

## 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.

**Õpiprotsesside juhtimisel** pean väga oluliseks iga õppija arengu toetamist. Selleks keskendun järgmistele põhimõtetele: märkamine, personaalne lähenemine, motiveerimine ja tagasiside andmine, tunnustamine. Häälestusetapis suunan õppijaid teadvustama oma varasemaid teadmisi ja kogemusi, loome seoseid ning seame eesmärgid, mis kõnetavad õppijat ja on kooskõlas õppekava eesmärkidega. Hoian õppijate tähelepanu teemal, kasutades erinevaid aktiveerivaid meetodeid, arvestades õpistiilide mitmekesisust ja õppijate eripära. Püüan saavutada osalejatega partnerlussuhte, kus täiskasvanud osalejad on avatud suhtlemiseks ja küsimuste esitamiseks – seda arvestan ka oma ajakava koostamisel.

Tähenduse mõistmise etapis suunan õppijad uut teavet seostama ja siduma oma varasemate kogemustega. Kasutan mitmekesiseid aktiveerivaid meetodeid: individuaalne töö, paaristöö, rühmaarutelud, praktilised harjutused ja õppevideod. Kolmandas etapis suunasin õppijaid õpitud reflekteerima, looma tervikpilti ning seostama õpitud oma kogemustega. Näiteks koolituse lõpus viin läbi arutelu, kus arutatakse, mida kogeti, millist uut teavet omandati ja kuidas muutus õppija arusaam. Kasutan loovaid meetodeid, nagu pildikollaaž ja metafooreid, et aidata õppijatel õpitud sügavamalt mõista.

Kogenud koolitajana suudan kiiresti reageerida ootamatutes olukordades, vajadusel muuta meetodit ning vastavalt olukorrale muudan ka koolituse teemat, temposse või rakendan meetodeid nagu „aeg maha“, et maandada pingeid. Erivajaduste ilmnemisel toetan õppijat, lähtun tema vajadustest ja arvestan samal ajal ülejäänud grupi arenguga. Kui vaja, muudame teemade järjestust, teeme tihedamaid pause või lihtsustan õppematerjalide esitlust. Kõik oleneb grupi võimetest, kuid oluline on, et iga õppija tunneks end õppeprotsessi osalisena.

Konfliktifaasi puhul, kus esinevad erimeelsused ja rahulolematuse, tuleb olla tähelepanelik, et märkaksin piiravaid uskumusi ja barjääre. Koolitajana on minu ülesanne anda konstruktiivset tagasisidet, esitada küsimusi ja võimaldada õppijatel väljendada oma seisukohti. Reflekteerimisel kasutan peegeldamistehnikat, et suunata õppijaid mõtlema erinevatele mõttemustritele. Konfliktid ei pruugi alati olla probleemid, sest iga konflikt on võimalus õpikogemuseks. Oluline on kiiresti lahendada grupis tekkivad konfliktid ja suunata grupp koostööfaasi.

Eraldumisfaasis on õppijad sageli rohkem omaette, kuna töörahu on taastatud ja grupp on valmis liikuma edasi oma individuaalsete eesmärkide poole. Uuendame ja vajadusel muudame ühised kokkulepped. Õppeprotsessi käigus suunan osalejaid rühmatööd tegema ning püüan hoida fookuse eesmärkidel, sekkudes minimaalselt.

Koostööfaasis on grupp jõudnud usalduslikkusse ja üksteist usaldatakse. Koolitajana olen siin pigem suunaja ja võimaluste pakkuja rollis, toetades õppijate koostööd positiivse suhtumise ja tunnustusega.

Lahkumis- ehk leinafaasis on õppijad sageli emotsionaalsed. Julgustan neid omandatud teadmisi igapäevaelus rakendada ja tuletan meelde, et täiskasvanud on elukestvad õppijad. Olen kogenud, et pikemaajalistes gruppides võib tekkida „leinatunne“, kus inimesed tunnevad, et kaotavad koolituse lõppedes toetuspinna. Tunnistan, et see on loomulik protsess ja julgustan õppijaid vastutama oma arenguprotsessi eest.

**Isiksuslike protsesside juhtimisel** lähtun põhimõttest, et igal koolitajal on oma käekiri ja stiil, kuid igal grupil on oma eripärad. Koolitajana pean oluliseks õppijate

	<p>erisuste märkamist ning tasakaalu leidmist grupi ja individuaalsete vajaduste vahel. Inimesed toovad gruppi erinevad isiksuslikud, hariduslikud, kultuurilised ja tööalased kogemused, mistõttu on oluline luua emotsionaalselt turvaline õpikeskkond, kus kõik tunnevad end väärtustatuna. Empaatiat, sõbralikkust ja kindel enesekehtestamine on võtmetähtsusega, kuid samas olen alati valmis hoidma professionaalset distantsi, et tagada grupi heaolu.</p> <p>Koolitajana pean oma tugevusteks suhtlemisoskust, laialdasi teadmisi valdkonnas ja grupi dünaamika juhtimise oskust. Olen kogenud, et suudan luua avatud ja turvalise keskkonna, kus iga osaleja tunneb end väärtustatuna ja kaasatuna. Lisaks tunnen, et mul on tugev empaatiavõime, mis aitab hoida grupis tasakaalu ja tajuda õppijate vajadusi. Kogun regulaarselt tagasisidet õppijatelt ja analüüsin seda, et pidevalt oma tegevust arendada.</p> <p>Arenguvajaduseks pean veelgi rohkem keskenduda erinevate õpistiilide arvestamisele ning pakkuda individuaalseid õppimisvõimalusi. Samuti soovin arendada oma tagasiside andmise oskusi, et olla veelgi tõhusam koolitaja. Seetõttu kavatsen osaleda koolitustel, mis keskenduvad õppijate eriõppe vajaduste rahuldamisele ning täiendada oma teadmisi ja oskusi tagasiside andmise parimates praktikates. Tunnetatud nõrgem oskus on minu jaoks veebikoolituste ja kombineeritud õppe (kontaktõpe ja veebiõpe koos) läbiviimine, aga need õppevormid saavad tulevikus aina olulisemaks. Soovin lähiajal end selles valdkonnas täiendada, et oleksin valmis tulevikus pakkuma veelgi paindlikumaid ja innovaatilisemaid koolitusvõimalusi.</p>
<p><i>Viide tõendusmaterjalile</i></p>	<p>Tõendusmaterjalid asuvad lisadena portfoolio vastava lk lõpus- kõik üles laetuna.</p>
<p><b>5.2 Tegeleb eneserefleksiooniga, hindab oma füüsilist, vaimset ja emotsionaalset seisundit ning võtab kasutusele abinõud tasakaalu saavutamiseks ja säilitamiseks.</b></p>	
	<p>Eneserefleksioon on oluline osa minu igapäevasest tööst täiskasvanute koolitajana. Oma füüsilist, vaimset ja emotsionaalset seisundit hindan pidevalt, et tagada tasakaal töö ja isikliku elu vahel. Reflekteerimisel kasutan Gibbsi refleksioonimudeli põhjal kohandatud päevikut, kuhu kannan nii positiivsed kui negatiivsed olukorrad. See tööriist võimaldab mul vaadelda olukordi distantsilt ning kavandada tegevusi kas olukordade muutmiseks või nende jätkamiseks. Olen teadlik, et koolitajana olen pidevas suhtlemises grupi ja õppijatega, mis võib olla vaimselt ja emotsionaalselt koormav, mistõttu on oluline olla teadlik oma seisunditest.</p> <p>Füüsilise tasakaalu saavutamiseks pööran tähelepanu regulaarsele liikumisele ja tervislikule toitumisele. Looduslähedane eluviis annab mulle piisavalt energiat, et täita oma tööülesandeid tõhusalt. Samuti annan endale teadlikult aega puhata, et vältida ületöötamist, mis võib viia väsimuseni ja vähendada koolituste kvaliteeti. Kuna elan metsatalus, on mul õnneks alati midagi õues teha — viibin võimalikult palju värskes õhus, metsas, kodujõe ääres. Armastan pikki jalgrattaretki looduses. Vaimse tasakaalu hoidmiseks ja stressi vähendamiseks tegelen oma töökojas vana talumööbli taastamisega, kogun vanu naiste talutööriistu, taastan neid ja uurin nende ajalugu ning kasutusvõtteid. Jagan oma tegemisi Facebookis lehel Vanast vahva. See tegevus on mulle väga teraapiline. Samuti naudin aega oma nelja lapselapsega – olen neile maavanaema, suhtlen pereliikmete ja sõpradega, teeme ühiseid tegevusi ja naerame, aga vajadusel jagame ka muresid.</p> <p>Koolituspäevadel keskendun mõtete korrastamisele enne koolitust, et olla täielikult kohal ja valmis igasugustes olukordades tegutsema. Emotsionaalse tasakaalu hoidmiseks on mulle oluline hea toimetulek grupidünaamikas ja erinevate isiksustega. Kui tunnen emotsionaalset väsimust või frustratsiooni, otsin viise, kuidas end laadida. Kui märkan, et mul on vaja vaimset puhkust, planeerin endale koolituskalendris regulaarselt puhkepause. Lisaks on mulle tähtis pidevalt arendada oma emotsionaalset intelligentsust, et olla teadlik oma tunnetest ja suuta neid sobivalt juhtida. Kui tunnen, et olen emotsionaalselt koormatud, annan endale aega refleksiooniks ja analüüsin, kuidas saaksin oma reaktsioone ja</p>

	<p>käitumist paremaks muuta. Usun, et regulaarne eneserefleksioon ja tasakaalu hoidmine on vajalik, et püsida professionaalsena ja pakkuda õppijatele parimat õpikogemust. Olen teadlik, et ainult siis, kui suudan end tasakaalus hoida, suudan olla sel moel grupile positiivseks eeskujuks ja toetavaks koolitajaks.</p>
<i>Viide tõendusmaterjalile</i>	Tõendusmaterjalid asuvad lisadena portfoolio vastava lk lõpus- kõik üles laetuna.
<p><b>5.3 Hoiab end kursis uuemate suundadega täiskasvanukoolituse valdkonnas. Käsitleb ennast õppijana, vastutab enda arengu eest.</b></p>	
	<p>Olen pidevalt motiveeritud õppima ja ennast täiendama, et arendada oma oskusi ja täiendada teadmisi täiskasvanukoolituse vallas. Osalen regulaarselt koolitustel ja seminaridel, et olla kursis uusimate suundade ja meetoditega. Lisaks jälgin teadusartikleid ning valdkonna juhtivate ekspertide seisukohti, et mõista muutusi ja arengusuundi täiskasvanuhariduses. Käsitlen ennast elukestva õppe pooldajana, kellel on kindel vastutus oma professionaalse arengu eest. Püüan analüüsida oma tugevusi ja arenguvajadusi, seades endale selged eesmärgid ning tegelen aktiivselt nende saavutamisega. Reflekteerin regulaarselt oma tööpraktikaid ja teen tagasiside põhjal täiendusi, et pakkuda õppijatele parimat võimalikku õpikogemust.</p> <p>2024–2025. aastal läbisin Tartus Leoski Koolitused OÜ poolt korraldatud Kogemusnõustaja baaskoolituse ja täiendõppe, mahus 200 ak/h. Koolitusel keskendusin eriti raskete kliendijuhtumitega töötamisele, enesehoiu ja piiride seadmisele ning eneserefleksioonile. Õppisin uusi meetodeid ja lähenemisviise, samas tajun, et olen ka isiklikult kasvanud. See koolitus oli minu jaoks oluline, kuna pärast magistriõpingute lõpetamist ei ole ma osalenud nii mahukas õppes. Oli väga huvitav taas kogeda täiskasvanud õppija rolli, osaleda grupiliikmena grupiprotsessides, pingutada ja uurida iseseisvalt erinevaid teemasid.</p> <p>2019 aastal lõpetasin Tallinna Ülikoolis magistriõpingud sotsiaaltöö erialal. Minu magistr töö oli teemal „Raske on olla mängust väljas“ – vanemaealiste töötute tööhõivevõimet mõjutavad tegurid Põlva maakonna näitel. Tunnen, et koolitajana mõjutab mind jätkuvalt see uurimistöo täiskasvanute õppimist ja toimetulekut tööturul, aidates mul paremini mõista sihtrühma eripära, probleemistikku ja töö- ning õpivalikute tagamaid. Töötuna koolitust pakkuvana puutun pidevalt kokku sellesse vanuserühma kuuluvate õppijatega ja see on mind ajendanud seda teemat edasi uurima, ennast täiendama ja jälgima uusimaid arengusuundi ning teadusuuringute tulemusi.</p> <p>Üks aktuaalne suund täiskasvanuhariduses on digitaliseerimine. Olen iseseisvalt uurinud internetis sellealaseid õppematerjale ja plaanin lähiajal registreeruda digiõppe võimalusi käsitlevale koolitusele. Jätkan oma teadmiste täiendamist, et kasutada digitaalsete õppimisvõimaluste potentsiaali ning rakendada neid tulevikus rohkem oma koolitusse programmidesse.</p> <p>Huvihariduse vallas täiendan ennast pidevalt vanamööbli restaureerimise alaste õppevideote ja veebikoolitustega, samuti olen osalenud Tartu Rahvaülikoolis ja MTÜ Võluvõrus praktilistel lühikoolitustel.</p> <p>Koolitustest omandatud teadmised ja oskused on juba otseselt mõjutanud minu töö kvaliteeti. Näiteks Kogemusnõustaja baaskoolituse käigus omandatud lähenemisviisid on aidanud mul paremini mõista ja toetada raskes olukorras olevaid õppijaid. Enesehoiu ja piiride seadmine on aidanud mul luua tervislikumaid tööpraktikaid, et vältida väsimust ja vaimset ülekoormust. Olen aktiivselt seotud täiskasvanukoolituse kogukonnaga, osaledes valdkonna foorumitel ja aruteludel, et jagada kogemusi ja õppida teistelt spetsialistidelt. Usun, et pidev professionaalne suhtlus ja koostöö aitavad mul oma oskusi arendada ja omandada uusi vaatenurki. Soovin tulevikus veelgi tihedamalt panustada valdkonna arendamisse ning olla osa uuenduslikest projektidest, mis toovad kasu täiskasvanukoolituse valdkonnale.</p>
<i>Viide tõendusmaterjalile</i>	Tõendusmaterjalid asuvad lisadena portfoolio vastava lk lõpus- kõik üles laetuna.