

## Lisa 2

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

#### Taotleja ees-ja perekonnanimi: Kristina Tamm

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

4. Professionaalne enesearendamine	
4.1 Kirjeldab enda tegevust õppeprotsessis, seostades oma käitumist õpitulemustega.	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	<p>Analüüsin oma tegevust õppeprotsessis regulaarselt nii õppijate tagasiside, enesevaatluse kui ka õpitulemuste saavutamise põhjal. Koolituse kavandamisel määrin vajaduse, mis peab olema koolituse tulemusel teistmoodi, sõnastan õpiväljundid ning pärast koolitust hindan, kuivõrd kasutatud meetodid, tempo, juhendamiseviis ja õppematerjalid toetasid nende saavutamist. Olen märganud, et minu selged juhised, praktilised näited ja arutelule suunatud õhkkond aitavad õppijatel paremini seostada uut teadmist oma töö või igapäevase kogemusega. Minu suurim tugevus on kontakti loomise ja turvalise ruumi loomise oskus, mis on oluliseks toeks edukale õppimisele.</p> <p>Kui tagasisidest ilmneb, et mõni teema jäi liiga teoreetiliseks või ajaliselt pingeliseks, muudan järgmistel koolitustel ülesehitust. Näiteks lühendan loenguosa, lisan harjutusi, toon rohkem elulisi näiteid ja jätan rohkem aega küsimusteks. Püüan küll üldiselt vältida ainult teoreetiliste koolituste tegemist, sest ilma praktilise tööta ei sa tule õppijal häid tulemusi. Samuti jälgin koolituse käigus õppijate aktiivsust ja arusaamist ning vajadusel kohandan selgitusi kohe protsessi sees.</p> <p>Minu jaoks tähendab oma tegevuse kirjeldamine õpitulemustega seostatult seda, hindan kas õppijad saavutasid seatud eesmärgid. Koolitusega rahulolu ainuüksi seda ei näita. Nii saan teadlikult arendada oma koolitajapraktikat ja teha põhjendatud muudatusi järgmistes õppeprotsessides.</p>
<i>Viide tõendusmaterjalile</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Õppijate tagasiside kokkuvõtte koolitusele <a href="https://siseminerahu.ee/oppijate-tagasiside-koolitusele">https://siseminerahu.ee/oppijate-tagasiside-koolitusele</a></li><li>2. Koolituse „Metafoorkaartide meistriklass“ õppekava <a href="https://siseminerahu.ee/mm-oppekava">https://siseminerahu.ee/mm-oppekava</a></li><li>3. Koolituse õppematerjal õppijale suuna leidmise toetamiseks <a href="https://siseminerahu.ee/koolituse-oppematerjal-oppjale">https://siseminerahu.ee/koolituse-oppematerjal-oppjale</a></li><li>4. Minu koolitajaks kujunemise teekonna päevaraamat <a href="https://siseminerahu.ee/paevaraamat-kristina-tamm/">https://siseminerahu.ee/paevaraamat-kristina-tamm/</a></li></ol>
4.2 Reageerib füüsilisele ja vaimsele üleväsimusele, vähendades oma koormust.	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	<p>Peaan oluliseks märgata oma füüsilise ja vaimse koormuse taset ning reageerida sellele ennetavalt. Kuna viin läbi psühholoogilisi koolitusi, siis teen alati ka ise praktikad läbi, mille tulemusel 2 korda kuus minimaalselt reflekteerin ennast sügaval tasemel. Koolitajatöö eeldab minu jaoks head keskendumist, kohalolu ja emotsionaalset tasakaalu, mistõttu jälgin</p>

	<p>teadlikult töömahtu, ajaplaneerimist ja taastumisvõimalusi. Olen jälginud aastaid, et keskmiseks mahuks kuus jääks umbes 6-8 koolituspäeva, mitte rohkem. Kui märkan üleväsimuse märke, näiteks keskendumisraskust, pinget kuhjumist või vajadust pidevalt töötada taastumisaja arvelt, siis korrigeerin koormust ja analüüsin kus on tasakaal paigast läinud. Suurema väsimuse korral olen võtnud koheselt ka pikema puhkuse taasutamiseks.</p> <p>Praktikas tähendab see, et planeerin koolitusi realistlikult, jätan ettevalmistus- ja taastumisaja, väldin liigset järjestikust koolituskoormust ning vajadusel delegeerin või lükkan edasi tegevusi, mis ei ole kriitilised. Samuti kasutan töövõtteid, mis aitavad pinget ennetada. Teen ka pause, liigun, vaheldan tööülesandeid ning hoian piire töö- ja puhkeaja vahel.</p> <p>Selline enesejuhtimine aitab mul säilitada koolitajana kvaliteeti. Olen veendunud, et õppijatele saab turvalist ja toetavat õpikeskkonda luua siis, kui ka koolitaja enda töövõime on hoitud. Seetõttu suhtun koormuse vähendamisse vastutustundliku professionaalse käitumisega, mitte tagantjärele tehtava hädapärase sammuna.</p>
<p>4.3 Käsitleb ennast õppijana, vastutab enda arengu eest.</p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>Käsitlen ennast teadlikult õppijana, sest õpin alati ka siis, kui koolitan teisi. Vastutan oma professionaalse regulaarse arengu eest ning asusin õppima andragoogikat ka Tallinna Ülikoolis. Jälgin täiskasvanuhariduse valdkonna arenguid, täiendan ennast erialaselt ja pedagoogiliselt ning analüüsin, milliseid uusi teadmisi ja oskusi on mul vaja, et olla õppijatele parem juhendaja. Minu areng toimub eesmärgistatult. Ülikoolis sain koostada endale ise erialase individuaalne õppekava ja selleks valisin selle, mis mind enim on koolitajana aastaid kõnetanud: kuidas mina koolitajana saan toetada õppijat õpitu ka hiljem kasutusse võtma.</p> <p>Olen osalenud täienduskoolitustel, seminaridel, veebikoolitustel ja kolleegidega kogemuste vahetamises. Pärast õpitu mõtestan, mida saan oma koolitustesse üle kanda. Näiteks kohandan uusi meetodeid, täiendan õppematerjale või muudan õppijate aktiveerimise viise. Vajadusel küsin ka kolleegidelt või tellijatelt tagasisidet, et saada oma arengule väline vaade.</p> <p>Pean oluliseks õppimise järjepidevust ja isiklikku vastutust. See tähendab, et märkan oma arengukohti, otsin neile lahendusi ning rakendan õpitu praktikas. Nii hoian oma kutsealast pädevust ajakohasena ja loon õppijatele kvaliteetsema õpikogemuse.</p> <p>Teen ka juba esimesi samme artiklite kirjutamisel EPALeSse, et tulevikus olla järgmise taseme koolitaja pädevuse vääriline.</p>
<p><i>Viide tõendusmaterjalile</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tallinna Ülikooli andragoogikaõpingute tõend <a href="https://siseminerahu.ee/tlu-toend">https://siseminerahu.ee/tlu-toend</a></li> <li>2. Psühholoogilase pädevuse taastõendamine <a href="https://siseminerahu.ee/taastoendus">https://siseminerahu.ee/taastoendus</a></li> <li>3. Individuaalne õppekava: õppija õpitu rakendamise toetamine <a href="https://siseminerahu.ee/Erialane-aine">https://siseminerahu.ee/Erialane-aine</a></li> <li>4. Eneserefleksioon oma õppimise ja arengu kohta <a href="https://siseminerahu.ee/opikogemuse-lugu/">https://siseminerahu.ee/opikogemuse-lugu/</a></li> <li>5. EPALe artikkel <a href="https://siseminerahu.ee/epale-a">https://siseminerahu.ee/epale-a</a></li> </ol>