**Lisa 2**

**Kompetentsipõhise eneseanalüüsi vorm täiskasvanute koolitaja 6. taseme kutse taastõendajale**

**Taotleja ees- ja perekonnanimi: Jana Gashkova**

Palume Teil analüüsida 6. tasemele vastavaid kompetentse, kus iga kompetentsi puhul on esitatud tegevusnäitajad. Lahtris „Kompetentsi tõendamine“on võimalik sisestada tekst pikkusega kuni 2000 tähemärki. Kirjeldage, analüüsige ja tooge näiteid oma tegevuse kohta koolitajana, mis iseloomustab kõige paremini Teie käitumist koolitusprotsessis. **Lahtris „Viide tõendusmaterjalile“, kus on 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.

|  |
| --- |
| **4. Tegelemine arendus-, loome- ja teadustööga**  |
| 4.1 Osaleb aktiivselt täiskasvanute koolitajate võrgustikes ja koolitajate kogukonna tegevustes, avaldades arvamust ja tehes ettepanekuid täiskasvanuõppe valdkonnas. |
| *Kompetentsi tõendamine* | Minu osalust Koolitajate kogukonna tegevustes võib sisuliselt jagada kaheks osaks: osalemine võrgustikes ja aruteludes ning koolitused täiskasvanute koolitajate jaoks.2024. aasta sügisel liitusin Koolitajate kogukonnaga Edu Kiirendi Mastermind-programmi raames. Kokku kuulub programmi üle 30 koolitaja, kes arenevad koos, aidates üksteisel oma eesmärke saavutada.Tegemist on väga intensiivse programmiga, mille raames saame kord kuus kas füüsiliselt või veebis kokku. Lisaks toimuvad iga nädala või kahe tagant temaatiliste gruppide kohtumised (teemadeks on näiteks rahvusvahelistumine, uute programmide loomine jne) ning peaaegu iga nädal korraldavad liikmed koolitusi ja töötubasid. Nendel jagatakse teadmisi ja pädevusi alates tehisintellektist ja müügist kuni neuroteaduse ja andragoogikani välja.Täiskasvanute koolitajana võtan Mastermind’ist aktiivselt osa, jagades oma andragoogilist kogemust, koolitades turundusteemadel ning pakkudes kolleegidele muul viisil tuge.Peaaegu igal aastal võtan osa Koolitajate Mittekonverentsist, olles nii osaleja kui ka koolitaja rollis. Aastal 2022 viisime koostöös Signe Ventsliga läbi seminari teemal „Täiskasvanute koolitaja persoonibränd ja sotsiaalmeedia“.Persoonibrändingu koolitusi täiskasvanute koolitajatele olen teinud ka teiste projektide, näiteks Upskill-projekti raames (Andras, 2023).Viimastel aastatel olen osalenud võimalusel ka kogukonna koostööseminarides (nt „Koolitaja kutse 20: tulevikuvaade“, 2024) ning töötubades (nt „Kvaliteetse õppekava loomine“, 2023), kus võtsin sõna uue täiskasvanuhariduse seaduse teemal.Näen oma rolli ka Paprika Tuleviku Oskuste Kooli meeskonna kompetentside arendamises. Koolitajate jaoks on Paprika loonud materjalid, mis kirjeldavad Paprika tööstandardeid, toetavad uute koolitajate sujuvamat sisseelamist, seletavad kvaliteetsete koolituste loomise põhimõtteid ning aitavad hoida Paprika koolituste kõrget taset.Ka Paprika koolitajatele on viimastel aastatel korraldatud koolitusi mitmesugustel teemadel, nagu „Digitaalsed instrumendid koolitamises“, „Õppedisain“, „Kognitiivne koormus“ jne. |
| *Viide tõendusmaterjalile* | <https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/484330704_620492104292393_8695731472507831922_n.jpg><https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/484801023_2553217991677049_3035628548058546712_n.jpg><https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/484558050_9851714621508259_4076651760210433886_n.jpg><https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/483574299_992547889484512_4712234876554693359_n.jpg><https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/485204231_1356477952060606_2424720332582181082_n.jpg><https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/Tunni-ulesehitus.docx><https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/LISA-3-Koolitustunni-ulesehituse-struktuur.docx><https://padlet.com/jana_gashkova/koolitajate-koolitus-qh2gou4fw5qu5lx6><https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/IMG_0828-1.heic> |
| **5. Professionaalne enesearendamine** |
| 5.1 Analüüsib ja hindab oma tegevust õppeprotsessis, toob välja enda tugevused ja arenguvajadused. |
| *Kompetentsi tõendamine* | Koolituskeskuse juhatajana ja koolitajana olen kaasatud õppeprotsessi erineval moel.Koolitajana vastutan selle eest, et õppijatele oleks tagatud sobiv emotsionaalne keskkond, tunnid oleksid põnevad, mitmekülgsed ja kaasavad, kasutusel oleksid kaasaegsed õppemeetodid ning õppematerjalid oleksid värsked ja ajakohased. Samuti pean oluliseks, et teemad oleksid praktilised ja aktuaalsed, iga osaleja saaks kvaliteetset tagasisidet, oleks õppimisprotsessis toetatud ning näeks edasist arengusuunda.Arvan, et hea koolitaja omab kahte pädevust: ta on oma ala professionaal ning valdab ka andragoogilisi kompetentse.Seega kvaliteetsete tundide läbiviimiseks pean ennast arendama nii professionaalselt (õppides näiteks tehisintellekti kasutamist turunduses, jälgides turunduse kohalikke ja maailmatrende jne) kui ka andragoogina (omandades uusi meetodeid, lähenemisi, teadmisi kognitiivse koormuse kohta jne).Koolijuhina on minu rolliks lisaks eelmainitule tagada meeskonna ehk teiste koolitajate kvaliteetne töö, järgida organisatsioonilisi protsesse ning toetada nii kolleege kui ka õppijaid siis, kui töö või õppimine valmistab raskusi.Tänu pikaajalisele kogemusele saan ma üsna hästi kõigi kohustustega hakkama. Oskan luua kaasavaid koolitusi ja koolitusmaterjale, tagada turvalist ja toetavat füüsilist ja psühholoogilist keskkonda, anda motiveerivat tagasisidet. Lisaks sellele ehitada ja jälgida äriprotsesse ning olla kollegidele abiks. Arvan, et seda kinnitab ka aastal 2023 saadud Kvaliteedimärgis. Samas on loomulik, et koolitajana ja juhatajana pean olema pidevas arengus, sest olen teistele eeskujuks. Kiiresti muutuvas maailmas pean hoidma end eelkõige väga heas emotsionaalses vormis, et olla kolleegidele ja õppijatele toeks.Seega olen enda jaoks välja toonud järgmised arengusuunad:Emotsionaalne seisund – koolitaja ja juhataja töö on tihedalt seotud inimestega, mis ei ole alati lihtne. Lisaks pakub ka ümbritsev maailm pidevalt väljakutseid. Seega on minu jaoks emotsionaalse seisundi korrashoidmine hetkel prioriteet number üks.Coaching – minu poole pöördub aina rohkem inimesi, kes vajavad tuge, mistõttu pean oskama neid professionaalselt toetada.AI ja digitaalsed instrumendid – see valdkond jaguneb omakorda kaheks, sest tehisintellekti ja digivahendeid on vaja nii turunduskoolituste läbiviimiseks kui ka üldiselt õppeprotsessi ümberkujundamiseks.Maailmatrendide jälgimine – uute suundade tundmine on vajalik, et pakkuda aktuaalseid ja kaasaegseid programme. |
| *Viide tõendusmaterjalile* | <https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/483333358_1736768550520982_8578030145485471553_n.jpg><https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/484303356_688856966804955_5082084309428513502_n.jpg><https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/Turundusmoodul-kevad-2025-RUS-AI.pdf><https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/kvaliteedimargis.jpg><https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/Snimok-ekrana-2025-03-27-171636.jpg> |
| 5.2 Hindab oma füüsilist, vaimset ja emotsionaalset seisundit, võtab kasutusele abinõud tasakaalu saavutamiseks ja säilitamiseks. |
| *Kompetentsi tõendamine* | Nagu ka eelmises punktis kirjutasin, on emotsionaalne seisund minu jaoks prioriteet number üks. Tõepoolest ei ole töö inimestega kõige lihtsam. Ka Eesti ja maailmauudised nõuavad sisemist tasakaalu ning stabiilset emotsionaalset seisundit. Ettevõtte juhtimine on samuti ressursimahukas, eriti kui äritulemused ei vasta ootustele.Viimaste aastate jooksul olen õppinud paremini puhkama. Kui varem töötasin mõnikord ka nädalavahetusel, siis nüüd on nädalavahetus minu jaoks „pühaaeg“. Püüan hoida nendel päevadel arvuti kinni ning vältida ka telefoni kasutamist.Kuigi olen töökoormust suures osas kontrolli alla saanud, pühendan endiselt üsna palju aega õppimisele. Seetõttu võib mõnikord koormus ikkagi liiga suureks muutuda ning läbipõlemine tunduda lähedal. Kui tunnen, et olen läbipõlemise piiril, panen õpingud pausile, et anda ajule puhkust.**Tasakaalu hoidmiseks:*** Käin 2–3 korda nädalas trennis.
* Jalutan regulaarselt.
* Jälgin oma tervist ning käin paar korda aastas tervisekontrollis.
* Vajadusel külastan psühholoogi.
* Püüan hoida tasakaalus kohustused ja tegevused, mida naudin.
* Võimalusel teen meditatiivseid praktikaid või veedan aega looduses, mis asendab meditatsiooni.
* Reisin ning tegelen asjadega, mis annavad energiat juurde.
* Ja mis kõige tähtsam – kui tunnen väsimuse märke, annan endale aega välja puhata.

Ma ei ütleks, et olen oma emotsionaalse seisundi täielikult kontrolli alla saanud, kuid õpin ennast paremini tundma ning reageerin esimesel võimalusel väsimuse või läbipõlemise märkidele. |
| *Viide tõendusmaterjalile* | https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/486747483\_1174150797256945\_1906111796836292355\_n.jpg<https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/486676544_1162532895415586_8224349271101586634_n.jpg><https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/486039917_1295213678230855_7982276212789872555_n.jpg><https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/486120650_9248154418572737_2522890648379106147_n.mp4><https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/486184809_1741958029868596_6036267500111511556_n.jpg><https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/486370456_1349923199482171_906957299646891563_n.jpg><https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/485020412_576414352078001_1880719814429702710_n.jpg> |
| 5.3 Hoiab end kursis uuemate suundadega täiskasvanukoolituse valdkonnas. Käsitleb ennast õppijana, vastutab enda arengu eest. |
| *Kompetentsi tõendamine* | Koolitajana, koolituskeskuse juhatajana ning uudishimuliku inimesena õpin pidevalt.Isiklik areng on minu jaoks eluprioriteet, mistõttu on õppimine osa minu igapäevasest rutiinist.Läbides erinevaid koolitusi, olen erinevates rollides. Eelkõige muidugi õppija rollis, kuid samal ajal analüüsin pidevalt, kuidas teised koolitused on üles ehitatud ning kas saaksin sealt midagi uuenduslikku oma kooli ja tundidesse tuua. Mõnikord annavad koolitused ka põhjust ennast kiita, sest võrdluses näen, kui hästi on meie koolitused ja süsteemid üles ehitatud.Õppija rollis olemine on oluline ka seepärast, et see aitab mul paremini mõista oma kooli õppijaid. Puutun igapäevaselt kokku inimestega, kes vajavad elus muutusi ja uusi teadmisi, kuid pole ammu „pingi taga” istunud. Õppija rollis olemine aitab mul paremini tajuda neid takistusi ja psühholoogilist vastupanu, mis millegi uue õppimisel tekivad, ning võimaldab reageerida õppimisprotsessis tekkivatele raskustele.Uued teadmised ja suunad aitavad mul hoida end maailmas toimuvaga kursis, luua uusi aktuaalseid koolitusi, täiustada olemasolevaid programme ja ärisüsteeme ning jääda Paprika õppijate ja koolitajate jaoks eeskujuks ja motivaatoriks.Õpin pidevalt, kuulates ja vaadates erinevaid podcaste, lugedes raamatuid ning osaledes väiksematel koolitustel erinevatel teemadel – investeerimisest psühholoogiani. Allpool on nimekiri viimastel aastatel läbitud pikematest ja mahukamatest programmidest.* 10.2024 – praeguseni – Edu Kiirendi Koolitajate Mastermind – programm, mis on loodud koolitus- ja enesearengu valdkonna esindajatele.
* 10.2024 – 02.2025 – Mind-Fitness treener – kognitiivsete oskuste (mälu, tähelepanu jne) arendamine, sealhulgas:
	+ 12.2024 – Kognitiivse koormuse juhtimine
	+ 12.2024 – Neuro time-management ehk aja juhtimine läbi ajutöö prisma
* 12.2023 – 02.2024 – Edukas investeerimine Euroopas
* 10.2022 – 01.2023 – OSHO meditatsioonide fasilitaator
* 09.2021 – Mentorite baaskoolitus ja teised
 |
| *Viide tõendusmaterjalile* | <https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/483841997_4061703867398814_6844091295252534329_n-1-e1743102306412.jpg><https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/diploma19203915.png><https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/Upravlenie-kongitivnoj-nagruzkoj-diplom.pdf><https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/485995797_1678895816076102_1554609215102166115_n.jpg><https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/192.png>https://paprika.ee/wp-content/uploads/2025/03/DSC03873-fotograaf-Irmeli-Rand.jpg |