

Kompetentsipõhise eneseanalüüsi vorm täiskasvanute koolitaja 6. taseme kutse esmataotlejale

Taotleja ees- ja perekonnanimi: Emil Guseinov

Esmalt palume Teil analüüsida 6. 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>Mul on praktiline kogemus täiskasvanute koolitamisel (üle 3 aasta) ning selle aja jooksul olen koolitanud enam kui 30 IT-valdkonna spetsialisti (graafiline disain, veebidisain, veebilehtede loomine). Arvestan täiskasvanute koolitamise eripära ja täiskasvanud õppijate vajadustega: lähtun praktilisest lähenemisest, õppija iseseisvusest ning teadmiste rakendamisest reaalses tööalases tegevuses.</i></p> <p><i>Uuendan oma erialaseid teadmisi süsteemselt: 2023. aastal läbisin edukalt Georgi Skorobogatovi koolituse Täienduskoolituse õppekava koostamine, 2025. aastal osalesin Jelena Lohmatova koolitusel õppekavade koostamise teemal ning 2026. aastal lõpetasin mahuka kursuse Täiskasvanute koolitaja (180 tundi, Vestifex Koolitus), milles osalesin aktiivselt.</i></p> <p><i>Praeguseks olen välja töötanud kolm autorõppekava:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>• Graafilise disaini alused: portfooliost professionaalse tegevuseni</i><i>• Graafilise disaini süvakursus: teekond junior-spetsialistist middle-tasemeni</i><i>• Nullist veebimeistriks junior-tasemel: UI/UX-disaini alused, Elementori kasutamine ning töö WordPressi sisuhaldussüsteemis ilma koodi tundmata</i> <p><i>Olen täielikult ette valmistanud metoodilised materjalid ning viinud ellu ka mahuka asünkroonse e-õppe kursuse mahuga 50 akadeemilist tundi.</i></p> <p><i>Koolitajana lähtun õppekavade koostamisel õigusaktidest ning rakendan nüüdisaegseid täiskasvanuhariduse põhimõtteid: praktilisi ülesandeid, juhtumianalüüsi ja rühmatööd.</i></p> <p>https://portfolio.graphicmania.ee/et/</p>
2	<p>Teab täiskasvanukoolituse põhiprintsiipe ja lähtub koolitusel täiskasvanud õppija eripäradest.</p>
	<p><i>Tean täiskasvanute õppimise põhiprintsiipe ja lähtun neist oma koolitustegevuses: õppija juhtiv roll, praktilisus, aktiivne osalus, partnerlus ning õppija isiksuse austamine.</i></p> <p><i>Pean kõige olulisemaks õppija isiksuse austamise põhimõtet. Minu jaoks ei tähenda see pelgalt iga osaleja väärtuse formaalset tunnustamist, vaid eelkõige tema autonoomia, töö- ja elukogemuse ning isiklike piiride austamist. Täiskasvanud õppija määrab ise, kui põhjalikult ta soovib materjali omandada, millises tempos liikuda ja millisele arengusuunale keskenduda (hard skills või soft skills). Minu roll on luua tingimused teadlike valikute tegemiseks ja toetada õppijat sellel teekonnal.</i></p> <p><i>Näiteks kui õppija ei saa mingil põhjusel kaamerat sisse lülitada, kuid osaleb aktiivselt õppeprotsessis, suhtun temasse võrdselt teiste osalejatega, kelle kaamera on sisse lülitatud. Mõistan, et täiskasvanutel on palju</i></p>

erinevaid kohustusi ning vahel võib juhtuda, et õppija peab õpingud ajutiselt katkestama. Sellisel juhul püüan alati pakkuda alternatiivseid võimalusi õppe lõpetamiseks.

Näiteks ühel minu kursusel pidi üks õppija õppeprotsessi keskel kolima teise riiki ja soovis õpingud katkestada. Kohtusime, arutasime erinevaid võimalusi ja leppisime kokku uutes õpitingimustes. Ta jätkas iseseisvalt õppesalvestiste vaatamist, täitis praktilised ülesanded kokkulepitud ajakava alusel ning valmistas ette lõputöö, mida sai esitleda rühmale videosilla vahendusel.

Minu jaoks on väga oluline kujundada selline õpikeskkond, kus õppimine ei muutu täiskasvanud õppijale lisakoormuseks, vaid on toetav ja arendav protsess.

<https://portfoolio.graphicmania.ee/et/>

3

Väärtustab täiskasvanud õppijat, järgib oma töös eetilisi norme (vt lisa 3 „Täiskasvanute koolitaja eetikakoodeks“) ja konfidentsiaalsusnõudeid, hoiab kutse mainet.

Oma kutsetegevuses lähtun täiskasvanud õppija austamise põhimõttest, kutse-eeetika normidest ning konfidentsiaalsuse nõuetest.

Enne õppe algust arutan iga potentsiaalse osalejaga õppekava individuaalselt läbi. Vaatame põhjalikult üle eesmärgid, oodatavad õpitulemused ja õppe tingimused, et inimene saaks teha teadliku otsuse, mõistaks oma eesmärgi ja kursuse eesmärgi, näeks, milleni ta peab jõudma, ning teaks programmi kohustuslikke nõudeid. See annab kindluse, et õppija mõistab täielikult, millega ta minu koolitusel liitudes nõustub.

Õppeprotsessi jooksul tagan kõigile osalejatele võrdse toe: annan selgitusi, korraldan lisakonsultatsioone ning pakun tehtud tööde videopõhist tagasisidet. Asünkroonse e-kursuse puhul lepatakse suhtlusformaati eelnevalt kokku: õppija nõustub valitud paketi tingimustega ja võtab vastutuse oma õppe iseseisva korraldamise eest. Kõik tingimused on läbipaistvad ja ametlikult fikseeritud meie veebilehel vastava kursuse juures.

Järgin professionaalset distantssi. Suhtluses kasutan lugupidavat pöördumisviisi sõltumata sellest, kas õppijad teevad ettepanekuid mitteametlikumaks suhtlemiseks. Ma ei luba arutada isikuomadusi, avalikult hinnata õppeedukust, kasutada sarkasmi ega teha diskrimineerivaid märkusi. Suhtun kõigisse osalejatesse võrdselt sõltumata nende soost, rahvusest, rassist või muudest eripäradest.

Pööran erilist tähelepanu turvalise õpikeskkonna loomisele: suhtlemisreeglid lepatakse kokku enne kursuse algust ning neid tuletatakse meelde ka enne õppesessioonide algust. Tagan õpitulemuste ja tagasiside konfidentsiaalsuse.

Kolleegidega suhtlemisel järgin lugupidavat ja korrektset suhtlusviisi, arutan tööalaseid küsimusi avatult ning jagan kogemusi ja meetoodilisi materjale. Pean oluliseks konstruktiivset dialoogi ja professionaalset ausust.

Toetan kutseala mainet professionaalsuse, eetikanormide järgimise, pädevuste pideva arendamise ning vastutustundliku tööhoiaku kaudu.

<https://portfoolio.graphicmania.ee/et/>

4

Järgib täiskasvanuõpet ja teisi valdkonna tegevusi reguleerivaid õigusakte.

Jälgin täiendusharidust ja oma kutsevaldkonda reguleerivates õigusaktides toimuvaid muudatusi. Tänu *Täiskasvanute koolituse seaduse* tundmisele tean, kuidas täiskasvanute koolitust korraldada ja selle kvaliteeti tagada. Õppekavade koostamisel lähtun samuti *Täiskasvanute koolituse seaduse* ja täienduskoolituse standardi nõuetest. Nende nõuete alusel määratlen õppekavades õppe eesmärgid ja

õpitulemused, mille põhjal kujundan kursuse sisu ning hindamiskriteeriumid, mis võimaldavad õpitulemuste saavutamist objektiivselt hinnata.

Õppematerjalide koostamisel järgin *Autoriõiguse seaduse* nõudeid. Näiteks kursuste „Graafilise disaini alused” ja „Nullist veebimeistriks (Junior)” esitlusmaterjalide loomisel viitasin avatud allikatest pärineva info kasutamise korral algallikatele otse slaididel.

Õppe korraldamisel järgin *Isikuandmete kaitse seaduse* nõudeid. Registreerimiseks ja taotluste töötlemiseks kasutatakse WordPressi platvormil toimivat veebilehte. Õppijate andmeid hoitakse teenusepakkuja Zone.ee serverites, mis tagavad kõrgetasemelise andmekaitse. Omalt poolt uuendan regulaarselt WordPressi süsteemi ja kasutatavaid pluginaid, et hoida platvorm turvalisena ning ennetada võimalikke andmelekkete või loata juurdepääsuga seotud riske.

<https://portfoolio.graphicmania.ee/et/>

5 Annab õppijatele tagasisidet kogu koolitusprotsessi vältel.

Tagan regulaarse ja mitmekülgse tagasiside kogu õppeprotsessi vältel. Visuaalse kommunikatsiooni kursustel kasutan personaalsete videotagasiside formaati, sest oluline ei ole ainult vea märkimine, vaid ka visuaalselt näidata, millises kohas tuleb teha muudatus vastavalt hindamiskriteeriumidele. Minu jaoks on oluline, et õppija õpiks oma vigu ise märkama ja mõistma. Videotagasiside sisaldab õppija töö demonstratsiooni, tugevate külgede ja arengukohtade põhjalikku analüüsi ning konkreetseid soovitusi töö täiendamiseks. Tavaliselt saab õppija mitu tagasisideringi, kuni tulemus vastab kehtestatud kriteeriumidele.

Lisaks annan tagasisidet tekstisõnumite, häälisõnumite, märkustega ekraanitõmmiste kommentaaride kaudu ning korraldan individuaalseid veebi- ja kontaktkohtumisi. Näiteks 2024. aasta kevadel asünkroonsel e-kursusel „Graafilise disaini alused” koges üks õppija raskusi õppekava seitsmenda ülesande täitmisel, mis puudutas flaieri ja postri loomist. Korraldasin kontaktkohtumise ning õppijal oli võimalus esitada küsimusi, et ülesandega toime tulla.

Rühmadünaamika toetamiseks kasutatakse ühiseid Telegrami vestlusgrupe, kus osalejad saavad küsimusi esitada ja kiiresti vastuseid saada.

Videokohtumised aitavad esitada küsimusi ja arutada raskusi tarkvaraga, mida kursustel kasutatakse: Adobe Photoshop, Adobe Illustrator ja Adobe InDesign. Näiteks 2025. aasta sügisel viisin Google Meetis läbi FAQ-formaadis videokohtumise eri rühmade õppijatele. See võimaldas käsitleda tüüpilisi raskuskohti. Selline formaat aitab õppijatel tunda toetust ja saada vastuseid küsimustele, mis korduvad sageli mitmel osalejal.

Püüan valida tagasiside vormi vastavalt õppija individuaalsetele eripäradele, luues toetava ja arendava õpikeskkonna.

<https://portfoolio.graphicmania.ee/et/>

6 Kasutab koolitustel korrektset läbiviimise keelt kõnes ja kirjas.

Õppeprotsessis kasutan korrektset erialast keelt nii suulises kui ka kirjalikus suhtluses. Pean seda oluliseks, sest terminoloogia täpne kasutamine kujundab õppija erialast kultuuri, tugevdab tema asjatundlikkust ning suurendab konkurentsivõimet tööle kandideerimisel või projektides osalemisel.

Kasutan teadlikult valdkondlikku terminoloogiat, selgitan keerulisi mõisteid arusaadavas keeles ja vajaduse korral kordan olulisi sõnastusi materjali kinnistamiseks. Minu jaoks on oluline mitte ainult kasutada täpseid erialaseid termineid, vaid osata neid ka lihtsas keeles lahti seletada. Näiteks termini *interlinjāž* kasutamisel selgitan lisaks, et tegemist on reavahega; samamoodi termini *trifold* puhul täpsustan, et jutt käib

voldikuvormis brošüürist. Selline lähenemine aitab õppijatel omandada nii erialast sõnavara kui ka selle tavakasutuses levinud vasteid.

Koostan õppematerjale keeleliselt korrektselt. Kahjuks oli juhtum, kus kursuse „Graafilise disaini alused” slaididel esines õige kirjaviga. Teise mooduli slaidi pealkirjas oli sõna „uckycmθo” asemel kirjutatud „ucckycmθo”. Juhtisin sellele veale kohe õppijate tähelepanu ja märkisin, et tegemist oli inimliku eksimusega. Osalejad reageerisid rahulikult ja isegi huumoriga. Pärast seda juhtumit hakkasin esitlusmaterjalide õige kirja kontrollimiseks täiendavalt kasutama tehisintellekti.

Järgin kirjalikes juhistes ja kirjalikus tagasisides loogilist ning struktureeritud väljendusviisi, kuigi sellist suhtlusvormi kasutatakse harvem.

Suhtluses kasutame professionaalseid e-posti aadresse (näiteks info@graphicmania.ee) ning korrektseid kirjade teemariidu, näiteks: „Teema | Academy Graphicmania”. Juhin õppijate tähelepanu professionaalse elektroonilise suhtluse olulisusele, sealhulgas kursusel „Nullist veebimeistriks Junior”.

See on eriti oluline visuaalse kommunikatsiooni valdkonnas, kus kliendid ei kasuta alati täpseid termineid (näiteks *roll-up* ja *mobiilne stend* võivad olla eri inimestele erineva tähendusega). Oskus tõlgendada tellija soovi korrektselt ja pakkuda välja täpne sõnastus on osa õppijate professionaalsest ettevalmistusest.

<https://portfoolio.graphicmania.ee/et/>

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.
---	--

Õppeprotsessis kasutan digitaalseid vahendeid nii õppe ettevalmistamisel, läbiviimisel kui ka hindamisel. Meie enda õpikeskkonnas on igal õppijal pärast registreerumist isiklik konto, kuhu paigutatakse õppematerjalid: veebiseminaride salvestused, testid, lisamaterjalid ja ka täismahus tasuta graafilise disaini kursus. Juurdepääs õppesessioonide salvestustele ja materjalidele säilib tähtajatult.

Veebipõhiste õppesessioonide läbiviimiseks kasutan Google Meeti. Töös rakendan ka sisseehitatud digivahendeid: Gemini (kohtumiste automaatse kokkuvõtte funktsioon), mis aitab õppijatel saadud infot paremini struktureerida, ning Time Trackerit.

Pärast mõningaid õppesessioone kasutatakse materjali omandamise kontrollimiseks elektroonilist testimist meie õppeplatvormil academy.graphicmania.ee (näiteks pärast RGB- ja CMYK-värviruumi käsitlevat teemat). Meil on oma TutorLMS-süsteem, mis võimaldab teste läbi viia otse õppija isiklikul kontol. See aitab hinnata võtmemõistete mõistmist ja teoreetilise baasi kinnistumist.

Materjalide ettevalmistamisel kasutan nüüdisaegseid digitaalseid ressursse ja infoanalüüsi vahendeid. Kontrollin allikate ajakohasust ja usaldusväärsust, viitan korrektselt ning järgin autoriõiguse nõudeid. Väliste materjalide kasutamisel tagan korrektse viitamise.

Koostan iseseisvalt e-õppematerjale (esitlused Adobe InDesigni abil, videoõpetused OBS Studio ja Adobe Premiere'i abil), avaldan need meie õppeveebis academy.graphicmania.ee ning tagan õppijatele ligipääsu vajalikele ressurssidele. Õppe lõppedes kogun elektrooniliste küsitluste kaudu tagasisidet kursuse kvaliteedi hindamiseks ja platvormi arendamiseks.

Tööfailide ja ülesannete täitmiseks vajalike materjalide edastamine toimub platvormi kaudu vastavate õppesessioonide juures. Valmis ülesanded saadavad õppijad failidena Telegrami kaudu, mis võimaldab kiiresti korraldada kontrolli ja anda tagasisidet.

<https://portfoolio.graphicmania.ee/et/>

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 märke Tõendusmaterjalide esitamine palun lisage faktilisi andmeid, materjalide linke jne, mis tõendavad kompetentsi ilmnamist 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 eelnevalt välja ja analüüsib konkreetse õpperühma õpi- ja erivajadusi ning nendest lähtuvalt seab eesmärgid ja õpiväljundid ning planeerib koolituse sisu (vt lisa 2 „Kutsestandardis kasutatud terminid“).	
Kompetentsi tõendamine	<p>Õppeprotsessi kavandamisel selgitan eelnevalt välja konkreetse õppijarühma vajadused. Kuna minu rühmad on tavaliselt väikesed — 1 kuni 5 osalejat —, viin enne õppe algust tulevaste osalejatega läbi eelvestluse. Käime koos õppekava läbi, et veenduda, et inimene mõistab kursuse sisu, õpitulemusi ja töövormi.</p> <p>Sellise vestluse käigus täpsustan, mis eesmärgiga õppija kursusele tuleb, milline varasem kogemus tal juba on ning millistele teemadele soovib ta ise rohkem tähelepanu pöörata. See aitab mul mõista konkreetse rühma eripära ja vajadusi ning veenduda, et õppekava eesmärgid vastavad osalejate ootustele.</p> <p>Üldjuhul ma õppekava ennast ei muuda, kuna see on juba eelnevalt loogiliselt ja järjepidevalt üles ehitatud. Küll aga aitab eelnev arutelu mul siduda õppijate individuaalsed vajadused kursuse sisuga ning näidata, millises moodulis ja milliste ülesannete kaudu nad saavad neile olulise tulemuse saavutada.</p> <p>Näiteks kursusel „Graafilise disaini alused“ tõi üks õppija välja, et tema jaoks on eriti oluline mõista kompositsiooni ja tiitrite kujundamist. Seejärel näitasin talle kohe, millistes teemades ja ülesannetes ta need teadmised omandab ning saab neid praktiliselt harjutada</p>
Viide tõendusmaterjalile	https://portfoolio.graphicmania.ee/et/1-1/
1.2 Koostab koolitusprogrammi ja planeerib oma tegevuse, lähtudes õppekavast (selle olemasolul).	
Kompetentsi tõendamine	<p>Koostan õppekavasid iseseisvalt. Praegu töotan enda loodud õppekavade alusel: *Graafilise disaini alused – portfooliost professionaalse tegevuseni*, *Graafilise disaini süvakursus: teekond junior-spetsialistist middle-tasemeni* ning *Nullist veebimeistriks junior-tasemel: UI/UX-disaini alused, Elementori kasutamine ja töö WordPressi sisuhaldussüsteemis ilma koodi tundmata*.</p> <p>Esmalt määratlen tööturu vajaduse, sihtrühma, õppe eesmärgid ja õpitulemused. Seejärel kavandan õppevormi, teemad ja kursuse sisu. Minu jaoks on oluline, et õppekava oleks üles ehitatud järjepidevalt ja loogiliselt ning et õppijatel oleks</p>

	<p>piisavalt aega nii teoreetiliste teadmiste omandamiseks kui ka praktiliseks tööks. Samuti valin sobivad õppemeetodid ja õppematerjalid. Õppeplaani koostamisel lähtun üldisest õppekavast.</p> <p>Iga õppesessiooni jaoks koostan eelnevalt detailse tegevuskava, kuhu märgin kohtumise struktuuri, teemade plaani, peamised rõhuasetused, praktilised ülesanded, üleminekud eri osade vahel ning ajajaotuse. See aitab mul olulisi elemente mitte tähelepanuta jätta ja viia õpe läbi järjepidevalt.</p> <p>Näiteks kursuse „Nullist veebimeistriks Junior” kavandamisel arvestasin lisaks õpitulemustele ka kogu programmi läbimise tempoga. Testgrupi kogemus näitas, et 24 kohtumist kestusega 1,5 tundi üks kord nädalas venitas õppeprotsessi liialt pikaks ja väsis rühma. Pärast seda muutsin kursuse tempot ja struktuuri, et programm oleks intensiivsem ja loogilisem.</p>
Viide tõendusmaterjalile	https://portfoolio.graphicmania.ee/et/1-2/
1.3 Valmistab ette konkreetse koolituse sisu ja valib meetodid, lähtudes koolitusprogrammis (õppekavas, selle olemasolul) koolitusprogrammis/õppekavas fikseeritud õpiväljunditest ja varasemast tagasisidest.	
Kompetentsi tõendamine	<p>Minu lähenemine seisneb selles, et pärast uue õppekava väljatöötamist käivitan selle esmalt testkursuse vormis.</p> <p>Testkursus on mõeldud neile õppijatele, kes on varem minu koolitustel osalenud ja on valmis kaasa lööma uue programmi piloteerimisel.</p> <p>Selgitan rühmale eelnevalt, et tegemist on katseprogrammiga, ning rõhutan nende tagasiside olulisust kursuse edasiarendamisel enne põhikäivitust. See on minu jaoks põhimõtteline, sest ma ei lähtu arusaamast, et piisab programmi ühekordsest kirjutamisest selleks, et see toimiks kohe optimaalselt. Kõik neli minu loodud kursust on enne põhikäivitust läbinud testimise etapi. Üht õppekava rakendatakse seejuures kahes vormis: asünkroonne e-kursus ja reaalsajas toimuv kursus Google Meetis.</p> <p>Testgrupi osalejad saavad koolituse soodushinnaga — ligikaudu 60% odavamalt kui pärast ametlikku käivitamist. Kõik tingimused lepitakse eelnevalt kokku: õppijad mõistavad, et programm on piloteerimisjärgus, et mõningaid elemente võidakse protsessi käigus muuta ning et nende tagasisidet kasutatakse sisu ja meetodika parendamiseks.</p> <p>Selline lähenemine võimaldab mul kontrollida, kas valitud teemad, moodulite järjestus, õppe tempo ja meetodilised lahendused vastavad tegelikult kavandatud õpitulemustele. Näiteks kursuse „Nullist veebimeistriks Junior” testkäivituse käigus selgus, et õppetsükkel oli valitud ebasobivalt: kursus koosnes 24 kohtumisest, mis toimusid kord nädalas 1,5 tunni kaupa 24 nädala jooksul. Protsessi jooksul sai selgeks, et selline formaat väsitab rühma, vähendab tempot ja ei võimalda piisavalt süvitsi valdkonda siseneda.</p> <p>Just testgrupi tagasiside ja enda analüüsi põhjal korrigeerisin kursuse ülesehitust ning muutsin selle aktiivses versioonis õppe oluliselt intensiivsemaks.</p> <p>Selline lähenemine võimaldab mul viia põhikoolitusse juba edasiarendatud ja tõhusama programmi.</p>

Viide tõendusmaterjalile	https://portfoolio.graphicmania.ee/et/1-3/
1.4 Koostab ja/või kohandab õppematerjale, lähtudes õppekavast või koolitusprogrammist, teema käsitlemise loogikast ning õppekeskkonna võimalustest. Viitab korrektselt allikatele, arvestades autoriõigusi.	
Kompetentsi tõendamine	<p><i>Minu jaoks on oluline, et õppesessiooni sisu ei kujuneks juhuslikult, vaid oleks otseselt seotud õpitulemustega ning üles ehitatud põhimõttel lihtsamalt keerukamale.</i></p> <p><i>Näiteks kursusel „Nullist veebimeistriks Junior“ on esimene õppesessioon pühendatud Figma sissejuhatusele ja projekti seadistamisele. Selle teema raames on õppematerjalid üles ehitatud järjestikku: tutvumine Figma kasutajaliidesega, tööfaili loomine, töö Desktop, Tablet ja Mobile View frame’idega, referentside importimine ning 12-veergse ruudustiku seadistamine. Seejärel järgneb kohustuslik praktiline osa, kus õppijad seadistavad projekti, ruudustiku ja frame’id konkreetse ülesande jaoks. Seega ei valita materjale juhuslikult, vaid vastavalt teema õppeloogikale ja kavandatud õpitulemusele.</i></p> <p><i>Kui õpe toimub veebipõhiselt, arvestan sellega, et õppija saab protsessi käigus küsimusi esitada, oma ekraani jagada ja ülesande täitmise ajal kohe abi saada. See mõjutab nii materjali esitamise viisi kui ka selgituste ülesehitust.</i></p> <p><i>Materjalide ettevalmistamisel kasutan nii oma praktilist kogemust kui ka usaldusväärseid avatud allikaid. Püüan võimaluse korral lähtuda algallikatest. Näiteks kui teema on seotud Figmaga, pöördun Figma ametlike materjalide poole. Kui slaidil kasutatakse teavet välisest allikast, kontrollin alati viite ajakohasust ja lisan selle otse slaidile. Pean seda oluliseks nii autoriõiguse kui ka õppe kvaliteedi seisukohast, sest õppija näeb teabe allikat ja saab vajadusel selle juurde iseseisvalt tagasi pöörduda.</i></p>
Viide tõendusmaterjalile	https://portfoolio.graphicmania.ee/et/1-4/
2. Õppeprotsessi läbiviimine	
2.1 Selgitab õppijatele õppekavas (kui õppekava on olemas) seotud õppe eesmärgid. Toetab õppijaid individuaalsete õpieesmärkide seadmisel, aidates siduda neid koolitusprogrammist tulenevate eesmärkidega.	
Kompetentsi tõendamine	<p><i>Õppe eesmärkide selgitamine on minu jaoks iga õppijaga töötamise kohustuslik osa. Juba enne õppe algust, enne tasu või ettemaksu tegemist, viin Google Meetis läbi individuaalse 30–45-minutilise vestluse. Selle vestluse käigus tutvustan õppekava, selgitan põhjalikult kursuse eesmärgid, õpitulemusi ja sisu. Minu jaoks on oluline, et inimene mõistaks juba enne õppe algust, millesse ta astub, mida ta konkreetselt saab ja milliste tulemusteni võib jõuda.</i></p> <p><i>Selline lähenemine aitab vältida olukordi, kus õppijal on omad ootused või ettekujutused, mis ei lange kokku õppekavaga. Saan endale sellist praktikat lubada, kuna töotan väikestes rühmades, tavaliselt 1–5 osalejaga, ning pean oluliseks investeerida see aeg õppe kvaliteetsesse algusesse.</i></p> <p><i>Pärast õppekava eesmärkide selgitamist küsin õppijalt eraldi ka tema isiklike eesmärgid ja ootusi. See aitab mul siduda inimese individuaalsed sihid kursuse</i></p>

	<p>eesmärkide ja sisuga. Näiteks kursusel „Graafilise disaini alused” tuli üks õppija sooviga õppida kujundama esteetilisi tiitreid, kuna töötas videomonteerijana. Selgitasin talle, et teise mooduli ülesanded ja teemad, mis on seotud kompositsiooni ja tekstiga töötamisega, aitavad selle eesmärgi saavutamisele otseselt kaasa.</p> <p>Samamoodi märkis üks õppija asünkroonsel kursusel algselt oma eesmärgiks „õppida disaini oma ettevõtte jaoks”, kuid vestluse käigus selgus, et tema konkreetne vajadus on sotsiaalmeedia visuaalide loomine. Näitasin talle, et õppekavas on olemas vastav ülesanne sotsiaalmeedia bännerite kujundamiseks, ning aitasin sel viisil siduda tema individuaalse eesmärgi kursuse sisuga.</p>
<p>2.2 Rakendab erinevaid võtteid õppimist toetava füüsilise, vaimse ja sotsiaalse keskkonna loomiseks.</p>	
<p>Kompetentsi tõendamine</p>	<p>Füüsilise, psühholoogiliselt turvalise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomiseks kasutan mitmeid püsivaid võtteid. Kuna õpe toimub peamiselt veebis ja väikestes rühmades, pean oluliseks läbi mõelda mitte ainult õppesessiooni sisu, vaid ka tingimused, milles see toimub.</p> <p>Füüsiline õpikeskkond on oluline ka veebipõhises õppes. Kursuse alguses juhin õppijate tähelepanu töökoha korraldusele: mugav laud ja tool, piisav valgustus, stabiilne internetiühendus, töötav kaamera ja heli. Samuti on oluline, et inimesel oleks võimalik osaleda rahulikult ega peaks tegelema kõrvaliste segajatega. Pikemate kohtumiste puhul arvestan koormuse ja õppe tempoga, et veebivormis õppimine jääks vastuvõetavaks ja jõukohaseks.</p> <p>Psühholoogilise mugavuse ja turvalisuse toetamiseks arutame iga kohtumise alguses läbi rühmareeglid. Need on toodud eraldi slaidil esitluse alguses. Lepime kokku vastastikusel austuses, sallivuses, kutse-eeetika järgimises ning selles, et aruteludes on oluline tugineda argumentidele, mitte isiklikele hinnangutele. Kõigi kursuste algfaasis, kui rühm alles kujuneb, küsin mõni minut pärast kohtumise algust: „Kuidas te end täna tunnete?” See aitab õppijatel lülituda õppeprotsessi, veidi avaneda ja tunda end rühma osana. Sageli hindavad osalejad oma enesetunnet skaalal 0–10 ning soovi korral põhjendavad oma vastust. Kui rühm on juba tuttavam ja liigub järgmiste moodulite juurde, muutub suhtlus avatumaks. Küsimuse asemel võin lühidalt jagada midagi oma elust või professionaalsest kogemusest ning seejärel küsida rühmalt, mis uut on toimunud nende elus. Selline vahetus aitab usaldust kujundada.</p> <p>Sotsiaalse õpikeskkonna loomiseks kasutan rühmapõhiseid töövorme. Näiteks kursusel „Graafilise disaini alused” on võimalik eksam sooritada nii individuaalselt kui ka rühmana. See aitab õppijatel üksteisega sidet luua, üksteist toetada ja tunda end kindlamalt.</p>
<p>2.3 Viib läbi õppeprotsessi, vajaduse korral muudab õppe etappide järjestust ja töövorme, kaasates õppijaid ja arvestades õpperühma vajadusi.</p>	
<p>Kompetentsi tõendamine</p>	<p>Õppijad liituvad Google Meetiga, ma tervitan kõiki ning täpsustan, kas mind on kuulda ja näha ning kas mina näen ja kuulen neid. See aitab kohe kontrollida tehnilist valmisolekut ja häälestada rühma tööle.</p> <p>Kui rühm on koos, küsin lühidalt, kuidas osalejatel läheb, ning pärast salvestuse käivitamist liigun kohtumise ülesehituse juurde. Kõigepealt teen sissejuhatuse, seejärel tuletan meelde rühmareeglid ning pärast seda sõnastan õppesessiooni teema, sisu, ligikaudse kestuse ja eesmärgi.</p> <p>Seejärel liigun põhiteema juurde, ühendades materjali selgitamise praktiliste ülesannete, arutelude ja näidetega. Näiteks loengus „Strateegiline mõtlemine</p>

	<p><i>disainis" graafilise disaini süvakursusel palusin osalejatel esmalt kirjeldada, kuidas nad tavaliselt projekti üles ehitavad. Kohe alguses rõhutasin, et õiget ega valet vastust ei ole. Seejärel võrdlesime junior- ja middle-taseme disaineri mõtteviisi: näiteks keskendub junior sagedamini sellele, et lahendus oleks „ilus" ja tekitaks „wow-efekti", samas kui middle-taseme disainer mõtleb äratuntavusele, skaleeritavusele ja sellele, kuidas kujundus toimib eri kandjatel. Selline võrdlus aitab õppijatel vaadata tööalaseid ülesandeid teise nurga alt.</i></p> <p><i>Õppesessiooni jooksul muudan töövormi vastavalt rühma dünaamikale. Kui näen, et osalejad on väsinud, muutunud vähem aktiivseks või ei mõista materjali täielikult, lisan rohkem näiteid, täpsustavaid küsimusi või praktilise ülesande, et tähelepanu tagasi tuua ja arusaamist kontrollida. Kui rühm seevastu osaleb arutelus aktiivselt, võin teemat süvendada, anda rohkem ruumi arvamuste vahetamiseks või jätta osalejad pikemalt näidete üle arutlema.</i></p> <p><i>Kasutan ka tavapärasest erinevaid kaasamisvõtteid. Näiteks tehisintellekti käsitleval õppesessioonil rakendan lõpus metafoorset tagasisidet, toetudes filmi „Terminaator 2" kujunditele. Slaidil on esitatud metafoorsed sõnastused ning osalejad kirjeldavad nende abil, mida nad teemast mõistsid. Selline formaat muudab suhtluse elavaks.</i></p>
<p>2.4 Märkab ja tunneb ära grupi arengus toimuvaid muutusi, reageerib olukorrale õpiprotsessi toetaval viisil.</p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p><i>Õppeprotsessi käigus jälgin rühma dünaamika muutusi ning püüan neile õigeaegselt reageerida viisil, mis toetab õppimist. Minu jaoks on oluline märgata mitte ainult formaalseid õpitulemusi, vaid ka seda, kuidas muutuvad osalejate kaasatus, aktiivsus ja rühma üldine seisund.</i></p> <p><i>Näiteks märkasin graafilise disaini süvakursuse testgrupis pärast kolmandat kohtumist, et osalejad, kes mind juba ammu tundsid ja olid minu juures õppinud varemgi, lülitasid kaamerat harvem sisse, vastasid küsimustele vähem ning olid õppesessioonidel üldiselt passiivsemad. Rühma dünaamikast oli näha, et kaasatus oli langenud ning see hakkas õppeprotsessi pidurdama.</i></p> <p><i>Seda märgates otsustasin anda õppijatele individuaalset tagasisidet. Saatsin kõigile häälsõnumi, milles tõin esile nende osalemise õppes, tuletasin meelde aktiivsuse olulisust ning selgitasin, et kaasatus mõjutab mitte ainult info kognitiivset vastuvõttu, vaid ka emotsionaalset seotust õppeprotsessiga. Samuti rõhutasin eraldi, et kuigi kaamera puudumine iseenesest ei ole probleem, on minu jaoks koolitajana oluline õppijaid aeg-ajalt näha ja hoida rühmaga elavat kontakti.</i></p> <p><i>Selline reageerimine andis tulemust: osa rühmast muutus aktiivsemaks, osalejad kaasusid sagedamini aruteludesse, hakkasid rohkem küsimustele vastama ning üldine suhtlus õppesessioonidel elavnes märgatavalt. Pean oluliseks mitte ignoreerida selliseid muutusi rühma arengus, vaid reageerida neile õigel ajal ja toetaval viisil.</i></p>
<p>3. Õppeprotsessi analüüs ja hindamine</p>	
<p>3.1 Kogub õppijatel arvamusid õppeprotsessi kohta, valides sobivad meetodid.</p>	
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p><i>Õppijate arvamuste kogumiseks õppeprotsessi kohta kasutan mitut tagasisidemeetodit. Minu jaoks on oluline mõista, kuidas õppijad tajuvad kursuse sisu, õppekorraldust ja õpikeskkonda.</i></p> <p><i>Üks minu kasutatavatest meetoditest on isiklik sõnum pärast õppe lõppu. Täna õppijat kursuse läbimise eest ja küsin vabas vormis, kuidas ta end õppeprotsessis</i></p>

	<p>tundis, mis oli tema jaoks huvitav, mis osutus vähem kasulikuks ja kuidas ta seda kogemust tervikuna tajus. Selline formaat aitab saada avatumat ja isiklikumat tagasisidet, kus inimene jagab oma tundeid ja arusaamu kursusest.</p> <p>Teine meetod, mida samuti rakendan, on tagasisideküsitlused, mis sisaldavad küsimusi õppeprotsessi kohta. Nende abil kogun teavet selle kohta, kui kasulik õpe oli, kas ootused kattusid õppekava sisuga, kas materjalid olid arusaadavad, kas platvormi oli mugav kasutada ning kas salvestused ja muud õppematerjalid olid õigeaegselt kättesaadavad.</p> <p>Eraldi kogun tagasisidet ka veebiseminaride järel. Pärast veebiseminari saadetakse igale osalejale automaatselt lühikese küsimustikuga kiri. Küsimused puudutavad veebiseminari kasulikkust, kõige väärtuslikumaid ja huvitavamaid hetki, arusaama edasistest õpitegevustest, valmisolekut õpinguid jätkata ning võimalikke parendusettepanekuid. Näiteks palutakse osalejatel hinnata, kui kasulik veebiseminar nende jaoks oli, vastata, kas neil sai selgemaks, kust alustada teekonda disainivaldkonnas, ning märkida, mida võiks parandada või juurde lisada.</p> <p>Tagasisidet kogun mitte ainult õppe lõpus, vaid ka kursuse keskel, et vajaduse korral saaksin juba protsessi käigus mõningaid õppe elemente kohandada. See aitab mul näha õpet eri vaatenurkadest ja teha õigeaegselt vajalikke parandusi.</p>
<p>Viide tõendusmaterjalile</p>	<p>https://portfoolio.graphicmania.ee/et/3-1/</p>
<p>3.2 Valib sobivad hindamismeetodid ja lähtudes kavandatud eesmärkidest, analüüsib õppeprotsessi.</p>	
<p>Kompetentsi tõendamine</p>	<p>Hindamine peab olema õppija jaoks läbipaistev ja arusaadav ning kursuse lõpetamine ei tohi sõltuda koolitaja subjektiivsest muljest, vaid seda tuleb hinnata konkreetsete kriteeriumide alusel.</p> <p>Näiteks kursusel „Nullist veebimeistriks Junior“ on õppe edukaks lõpetamiseks eelduseks osalemine vähemalt 70% kontakttundidest ning vähemalt kahe lõppprojekti esitamine kolmest. Iga mooduli lõpus toimub hindamine suulise kaitsmise vormis koos valminud projekti esitlusega. Selline meetod võimaldab näha mitte ainult lõpptulemust, vaid ka mõista, kuidas teadlikult õppija oma lahendust selgitab ja põhjendab.</p> <p>Näiteks esimese mooduli edukaks lõpetamiseks peab õppija looma veebilehe kujunduse kolmes vaates. Projekt hõlmab avalehte, teenuste lehte, ühe teenuse lehte, portfooliot, kontakte, privaatsuspoliitikat, päist, jalust, menüüd ja pop-up elementi. Hindamisel kasutatakse eelnevalt määratletud kriteeriume: liidese loetavus ja kasutusmugavus, elementide loogiline paigutus eri lehtedel, kompositsiooni aluste rakendamine, UI/UX-põhimõtete kasutamine, oskus selgitada, kuidas kujundus parandab kasutaja kogemust, ning värvipaleti asjakohane valik.</p> <p>Hindamistulemuste põhjal analüüsin ka õppeprotsessi ennast. Kui näen, et mitmel õppijal korduvad samasugused raskused, näiteks liidese loogikas, kompositsioonis või UI/UX-põhimõtete rakendamises, on see minu jaoks märk sellest, et vastavale teemale tuleb pöörata rohkem tähelepanu: lisada rohkem näiteid, tugevdada praktilist osa või muuta järgmises rühmas materjali selgitamise viisi. Hindamine aitab mul mõista mitte ainult õpitulemuste saavutamise taset, vaid ka seda, kui tõhusalt on õpe tervikuna üles ehitatud.</p>

Viide tõendusmaterjalile	https://portfoolio.graphicmania.ee/et/3-2/
3.3 Valib sobivad hindamismeetodid ja hindab õpiväljundeid.	
Kompetentsi tõendamine	<p>Visuaalse kommunikatsiooni valdkonna spetsialistina on minu jaoks oluline, et hindamine ei toetuks subjektiivsele muljele stiilis „meeldib — ei meeldi”, vaid selgetele kriteeriumidele, mis on seotud kavandatud õpitulemustega.</p> <p>Näiteks kursustel „Graafilise disaini alused” ja „Graafilise disaini süvakursus” hinnatakse nii vahe- kui ka lõpuülesandeid tehnilise lähteülesande alusel loodud graafilise projekti kaudu, kasutades vastavat tarkvara. Selline hindamismeetod aitab näha, kas õppija on saavutanud kavandatud tulemuse: kas ta oskab rakendada omandatud teadmisi praktikas, kujundada visuaalse lahenduse teadlikult ning töötada reaalse tööalase ülesande loogika järgi.</p> <p>Hindamisel kasutan konkreetseid kriteeriume: loetavus, vastavus tellimuse tehnilistele tingimustele, hierarhia, kompositsioonireeglite järgimine, elementide mõõdukas kasutamine, stiilivõtete asjakohasus ja kompositsiooniline harmoonia. Need kriteeriumid võimaldavad mõista, kas on saavutatud õpitulemus, mis on seotud visuaalselt pädeva ja funktsionaalse graafilise lahenduse loomisega.</p> <p>Näiteks kui kursusel „Graafilise disaini alused” teeb õppija tervikuna tugeva töö, kuid pealkiri hakkab konkureerima alapealkirjaga, juhin sellele videotagasisides tähelepanu ning selgitan, et hierarhiale tuleb rohkem tähelepanu pöörata: pealkiri peab visuaalselt domineerima ja olema selgemalt esile toodud. Sellisel juhul on näha, et osa tulemusest on juba saavutatud, kuid mõned elemendid vajavad veel täiendamist. Õppija saab mitte ainult hinnangu tulemusele, vaid ka arusaama sellest, milline õpitulemus on juba saavutatud ja mida tuleb veel parandada.</p>
Viide tõendusmaterjalile	https://portfoolio.graphicmania.ee/et/3-3/
3.4 Teavitab seotud isikuid õppe tulemustest, kasutades kokkulepituid meetodit ja tuginedes faktidele.	
Kompetentsi tõendamine	<p>Minu kliendid on üldjuhul eraisikud, kes tasuvad koolituse eest ise. Nende seas on aga ka õppijaid, kes osalevad Töötukassa kaudu. Ma ei edasta kolmandatele isikutele teavet õpitulemuste kohta. Küll aga olen kohustatud esitama Töötukassale andmeid õppes osalemise kohta. Pärast iga kohtumist kinnitan Töötukassa iseteenindussüsteemi kaudu õppija kohaloleku kursusel ning märgin tema osalemise õppes. Õppijaid on eelnevalt teavitatud sellest, et ka nemad peavad oma osalemise kinnitama. Minu jaoks on oluline, et sellise koostöö kord oleks kõigile osapooltele arusaadav ja läbipaistev.</p> <p>Kui tulevikus tekib vajadus teavitada seotud osapooli, näiteks koolituse tellijat, õpitulemustest, teen seda viisil, mis ei kahjusta õppijaid. Edastatav teave oleks mitte isiklik, vaid üldistatud kujul, näiteks protsentide või punktidenähtena. Teavitamisel lähtun alati konfidentsiaalsuse ja lugupidava suhtumise põhimõtetest ning kogu edastatav teave põhineb faktidel.</p>
Viide tõendusmaterjalile	https://portfoolio.graphicmania.ee/et/3-4/

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

*Osalen täiskasvanute koolitajate professionaalses kogukonnas ja püüan anda sellesse oma panuse. Olen EPALE — *European Electronic Platform for Adult Learning in Europe* — liige. See platvorm ühendab täiskasvanuhariduse valdkonna spetsialiste ning võimaldab avaldada erialaseid materjale, vahetada arvamusi ja jagada häid praktikaid.*

Selle tegevuse raames olen ette valmistanud materjali avaldamiseks EPALE-s, milles soovin väljendada oma professionaalset seisukohta visuaalse kommunikatsiooni rolli kohta täiskasvanute õppes. Leian, et täiskasvanuhariduse keskkonnas on vaja selgemaid suuniseid õppematerjalide, esitlusslaidide ja visuaalsete lahenduste kujundamiseks, sest just visuaalne esitus mõjutab otseselt sisu tajumist.

Samuti olen professionaalse Facebooki-grupi EPALE Estonia liige, kus tutvun ajakohase teabe ja materjalidega ning annan arutelude kaudu oma panuse täiskasvanuhariduse valdkonda. Lisaks osalen täiskasvanute koolitajate erialagrupis, kus jagan kolleegide ja täiskasvanute koolitajatega kogemusi, soovitan kasulikke koolitusi ja arutlen erialastel teemadel. Selline osalemine aitab mul olla professionaalsesse kogukonda kaasatud, jälgida aktuaalseid teemasid ja näha täiskasvanute õppimisele erinevaid lähenemisi.

Pean oluliseks mitte piirduda ainult omaenda praktikaga, vaid olla osa professionaalsest dialoogist, tunda huvi täiskasvanuhariduse arengu vastu ja osaleda selle valdkonna oluliste küsimuste arutelus.

Viide
tõendusmaterjalile

<https://portfoolio.graphicmania.ee/et/4-1/>

5. Professionaalne enesearendamine

5.1 Analüüsib ja hindab oma tegevust õppeprotsessis, toob välja enda tugevused ja arenguvajadused.

Kompetentsi
tõendamine

Pean oma tegevuse analüüsimist õppeprotsessis professionaalse arengu kohustuslikuks osaks. Pärast iga õppesessiooni püüan teha eneserefleksiooni: hindan, mis õnnestus hästi, mida saaks parandada, kas infot ei olnud liiga palju ning kuivõrd valitud meetodid aitasid hoida rühma tähelepanu ja saavutada kohtumise eesmärgid.

Just tänu sellisele refleksioonile märkan õppeprotsessis toimuvaid muutusi ja saan neile õigeaegselt reageerida.

Pean oma tugevuseks oskust selgitada keerulisi asju lihtsas ja arusaadavas keeles ning valida meetodeid, mis muudavad õppesessioonid mitmekesiseks ja kaasavaks. Eraldi toon tugevusena esile oma praktilise kogemuse: mul on 19-aastane kogemus graafilise disaini valdkonnas ja oma brändinguagentuur. Tänu sellele tuginen koolitamisel mitte ainult teorialle, vaid ka reaalsetele juhtumitele kutsepraktikast, näidates õppijatele, kuidas konkreetsete lahendused toimivad päris projektides.

	<p><i>Samas näen ka oma arenguvajadusi. Minu jaoks on oluline edasi areneda just täiskasvanute koolitajana: tugevdada metoodilist kindlustunnet, täiustada õppesessioonide ülesehitust ning süvendada täiskasvanute koolituse alaseid teadmisi ja lähenemisviise, et kujundada koolitusprotsessi veel täpsemalt õppijate eesmärkide ja vajaduste järgi.</i></p>
Viide tõendusmaterjalile	<p>https://portfoolio.graphicmania.ee/et/5-1/</p>
<p>5.2 Hindab oma füüsilist, vaimset ja emotsionaalset seisundit, võtab kasutusele abinõud tasakaalu saavutamiseks ja säilitamiseks.</p>	
Kompetentsi tõendamine	<p><i>Pean oma füüsilise, psühholoogilise ja emotsionaalse seisundi hoidmist oluliseks osaks professionaalsest jätkusuutlikkusest. Minu jaoks on tähtis mitte ainult õppijaid toetada, vaid ka ise säilitada tööalane tasakaal, et osaleda õppeprotsessis kvaliteetselt. Minu enda ressursist sõltuvad otseselt nii koolitamise kvaliteet kui ka suhtlus õppijatega.</i></p> <p><i>Kuna veedan palju aega arvuti taga, on minu jaoks oluline füüsiline taastumine. Jälgin oma töökohta, valgustust ja kehahoiakut, püüan teha pause, tõusta püsti ja liikuda, et mitte viibida kogu päeva staatilises asendis. Olen läbinud kehahoiakule keskenduva kursuse, sest veebipõhise koolitamise puhul on minu jaoks eriti oluline hoida selja tervist ja üldist vastupidavust.</i></p> <p><i>Psühholoogilise tasakaalu hoidmisel aitab mind tööaja teadlik planeerimine. Jaotan läbimõeldult aega õppesessioonideks, ülesannete kontrollimiseks ja projektidega tegelemiseks, et mitte olla hommikust õhtuni ainult töö sees. Samuti aitavad mul ennast hoida jalutuskäigud ja puhkus looduses.</i></p> <p><i>Emotsionaalselt aitab mul taastuda vaikus, aga ka lihtsad argised tegevused, mis toovad mind tagasi tavapärasesse ellu. Ma maandan pinget lastega suheldes ja nendega aega veetes, mulle meeldib mängida lauatennist, tegeleda jooga ja erinevate veebitreeningutega. Oluline koht minu elus on ka muusikal: tegelen laulmisega ja osalen vokaalkonkurssidel. Kõik see aitab mul taastuda, mitte koguda liigset pinget ning hoida sisemist tasakaalu.</i></p>
<p>5.3 Hoiab end kursis uuemate suundadega täiskasvanukoolituse valdkonnas. Käsitleb ennast õppijana, vastutab enda arengu eest.</p>	
Kompetentsi tõendamine	<p><i>Hoian end pidevalt kursis täiskasvanuhariduse uute suundumustega ning suhtun oma arengusse sama vastutustundlikult nagu õppijate arengusse. Minu jaoks ei ole see formaalne nõue, vaid loomulik osa professionaalsest teekonnast.</i></p> <p><i>Hiljuti liitusin täiskasvanute koolitajate kogukonnaga, kus osalen koos kolleegide ja koolitajatega erialases grupis. Selline professionaalne keskkond aitab mul olla kursis uute lähenemiste, koolituste, ideede ja aruteludega täiskasvanuhariduse valdkonnas. Grupi liikmed jagavad kogemusi, kasulikku teavet ja soovitusi, mis võimaldab mul näha mitte ainult omaenda praktikat, vaid ka laiemat professionaalset konteksti.</i></p> <p><i>Suhtun endasse teadlikult kui õppijasse ja mõistan, et tänapäevases täiskasvanute õppes on pidev areng vältimatu. Uued tööriistad, tehisintellekt, digilahendused ja hübriidsed õppevormid nõuavad teadmiste regulaarset uuendamist ja professionaalse vaate pidevat arendamist.</i></p>

	<p><i>Oluliseks sammuks minu professionaalsel teekonnal on olnud täiskasvanute koolitaja õpe (180 tundi, Vestifex Koolitus), mille lõpetasin edukalt käesoleval aastal. Täiendan oma kvalifikatsiooni süsteemselt: läbisin Georgi Skorobogatovi koolituse *Täienduskoolituse õppekava koostamine* ning osalesin Jelena Lohmatova koolitusel õppekavade koostamise teemal.</i></p> <p><i>Minu jaoks on oluline olla mitte ainult praktiseeriv disainivaldkonna spetsialist, vaid ka pädev täiskasvanute täienduskoolitaja.</i></p>
<p>Viide tõendusmaterjalile</p>	<p>https://portfoolio.graphicmania.ee/et/5-3/</p>