vajadusi, püüan leida individuaalseid lahendusi ja lähenemist.</p> <p>Kuna programmi sisu on ette kirjutatud ja see on väga infohüpe, on kõige suuremaks väljakutseks ja minu murekohaks selle interaktiivsuse kujundamine, kuidas aina rohkem liikuda välja loengustiilist ja leida viise teemade edasiandmiseks läbi aktiivsete tegevuste ja meetodite. Sooviksin leida võimalusi, kuidas õppijate</p>

	<p>sisemist motivatsiooni mõjutada, et nad võtaksid rohkem vastutust õpitu omandamiseks, mitte ei loodaks lihtsalt kursuse läbimisele ja kohalkäimisele. Plaanin kasutada rohkem teadmiste kontrolli võtteid tunni vältel, koduse iseseisva töö ülesandeid, esitamise võimalusi ja tagasiside andmist.</p> <p>Teine suur nõrkus on ajakasutus. Alustades oli lihtne püsida etteantud ajaraamides ja sisu lihtsalt edasi anda. Aastatega on aga lisandunud isiklikku kogemust, praktikaid, näiteid, mida sooviksin täiendustena lisada. See teeb keeruliseks programmi ajas püsimise. Täna olen tegemas ümberkorraldusi sisus ja enda jaoks kursuseprogrammi uuesti üle õppimas, et leida paremaid viise struktuuride ja meetodite kasutuseks.</p>
<p><i>Viide tõendus-materjalile</i></p>	<p><a href="#">Täiendkoolitused</a></p>