

Lisa 1

Kompetentsipõhise eneseanalüüsi vorm täiskasvanute koolitaja 7.taseme kutse esmataotlejale

Taotleja ees-ja perekonnanimi: Svetlana Smirnova

Esmalt palume Teil analüüsida 7. taseme täiskasvanute koolitaja kutset läbivaid kompetentse.

Nr	Kompetentsi lühikirjeldus
1	Valdab koolitusel käsitletavat valdkonda/teemat/ainet, hoiab end kursis valdkondlike uuendustega, arvestades valdkonna- ja ainealase teadmuse, teaduspõhisuse ja parimate praktikate ning õppekavast/koolitusprogrammist.

Kompetentsi töendamine ja töendusmaterjali esitamine (kuni 2000 tähemärki)

По прошествии 5 лет, как я ушла с основной работы и посвятила себя развитию своего центра, я могу с уверенностью сказать, что нашла свое призвание и предназначение. Основная моя деятельность направлена на помочь людям в поиске себя и своего пути в жизни, как личного, так и карьерного. Я испытываю истинное удовольствие от всего того, что узнала сама и что теперь могу передавать людям.

Я продолжаю постоянно учиться и совершенствовать свои навыки и компетенции. Моя география и тематика обучений значительно расширилась за эти годы, давая ценные познания в таких направлениях как психология, карьерная осознанность, ментальное здоровье, нейропластика, предпринимательство, компьютерная грамотность, коучинг и многое другое. И конечно же я слежу за тенденциями в области обучения взрослых, учусь самостоятельно и обмениваюсь опытом с коллегами. Мне нравится узнавать и привносить в свои программы и тренинги интересные методы и практики, опираясь на собственный опыт, новые разработки, а также полученные на международных обучениях знания.

Большая часть моих тренингов и обучающих программ направлена на поддержание и улучшение ментального здоровья, личностного и карьерного развития взрослых. Чтобы быть в курсе современных методов и практик в этом направлении, я активноучаствую в обучениях, обсуждениях и разработках методов в данном направлении.
Мною пройдены различные обучения, расширяющие мои компетенции для преподавания данных тем, например:

- я прошла несколько обучений коучингу

- закончила курс повышения квалификации по методу семейных системных рассстановок и продолжаю обучаться на мастера системных решений

- постоянно прохожу курсы по психологии и ментальному здоровью, читаю профессиональную литературу по этим темам
- для повышения качества обучения безработных прошла курс по работе с данной категорией учащихся

<https://lana.novucenter.eu/sample-page/tunnistused/>

<https://lana.novucenter.eu/arendusteghevus/>

<https://lana.novucenter.eu/sample-page/ame tilane-tegevus/>

2 Teab täiskasvanukoolituse põhiprintsiipe ja lähtub koolitusel täiskasvanud õppija eripäradest.

Kompetentsi töendamine (kuni 2000 tähemärki)

За то время, что я являюсь преподавателем взрослых (почти уже 10 лет) я могу с уверенностью заявить, что основные принципы образования взрослых для меня не просто слова – это

действительно важные и дающие огромную пользу мне и моим учащимся аспекты учебного процесса. И уверенность в необходимости их применять лишь укрепляется со временем.

Для меня важна атмосфера, которая создается тренером или преподавателем. Именно внутренний настрой, эмпатия, чуткость преподавателя запускают групповую динамику в положительное русло. Атмосфера доверия и уважения к опыту и судьбе каждого человека создает основу для развивающего общения и восприятия информации. Каждый человек имеет право находиться на том уровне понимания, развития и осознанности, на котором находится в данный момент. Этот принцип удерживает меня от осуждения поведения человека. Общение со взрослыми людьми я всегда строю с позиции равного, т.е. такого же человека, как и остальные люди. Но при этом я всегда сохраняю свой авторитет и позицию преподавателя. Я считаю, что именно следование этому принципу позволяет учащимся чувствовать себя в безопасности и осваивать новые знания. Более того, это дает возможность для более широкого развития личности. Ведь комментарии и обмен опытом среди самих участников также ценные, как и передаваемые мною знания. Для меня это очень важно, что мы можем чему-то научится друг у друга. При подготовке тренингов или мероприятий я всегда держу в голове тот факт, что все участники имеют разный тип восприятия информации. Поэтому создавая свои программы, я опираюсь на UDL (Universal Design for Learning) и стараюсь сделать так, чтобы у участников были задействованы рациональное и творческое мышление, а также по возможности и разные пути восприятия информации (визуальный, аудиальный, тактильный). В этом случае я могу быть уверена, что информация будет воспринята всеми участниками обучения, вне зависимости от их типа восприятия. Используя этот подход, я также облегчаю работу и себе. Так как эмоциональная и творческая часть обучения восстанавливает и мои собственные ресурсы и позволяет быть эффективной на протяжении всего обучения.

<https://lana.novucenter.eu/sample-page/pohiprintsiiped/>

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

Kompetentsi täendamine (kuni 2000 tähemärki)

По отношению ко взрослым учащимся я всегда следую этическим нормам кодекса преподавателя взрослых, уважая личность каждого и пытаясь открыть в человеке его лучшие стороны. Я несколько раз слышала в свой адрес такие комментарии: "Светлана, вы же меня совсем не знаете. Я ведь могу быть плохим человеком, выйдя из аудитории. Но вы так уважительно ко мне относитесь, что это заставляет меня быть лучше, чем я есть на самом деле". И эти слова всегда у меня в голове, когда я захожу в аудиторию. С верой в каждого участника, с огромной любовью к тому, что я делаю, я вкладываю душу и все свои знания в каждый свой тренинг или мероприятие.

Сохранение конфиденциальности информации для меня святое правило не только как преподавателя, но и как психолога и человека. Им я руководствуюсь всегда и везде. И возникающее доверие между мной и участниками обучения всегда несет в себе положительный эффект для обеих сторон.

Для меня это всегда счастье видеть результаты моей деятельности в блеске глаз, в ресурсном и наполненном состоянии учащихся, в их искреннем желании делать реальные шаги в реальной жизни.

Одним из направлений моей работы является проведение курсов для безработных, в рамках которых я помогаю людям осваивать новые навыки и находить своё место в профессиональной среде. В работе с безработными я считаю особенно важным следование этике преподавателя взрослых. Для себя я определила 4 важных принципа, которые я использую в своей работе и которые являются моими ценностями, как преподавателя.

<https://novucenter.eu/tootamine-tootute-taiskasvanud-oppijatega-valjakutsed-ja-saavutused/>

<https://lana.novucenter.eu/sample-page/eetilised-normid/>

4	Järgib täiskasvanuõpet ja teisi valdkonna tegevusi reguleerivaid õigusakte.
<i>Kompetentsi töendamine (kuni 2000 tähemärki)</i>	
<p>Основным законодательным актом, на который я опираюсь в работе, для меня является Закон об образовании взрослых (<i>Täiskasvanute koolituse seadus</i>). Изменения в законе с этого года послужили для меня дополнительной мотивацией ходатайствовать о повышении уровня преподавателя взрослых до 7 уровня. В 2016 году, когда я составляла свой первый самоанализ и план развития, одной из моих целей было к 2025 году сдать на 7 уровень. Мой план развития 2016-2025:</p> <p>http://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/Development-plan-2016-2025-scaled.jpg</p> <p>Сегодня я осознаю свой багаж опыта и знаний, который я действительно хочу и могу передавать другим преподавателям. Поэтому мои личные цели и изменения в законодательстве совпадают. И для меня это хороший знак, что я следую именно своему пути развития и предназначения.</p> <p>Еще два закона, которыми я пользуюсь является Закон о трудовом договоре (<i>Töölepingu seadus</i>) и Обязательственно-правовой закон. Я руководствуюсь ими для регулирования трудовых отношений с преподавателями. Также я опираюсь на него, когда вступаю в трудовые отношения сама.</p> <p>Важным аспектом в сегодняшней жизни преподавателя является этика использования ИИ. Ознакомившись с опубликованным актом ЕС по правилам и запретам использования ИИ, утвержденным в этом году, я сделала для себя вывод, что самое важное, чем я должна руководствоваться в своей работе как преподаватель – это при использовании ИИ в различных обучающих программах сообщать учащимся об этом и отслеживать влияние на них. А также не использовать ИИ для оценивания людей по личностным характеристикам и поведению с возможным дискриминационным воздействием и для распознавания эмоций.</p> <p>В обычной и профессиональной жизни я использую ИИ как способ облегчить мои рутинные задачи или как помощника для брейнсторма. Это дает мне новые идеи, которые я дальше развиваю на основании своих знаний и опыта. В написании данного самоанализа я также прибегала к помощи ИИ. Для меня это элемент развития моей речи, поиск интересных и красивых речевых оборотов, узнавание новых слов и получения дополнительной информации, которую я всегда проверяю на достоверность (или другими источниками, или собственными знаниями и опытом)</p>	
5	Annab õppijatele tagasisidet kogu koolitusprotsessi välitel.
<i>Kompetentsi töendamine (kuni 2000 tähemärki)</i>	
<p>Также, как и много лет назад, я считаю, что обратная связь – это не просто инструмент преподавателя, но в первую очередь, очень важный этап развития человека. Давать и получать обратную связь нужно учиться. И даже, если кажется, что давать обратную связь гораздо проще, то я сама, как взрослый учащийся, могу сказать, что принимать обратную связь – это сложный процесс. На принятие обратной связи влияют и личные установки, и текущее состояние, и ограничивающие убеждения нашего сознательного и бессознательного. И порой положительная и искренняя обратная связь может быть сознанием человека исказена и воспринята совсем по-другому.</p> <p>Так как обратная связь важна мне для моего развития, то я всегда придаю большое значение и обратной связи учащимся, так как осознаю, как это важно для любого человека. Я считаю, что своевременная и конструктивная обратная связь играет ключевую роль в обучении взрослых. Обратная связь помогает учащимся оценить свой прогресс, скорректировать стратегию обучения, повысить мотивацию к дальнейшему развитию.</p> <p>Чтобы моя обратная связь была не просто красивыми или стандартными словами, я всегда опираюсь на факты, результаты обучения, высказывания и реальные достижения самих учащихся.</p>	

В этом случае к моей обратной связи возникает доверие. И такая обратная связь дает человеку импульс для дальнейших осознанных шагов.

<https://lana.novucenter.eu/sample-page/tagaside/>

6 Kasutab korrektset koolituse läbiviimise keelt kõnes ja kirjas.

Kompetentsi töendamine ja töendusmaterjali esitamine (kuni 2000 tähemärki)

Устная речь очень важна. Причем я убедилась за годы практики, что важно не только содержание, но и эмоциональная составляющая речи. Я сама должна быть в ресурсном состоянии, чтобы передать заряд энергии учащимся и создать атмосферу заинтересованности и вдохновения от получения знаний и нового опыта.

Четкость, логичность и доступность изложения информации являются для меня важными элементами эффективного обучения взрослых.

Когда я даю какую-то информацию, я всегда слежу за словами, которые я использую. Для меня важно говорить с учащимися "на их языке". То есть мой язык донесения информации должен соответствовать уровню участников, теме обучения и должен быть понятен каждому в группе.

В письменной работе (учебные материалы, раздаточные пособия, презентации, обратная связь) я придерживаюсь правил грамотности, структурированности и профессионального стиля. Все материалы разрабатываю таким образом, чтобы они были максимально информативны. При подготовке презентаций (в зависимости от цели презентации), стараюсь зафиксировать самые важные моменты с учетом темы и цели обучения.

Кроме того, я регулярно совершенствую свои навыки владения языком, принимая участие в различных тренингах и курсах по развитию профессиональной коммуникации. Так, например, я уже могу проводить некоторые тренинги на английском языке. Для меня это зона роста. И сейчас в моей работе появляется все больше и больше таких возможностей.

<https://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/YouthPass- project-Narva-Joesuu-2021.pdf>
<https://lana.novucenter.eu/arendustegevus/art-terra-%d0%bf/>

7 Kasutab asjakohaseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogia (ИКТ) vahendeid õppreprotsessi ettevalmis-tamisel, läbiviimisel, hindamisel ja enesearengu toetamisel; oskab allikakriitiliselt veebipõhist infot ot-sida; teab digiõpppe võimalusi ja oskab kasutada sobilikke meetodeid digiõpppe läbiviimiseks täiskasv-nute koolituses; oskab luua, kasutada ja jagada veebipõhiseid materjale.

Kompetentsi töendamine ja töendusmaterjali esitamine (kuni 2000 tähemärki)

Я использую современные информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) для подготовки, проведения и оценки учебного процесса. Развитие технологий влияет и на мое профессиональное развитие, вынуждая все больше погружаться в мир инфотехнологий, хотя я это не очень люблю. Для меня более ценно живое общение. Но мир развивается, и моя задача развиваться вместе с ним. Потому что, если этого не буду делать я или буду сопротивляться этим изменениям вокруг себя, то как же смогу мотивировать развивать цифровые навыки учащихся и преподавателей?

Сейчас в моем арсенале различные приложения и программы для создания материалов для тренингов и курсов, такие как Canva, Mentimeter, Kahoot, Google Forms, ChatGPT, Xmind.ai и другие. Благодаря использованию разных приложений, я делаю процесс обучения для учащихся более динамичным, разнообразным и увлекательным. Некоторые разработанные мною упражнения

Во время онлайн обучения в основном я использую Zoom, при необходимости могу использовать Google Class, Google Meet, Microsoft Teams.

Также я вижу бонусы использования онлайн приложений и программ. Во-первых, это сокращает значительно потребление бумаги. Во-вторых, экономит мое время, так как собранную, например,

через Google Form обратную связь я могу более оперативно собирать, обрабатывать и проанализировать. В-третьих, это помогает мне быстрее подготовить и своевременно дать обратную связь от меня учащимся. И в-четвертых, это дает возможность учащимся развивать их цифровые навыки.

<https://lana.novucenter.eu/sample-page/digipadevus/>

В современном мире не представляется уже жизнь без искусственного интеллекта. Я тоже использую ИИ. Для меня это помощник для генерации идей, расширения и улучшения моей письменной и устной речи (дополнительно к книгам), для ускорения набора текста и для перевода. В моей достаточно насыщенной жизни ИИ помогает мне сэкономить время, которое я могу инвестировать в создание новых идей, тренингов, мероприятий или просто времени с моей семьей. Самый главный принцип для меня в использовании ИИ – не навреди и будь честен.

Palume Teil analüüsida 7. 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 kätumist 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.

1. Õppeprotsessi ettevalmistamine

1.1 Selgitab välja, analüüsib ja üldistab õpperühma õpi- ja erivajadusi, lähtudes sihtgruppi arenguvajadustest ning juhindudes valdkonna arengust.

Kompetentsi tõendamine	(max 2000 знаков) <i>От того какое обучение я провожу и по какой теме зависит процесс подготовки к нему. Уже в течение нескольких лет я организовываю и провожу выездные обучения по проекту аккредитации. Основой для создания программ выездного обучения для меня служит договор с Erasmus+, где прописаны цели программы аккредитации и целевая группа учащихся, на кого ориентирована данная программа. Чтобы выбор участников соответствовал целевой группе, я прошу их заполнить анкету. Мне важно понять их личную мотивацию участия в мобильности, соответствие заявленной целевой группе и как они на данном этапе понимают тему, которую хотят изучать. Далее я могу сделать на основании полученных данных первые выводы и проанализировать исходную точку, с которой участники попадают в проект. Так же мне важно понять какой интерес движет участниками. Затем, когда группа сформирована, я провожу устные собеседования, чтобы выяснить уже подробнее их потребности и ожидания от участия в мобильности. Когда у меня есть уже достаточно информации об участниках, я могу корректировать и уточнять программу мобильности. Если я веду выездной тренинг с коллегами, то все вышеуказанные шаги мы проходим вместе, и вместе обсуждаем программу.</i> <i>Второй пример, когда IVKHK попросили меня провести тренинг для руководителей одного предприятия по 5S and LEAN. Первое, что я прояснила, это запрос заказчика. Я связалась с ответственным за обучение на предприятии человеком и выяснила основные потребности группы учащихся и цели предприятия. На основании этой беседы я выяснила, что уже работает хорошо, а что они хотят улучшить. Также попросила кратко описать роли и должности участников обучения. На основании полученной информации я подготовила предложение по программе обучения, которое далее было согласовано с заказчиком.</i>
------------------------	---

<p><i>Viide tõendusmaterjalile</i></p>	<p>Küsitus Google'i vormi kaudu osaleja enne koolituse algust: https://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/Participants-motivation-before-mobility.pdf</p> <p>5S&LEAN õppekava: https://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/5S-LEAN-opperekava-1.pdf</p> <p>Portfoolio 1.1 : https://lana.novucenter.eu/oppeprotsessi-ettevalmistamine-2/</p>				
	<p>1.2 Koostab väljundipõhiseid õppekavasid (vt lisa 2 Kutsestandardis kasutatud terminid), lähtudes sihtgruppi õppivajaduste analüüsist ja kavandab ressursid õppekava elluviimiseks.</p> <p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p> <table border="0" data-bbox="335 653 1422 691"> <tr> <td style="width: 10%;">.</td> <td style="width: 30%; text-align: center;"><i>(kuni</i></td> <td style="width: 30%; text-align: center;">2000</td> <td style="width: 30%; text-align: center;"><i>tähemärki)</i></td> </tr> </table> <p><i>Как преподаватель и организатор обучения я принимаю во внимание многие факторы, а именно:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - цель обучения и ожидаемые результаты - имеющиеся средства и физическая среда обучения - форма обучения - содержание программы - возможность использования тех или иных методов - контингент участников обучения <p><i>Например, организовывая выездные мобильности, я формулирую результаты обучения. На основании планируемых результатов и потребностей группы, я составляю программу обучения. Стараюсь максимально ее адаптировать под целевую группу обучения: подбираю различные методы, планирую баланс учебного и свободного времени, продумываю материалы и место для проведения активностей. Выездные обучения имеют свои нюансы и особенности, поэтому при подготовке программы я учитываю возраст участников, состояние здоровья, физическую активность и т.д. Исходя из моих пониманий выстраиваю время обучения, количество перерывов и их длительность, а также время адаптации к новым условиям. Также я принимаю в учет и то, какие материалы я смогу взять с собой в учебную поездку и какие ресурсы у меня будут на месте для проведения обучения.</i></p> <p><i>Если речь идет о программе обучения на рабочем месте (как в случае с обучением по 5S and LEAN), то я предварительно знакомлюсь с производством, чтобы понимать, о чем мы будем говорить на обучении. Знание производственных процессов дает мне возможность выстроить программу максимально практическую и применимую для реальной производственной системы. Также я принимаю в учет ценность рабочего времени участников обучения и их ответственность за рабочие процессы, от которых они отрываются. Поэтому эта ценность времени и применимости знаний отражаются в моей программе обучения и планируемых методах обучения.</i></p>	.	<i>(kuni</i>	2000	<i>tähemärki)</i>
.	<i>(kuni</i>	2000	<i>tähemärki)</i>		
<p><i>Viide tõendusmaterjalile</i></p>	<p>(Tõendusmaterjalide esitamine)</p> <p>Küsitus osaleja enne mobility algust: https://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/Feedback-Career-awareness-before-mobility.pdf</p> <p>Välismobiilsuse õpperekava: http://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/PROGRAM-Group-Mobility-Malta-2024.pdf</p>				

	<p>5S&LEAN õpprekava: https://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/5S-LEAN-opperekava-1.pdf</p>
1.3 Valmistab ette konkreetse koolituse sisu ja metoodika, lähtudes sihtgrupi ja õpperühma vajadustest ja õpprekavas fikseeritud õpiväljunditest ja varasemast tagasisidest. Loob koolituse sisu ja uuendab/kaasajastab seda pidevalt.	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	<p>(kuni 2000 tähemärki)</p> <p>Когда я готовлюсь к проведению обучения по системе 5S или тренинга для руководства, я всегда ориентируюсь на специфику предприятия и рабочие процессы. В обучениях на рабочем месте важно, чтобы обучение было максимально практическим и применимым. Для того, чтобы мне подготовить нужный материал, мне нужно понимать реальный запрос от заказчика обучения, а также текущую ситуацию. Поэтому до начала обучения прошу предоставить мне документы, которые регламентируют процессы на предприятии, чтобы говорить с участниками на одном языке. Моя тщательная подготовка помогает не только построить релевантный контент обучения, но и создает доверие и уважение между мной и участниками. Ведь я не трачу их драгоценное время, чтобы выяснить детали, которые я могу прочитать самостоятельно по документации. А дальше уже я могу опираться на их отзывы и комментарии, анализируя, где есть расхождения между прописанными требованиями и их личным восприятием реальности.</p> <p>После того, как мы обсуждаем текущую ситуацию, я могу включить в программу реальные кейсы из производства, чтобы участники могли видеть практическое применение методики 5S. А далее от встречи к встрече я предлагаю участникам обсуждения, практические задания и работу в группах по этим кейсам. На следующей встрече мы смотрим, что удалось или не удалось внедрить с точки зрения конкретных задач. Я вижу, как такие методы помогают повысить вовлеченность руководителей в процесс обучения, дают сразу же результат, а значит дополнительную мотивацию к обучению. Но самое главное обучение сразу же положительно влияет на текущее состояние производственных процессов. Руководители видят улучшения и создают новые идеи для постоянного совершенствования. А это и есть задача методологии 5S&LEAN.</p> <p>Учитывая занятость руководителей, я разрабатываю компактные, но эффективные форматы обучения, интегрируя элементы LEAN-подхода уже в обучении. Это также показывает дополнительную пользу руководителям, так как их будущая задача все знания передать своим подчиненным.</p> <p>На каждой встрече мы вместе анализируем полученные результаты, чтобы содержание обучения оставалось актуальным и соответствовало требованиям бизнеса и ожиданиям участников.</p>
<i>Viide tõendusmaterjalile</i>	<p>(Tõendusmaterjalide esitamine)</p> <p>5S koolitus</p> <p>https://lana.novucenter.eu/taiskasvanute-koolitaja-kogemus/5s-lean/</p>
1.4 Koostab ja/või kohandab õppematerjale, lähtudes õpprekavast ja või koolitusprogrammist, teema käsitlemise loogikast ning õppakeskkonna võimalustest. Viitab korrektselt allikatele, arvestades autorioigusi	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	<p>(kuni 2000 tähemärki)</p> <p>При разработке материалов я могу применять различные форматы – от традиционных раздаточных материалов до различных интерактивных программ и онлайн ресурсов. Таким образом я уверена, что информацию сможет понять каждый учащийся. Для меня очень важно, чтобы знания, которые я передаю учащимся были практические и применимые</p>

	<p>в жизни. А так как жизнь каждого учащегося – это уникальный набор мышления, восприятия и осознаний, то и свои обучения я строю так, чтобы они были понятны и интересны людям с разного рода пониманием и мышлением. Так, например, в процессе обучения по 5S and LEAN я использовала LEGO для того, чтобы сразу на обучении разобрать реальный кейс. Сначала руководители восприняли этот игровой метод как шутку и не сразу включились в процесс. Но когда поняли, что за видимой игровой формой стоит глубокое содержание, то сразу же отнеслись к этой идее с интересом. Было трепетно наблюдать, как безопасное пространство включило внутренние творческие и креативные способности каждого. А когда мы закончили упражнение все поняли, как полезно было попробовать разные варианты решения задачи без реальных затрат в производстве. Но самым ценным по их обратной связи оказался опыт взаимодействия в команде, который ранее они не замечали.</p> <p>При подготовке презентации для обучения по 5S я использовала несколько книг на эту тему, о чем я обязательно указала в презентации в перечне используемой литературы. А вообще всегда при работе с заимствованной информацией я указываю авторов использованных материалов. Тем самым я не только соблюдаю нормы авторского права, но и прививаю учащимся культуру ответственного использования информации.</p>
<i>Viide tõendusmaterjalile rjalile</i>	<p>(Tõendusmaterjalide esitamine)</p> <p>5S koolitus https://lana.novucenter.eu/taiskasvanute-koolitaja-kogemus/5s-lean/</p> <p>5S esitlus https://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/5S-presentatsion.pdf</p>
2. Õppeprotsessi läbiviimine	
<p>2.1 Selgitab õppijatele õppekavas ja/või koolitusprogrammis seatud õppre eesmärke. Toetab õppijaid individuaalsete õpieesmärkide seadmisel, aidates siduda neid õppekavast tulenevate eesmärkidega.</p>	
<i>dKompetentsi tõendamine</i>	<p>(kuni 2000 tähemärki)</p> <p>Каждое обучение начинается с того, что я подробно знакомлю учащихся с целями и задачами обучения. Я говорю о том, что ожидает их на каждом этапе обучения и какие результаты программы обучения изначально заложены. Мы так же проговариваем и обсуждаем какие результаты обучения ожидают увидеть они сами. Часто бывает так, что учащиеся, особенно те, кто относится к категории уязвимых учащихся с малыми возможностями, не могут сформулировать собственные ожидания от обучения. В этом случае моя задача как преподавателя, дать им такие методы и задания, которые позволяют им прийти к пониманию и осознанию собственных целей. Исходя из поставленных целей мы сможем двигаться дальше. Например, во время выездного обучения, посвященного карьерной осознанности, мы говорили о том, как понимание компетенций, своих сильных сторон и талантов может помочь участникам в смене работы, устройстве на работу, или понимании направления развития и дальнейшего обучения. Но для начала все этоказалось им чем-то из другой Вселенной. Так как привычки и убеждения не позволяли посмотреть на возможности рынка труда, да и вообще своей жизни, шире и смелее.</p> <p>Для определения целей, для понимания своих собственных желаний и ресурсов, я предлагаю участникам абсолютно разные варианты заданий. От классических обсуждений и анкет, до АРТ практик с использованием метафорических карт или игровые элементы. Всегда интересно наблюдать, как меняется мотивация учащихся, когда они осознают, чего хотят и понимают как обучение может им помочь в достижении желаемого. Здесь также особую роль играет тип восприятия информации учащимися. Кому-то</p>

	больше понимания дает работа с рисунком или картинками. Для кого-то понятнее слова. А кому-то нужно понимание системного глобального видения ситуации.
Viide tõendusmate rjalile	<p>Portfoolio 2.1.</p> <p>https://lana.novucenter.eu/oppaprotsessi-labiviimine/</p>
2.2 Rakendab erinevaid võtteid õppimist toetava keskkonna loomiseks, kaasates õppijaid. Kujundab õppimist soodustava füüsilise, vaimse ja sotsiaalse keskkonna ka keerukates tingimustes, kasutades oma loovust ja kogemust.	<p><i>За годы практики и проведенных уже сотен часов обучения я могу сказать, что не боюсь непредвиденных сложностей или событий в процессе преподавания. Даже, наоборот, я поняла, что благодаря разным ситуациям в процессе преподавания я смогла развить в себе полезные навыки. И теперь эти навыки и знания я передаю учащимся. Я стараюсь использовать в процессе обучения нестандартные методы, например: АРТ-практики, метафорические карты, сторителлинг, геймификацию, кейс-методы, задания на креативность и многое другое. Я вижу, что подобные методы больше вовлекают учащихся в процесс, так как позволяют более раскрепощенно находиться в процессе обучения. Мне эти методы позволяют открыть в учащихся их скрытые возможности и таланты, а также способствуют более открытому и доверительному диалогу в группе. На сегодняшний день я уже не воспринимаю какие-то непредвиденные события как сложности, скорее я вижу в этом обучающий момент для себя и учащихся. Делюсь своими соображениями на этом счет с группой, а иногда и прошу группу помочь мне с поиском решения. Это тоже запускает в участниках доверие, так как они видят, что мы развиваемся вместе.</i></p> <p><i>Даже если происходят какие-то накладки с местом проведения, поломки техники, непредвиденные изменения в расписании и т.д., мой опыт и креативное мышление помогают справится с любой ситуацией.</i></p> <p><i>Так, например, когда мы проводили выездной тренинг на Мальте, мы знали, что в отеле, в котором мы разместили нашу группу учащихся нет конференц комнаты. Однако это не помешало мне договориться об использовании части пространства ресторана. Мы сдвигали столы, тем самым организовывая удобное место для работы с раздаточными материалами и место для подвижных активностей. Когда позволяла погода, мы проводили outdoor активности. В один из дней у нас была запланирована групповая кинотерапия, но персонал отеля не смогли подключить экран. Мы предложили участникам самостоятельно посмотреть фильм в их номерах, а затем собрались и обсудили увиденное.</i></p>
Viide tõendusmate rjalile	<p>Portfoolio 2.2.</p> <p>https://lana.novucenter.eu/oppaprotsessi-labiviimine/</p>
2.3 Juhib õppaprotsessi, pidades silmas õppekavast tulenevaid ja õppijate individuaalseid õpieesmärke. Viib vajaduse korral sisse muudatusi õppe etappide järjestuses ja töövormides, kaasates õpperühma ja arvestades iga üksikuõppija vajadusi.	
Kompetentsi tõendamine	<p>(kuni 2000 tähemärki)</p> <p>Придумать что-то креативное, что касается физической среды обучения на мой взгляд достаточно легко. Несколько другой подход требует психологическая и социальная среда, чтобы создать мотивирующее и поддерживающее пространство для обучения.</p> <p>Например, в одном из выездных тренингов одна из участниц, заполняя анкету компетенций, поделилась тем, что ее расстроили низкие оценки по некоторым компетенциям. Было видно, что она совершенно сбита с толку. Я постаралась уточнить у нее, какие именно компетенции она низко оценила. Я спросила у нее разрешения можем ли обсудить это при группе. Эта ситуация произошла во второй половине тренинга и ранее было сделано достаточно много заданий на сплочение и построение доверительных</p>

	<p>отношений в группе. Участница согласилась. Мы сделали некоторые рокировки в программе и взяли для обсуждения ее ситуацию на следующий день. После непродолжительного диалога мы с ней выяснили, что ее оценка компетенций опиралась в большинстве случаев на наличие каких-либо подтверждающих документов (дипломов, сертификатов и т.д.). Я объяснила ей и всей группе, что компетенциями мы овладеваем не только благодаря обучению и сертификации, но и развивая самостоятельно какие-то свои сильные стороны и таланты. Это осознание дало и другим участникам возможность посмотреть на их собственные компетенции под другим углом. Завязался оживленный разговор в группе о том, насколько важно ценить свой опыт, свои таланты и умения, даже если мы не имеем по ним никакого диплома. Все включились в обсуждение и поиск «своих компетенций». Тут же мне пришла в голову спонтанная идея техники, которую мы провели с участниками.</p> <p>Я в свою очередь сделала для себя «пометку» для будущих тренингов по карьерной осознанности и записала новую технику работы (в обучении с другой группой эта техника очень понравилась учащимся и была полезна для каждого).</p> <p>Эта ситуация показала мне еще раз, что не все учащиеся (как было в предыдущих группах) понимают одну и ту же информацию. Хотя я как преподаватель проговариваю это в самом начале. Я взяла себе в качестве улучшения более детальное обсуждение понятия компетенций.</p>
<p>Viide tõendusmate rjalile</p>	<p>Portfoolio 2.3. https://lana.novucenter.eu/oppeprotsessi-labiviimine/</p>
	<p>2.4 Kavandab ja juhib õpet lähtuvalt õpi-, gruvi- ja isiksusliku kasvu protsessidest. Algatab ja juhib tegevusi vastupanu ületamiseks õpperühmas, kasutades konfliktolukordi õppimise allikana.</p>
<p>Kompetentsi tõendamine</p>	<p>Конфликтные ситуации в группах я использую как ресурс. Вместо того чтобы подавлять конфликт, я стараюсь его зафиксировать, структурировать и трансформировать в обучающую ситуацию.</p> <p>Как преподаватель я также осознаю свою роль фасилитатора и модератора групповой динамики. Я направляю внимание участников на ценность различий, учю видеть в них не угрозу, а возможность для развития.</p> <p>Так, например, на обучении 5S and LEAN один из руководителей открыто пытался саботировать новым знаниям, показывая всеми своими высказываниями его значимую роль на предприятии и его знания, которые не требуют улучшений. Мне помогла моя взрослая позиция, когда я не стала на него злиться, не стала оправдываться или переубеждать, а просто сказала, что очень уважаю его авторитет в производстве. После этого я задала ему несколько коучинговых вопросов, где он сам увидел разницу в его ролях в системах «Он и подчиненные» и «Он как учащийся». Я сразу же связала эти осознания с изучаемой темой, где введение правил 5S на производстве является не целью подорвать авторитет и компетентность каждого работника, а лишь дать инструмент для эксперимента и дальнейшего развития.</p> <p>Это был важный момент для всей команды руководства, проходящей обучение. Так как они стали более открыто задавать вопросы, отодвинув в сторону свои должности и звания. Данный конфликт развил мои компетенции системного мышления и уверенности в себе, как преподавателя.</p>
<p>Viide tõendusmate rjalile</p>	<p>Portfoolio 2.4. https://lana.novucenter.eu/oppeprotsessi-labiviimine/</p>
	<p>2.5 Koostab hindamisjuhendi ja hindab õpiväljundite saavutamist.</p>
<p>Kompetentsi tõendamine</p>	<p>((kuni 2000 tähemärki)</p>

	<p>Я всегда уделяю внимание тому, чтобы оценка была не просто формальностью, а реально помогала и мне, и учащимся понять, насколько они продвинулись в усвоении знаний и получении результатов по итогам обучения. Для того, чтобы у меня была возможность оценить проведенное обучение, я учитываю как минимум следующие моменты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - какова цель обучения и ожидаемые результаты (тогда у меня есть база для оценивания) - сколько по времени длится обучение (таким образом могу оценить процент участия учащегося в процесс) - какие ресурсы /платформы используются (позволяет мне оценить умение пользоваться необходимыми приложениями) - какой начальный уровень знаний у учащихся (тогда я могу видеть динамику усвоения и изучения материала) - какие темы изучаются и по каким материалам (дает мне видение в каких темах оценивать результаты и какие методы для этого использовать) - какие методы обучения применялись (тогда я понимаю, какой «продукт» каждого использованного метода можно оценивать) <p>Руководство по оцениванию обучения – это инструмент, который помогает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учащимся понимать свою зону ответственности за результаты обучения, - преподавателю следовать поставленным целям обучения через качественно подготовленную программу, давая учащимся необходимые знания для развития и обучения - заказчику обучения – получить подтверждение, что поставленные цели и его ожидания от обучения достигнуты. <p>Например, при проведении курса TRAMPLIN мы разработали с моей коллегой для учащихся рабочую тетрадь, которая была составлена таким образом, что можно было ее использовать и как обратную связь от учащихся, и как отслеживание выполнения заданий, и как руководство по оцениванию, и как инструмент для обратной связи от преподавателей.</p>
--	--

Viide tõendusmaterjalile	(Tõendusmaterjalide esitamine) Töövihik https://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/04/Toovihik_Tramlin_blank.pdf Portfoolio https://lana.novucenter.eu/oppaprotsessi-labiviimine/	2.5.
--------------------------	--	------

3. Õppeprotsessi analüüs ja hindamine

Kompetentsi tõendamine	(kuni 2000 tähemärki)	
	Я люблю работать в команде. Для меня синергия талантов и сильных сторон каждого участника команды всегда дает удвоенный результат. Это показывают все мои совместные проекты с моей коллегой Ольгой Волковой. Большая часть методик и проектов разработана в сотрудничестве именно с ней. Это для меня про то, как мы обучаемся друг у друга и растем вместе. Одним из значимых примеров нашей совместной работы является разработка комплекта карт "Карьерная осознанность". Мы совместно проводим презентации и обучающие сессии для преподавателей по разработанным методам. Обсуждения после	

	<p>демонстраций и комментариев преподавателей помогают нам увидеть новые возможности применения нашего комплекта в преподавательской деятельности. Так, например, в процессе адаптации комплекта «Карьерная осознанность» для новых целевых групп и на основании обратной связи от преподавателей, мы переработали отдельные упражнения, добавили инструкции и разработали рекомендации для фасилитаторов. Также выпустили комплект на 3 языках. Это позволило сделать комплект более практичным и применимым к разным целевым группам учащихся, а также разным специалистам (не только преподавателям). При этом учитывались как личные наблюдения, так и замечания от коллег и учащихся.</p> <p>Для меня очень важна обратная связь участников обучений, так как она дает мне значительную базу для развития себя, для улучшения моих обучений и разработки новых методов. Именно от участников я получаю бесценные мысли, которые затем формирую в идеи и действия.</p> <p>С годами я научилась принимать любую обратную связь. Даже в критике я всегда отсеиваю эмоции и нахожу ту точку конструктивной критики, которая помогает мне в дальнейшем улучшать мою работу и развиваться самой.</p>
Viide tõendusmaterjalile	<p>(Tõendusmaterjalide esitamine)</p> <p>Välja töötatud kaartide komplekt karjääriteadlikkuse harjutustega: https://books.planet27.eu/product/kaartide-komplekt-karjaariteadlikkus/</p> <p>Osalejate tagasiside: https://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/Tagasiside-TRAMPLIN.pdf</p> <p>https://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/tagasiside-Madeira-koolitus-2024.pdf</p> <p>Portfoolio 3.1. https://lana.novucenter.eu/oppeprotsessi-analuus-ja-hindamine/</p>
Kompetentsi tõendamine	<p>(kuni 2000 tähemärki)</p> <p>Неотъемлемая часть моей работы – это анализ результатов обучения и выявление потребностей в дальнейшем развитии учащихся. Я смотрю на этот процесс с двух сторон: во-первых, он помогает учащимся осознать достигнутое и сформулировать следующие шаги, а во-вторых, дает основу мне как улучшать программы и методы в будущем.</p> <p>Я могу использовать разные методы анализа, ориентируясь на состав группы и состояние учащихся. Иногда я могу в моменте изменить первоначально планируемый формат, если понимаю, что он будет больше соответствовать текущей ситуации в группе. Так как каждая учебная группа уникальна, то я выбираю из разных вариантов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • письменную или устную рефлексию участников, • анкетирование с открытыми и закрытыми вопросами, • интерактивные задания • обсуждение выполненных заданий (в индивидуальном, парном или групповом формате),

	<ul style="list-style-type: none"> • обратную связь с использованием АРТ практик в малых группах или групповую обратную связь <p>Моя любимая часть — обсуждение с участниками их прогресса и дальнейших реальных шагов. Это происходит по ходу курса (в случае длительного обучения) или в финальной части (в случае кратких курсов). Мы возвращаемся к поставленным целям, оцениваем их достижение и обсуждаем, чему еще стоит научиться. Такой диалог помогает учащимся осознать, как пройденный курс повлиял на их навыки и какие темы они могли бы изучать, хотят изучать и какую видят в этом необходимость в будущем.</p> <p>Мне интересно находить новые и нестандартные методы для анализа результатов. Я часто использую АРТ практики и метафорические карты для этого. Визуализация очень помогает учащимся сформулировать мысли в слова, давая импульсы для креативного мышления</p> <p>в том числе.</p> <p>Также, например, мы с Алексеем Серовым создали необычную игровую карту для обратной связи и анализа результатов обучения.</p> <p>Так как моя ценность — это применимость и практичесность любого обучения, то я всегда стараюсь эту практичесность донести до учащихся. Так, например, после производственного курса по 5S участники проводили аудит на рабочих местах, а затем мы обсуждали, какие изменения они реализовали и какие новые вызовы обнаружили. В процессе анализа они не только закрепляли знания, но и определяли потребности в следующем этапе обучения — например, в командном взаимодействии, управлении сопротивлением и углубленном изучении LEAN, Kaizen и Toyota Production подходе.</p>
Viide töendusmaterjalile rjalile	<p>(Töendusmaterjalide esitamine)</p> <p>Portfoolio 3.2. https://lana.novucenter.eu/oppeprotsessi-analuus-ja-hindamine/</p> <p>ART-praktika http://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/04/alates-ja-kuni_-harjutus.jpg</p> <p>Mängukaart tagasisideks ja järelemõtlemiseks https://lana.novucenter.eu/oppeprotsessi-analuus-ja-hindamine/</p> <p>5S Koolitus https://lana.novucenter.eu/taiskasvanute-koolitaja-kogemus/5s-lean/</p> <p>5S esitlus https://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/5S-presentatsion.pdf</p>
3.3 Sõnastab hindamiskriteeriumid ja hindab õppeprotsessi.	
Kompetentsi töendamine	<p>(kuni 2000 tähemärki)</p> <p>В процессе обучения я использую два вида оценивания — текущее и итоговое. Что мне это дает? В первом случае я могу релевантно реагировать на возникающую в группе динамику, например, увидеть трудности, непонимание, сложность в усвоении материала. Тут же у меня будет основание или что-то скорректировать в программе, или сделать паузу и разобраться в ситуации, чтобы уменьшить количество отвлекающих от обучения факторов. Во втором случае, итоговое оценивание является для меня анализом достигнутых результатов, которые я сопоставляю с поставленными целями обучения.</p>

	<p>Критерии оценки зависят от темы обучения, группы, есть ли у обучения заказчик и от многих других факторов.</p> <p>Так, например, в обучении по 5S главный критерий оценки процесса обучения - это внедрение полученных знаний в производственные процессы. Т.е. критериями оценки в этом случае является помимо процента посещения занятий, количество выявленных несоответствий, количество проведенных улучшений и идей для улучшения.</p> <p>В обучении по курсу TRAMPLIN мы разработали другие критерии оценки, соответствующие поставленной цели обучения и ожидаемым результатам. Так например, обучение считается успешным, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учащиеся выполнили не менее 70% работ в тетради-самоанализе - написали развернутую обратную связь о прохождении курса и своих результатах <p>Почему именно эти? Потому что мы исходим из тех результатов и целей, которые мы ставим в данном курсе. Для меня оценка обучения — это инструмент не только для меня, но и для участников, чтобы они имели для себя базу для понимания своего роста, зоны ответственности и, главное, ориентиры для дальнейшего развития.</p> <p>Если я направляю преподавателей по проекту аккредитации, то критерии оценивания обязательно прописываются в договоре с преподавателем.</p>
<p>Viide tõendusmaterjalile rjalile</p>	<p>(Tõendusmaterjalide esitamine)</p> <p>Töövihik https://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/04/Toovihik_Tramlin_blank.pdf</p> <p>Hindamiskriteeriumid koolitaja lepingus http://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/Evaluation-procedures.jpg</p> <p>Osalejate tagasiside https://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/Tagasiside-TRAMPLIN.pdf</p> <p>https://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/tagasiside-Madeira-koolitus-2024.pdf</p> <p>Portfoolio 3.3. https://lana.novucenter.eu/oppuprotsessi-analuus-ja-hindamine/</p>
	<p>3.4 Koostab ülevaate koolituse tulemustest (hinnangutest, edasistest tegevustest jm asjassepuutuvast) ja teavitab sellest seotud isikuid, valides ise teavitamise meetodid.</p> <p><i>Kompetentsi tõendamine</i> (kuni 2000 tähemärki)</p> <p>Составление обзора результатов обучения и информирование заинтересованных сторон — важный этап в моей практике, особенно когда я выступаю в роли приглашенного преподавателя. Он позволяет подвести итоги, структурировать обратную связь и запланировать дальнейшие шаги как для участников, так и для заказчика обучения. Если это необходимо (как в случае работы с Кассой по безработице по программе Тööharjutused), то после каждого этапа обучения мы должны предоставить обратную связь по участникам. Если я провожу обучение по заказу IVEK или IVKHK, то прошу заполнить участников обучения обратную связь по запрашиваемому образцу от заказчиков обучения. По результатам выездных обучений после поездки я как преподаватель и сопровождающее лицо, заполняю специальную анкету, в которой также отражаю результаты обучения и оцениваю какие компетенции удалось развить участникам.</p>

Viide tõendusmaterjalile rjalile	<p>(Tõendusmaterjalide esitamine)</p> <p>Tagasiside Töötukassale http://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/Tagasiside-TH-Tootukassa-1.pdf</p> <p>Erasmuse koolitusaruanne https://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/Group-mobility-report-Erasmus-Malta-2024.pdf</p>

4. Arendus-, loome- ja teadustegevus täiskasvanukoolituse valdkonnas

4.1 Panustab täiskasvanuhariduse valdkonna arendus-, loome- või teadustegevusse.

Kompetentsi tõendamine	<p>(kuni 2000 tähemäär)</p> <p>Моя работа уже давно выходит за рамки классического преподавания. Помимо обучения я провожу для взрослых различные мероприятия, организовываю тематические встречи, мастер-классы, пишу и реализовываю проекты, разрабатываю новые методики и инструменты, поддерживаю и вдохновляю людей через свои знания и опыт, активноучаствую в жизни города.</p> <p>Одним из своих достижений в области развития области преподавания я считаю совместную разработку комплекта метафорических карт «Карьерная осознанность» с моей коллегой Ольгой Волковой. Этот комплект стал продолжением нашей авторской коучинговой игры «9 шагов». Этот комплект мы разработали, опираясь на запросы преподавателей, когда проводили различные проекты для молодых людей 18+. Мы обсуждали с преподавателями, что в наше время не только подросткам, но и взрослым людям становится все сложнее и сложнее найти себя. И наша идея этого комплекта родилась для того, чтобы создать для преподавателей, кто не имеет навыков карьерного коучинга и профориентации, инструмент для работы с карьерными запросами учащихся.</p> <p>Мы организовали встречу-презентацию комплекта для преподавателей и получили ценную обратную связь, обменялись опытом и контактами. Сейчас этот инструмент уже выходит за рамки Эстонии. Его высоко оценили мои коллеги из Латвии, которые отметили простоту и эффективность использования методик, но в то же время и глубину влияния на участников при работе с нашим комплектом.</p> <p>Одним из направлений моей деятельности является разработка и внедрение обучающих программ, направленных на поддержание психологического благополучия преподавателей специалистов, работающих с людьми. Уже несколько лет подряд я провожу тренинги для преподавателей и методистов, где делаю новыми знаниями в области поддержания ментального здоровья и методами АРТ терапия для предотвращения профессионального эмоционального выгорания.</p> <p>Я активно делаю свои знания и умения с людьми и пропагандирую обучение на протяжении всей жизни. В 2022 году я проводила урок в рамках все-эстонского события «Öpitund 2022». На мероприятие пришли совершенно разные люди, и мы говорили о важности эмоционального баланса и возможностях обучения в любом возрасте.</p> <p>Как активный житель своего города я часто принимаю участие в различных мероприятиях. В прошлом году я была спикером на Фестивале душевного здоровья, где поделилась своей методикой поддержания эмоционального здоровья в период перемен и рассказала о своем подходе к обучению через АРТ- и энергетический практики. События</p>
---------------------------	---

	<p>городского масштаба позволяют мне доносить до людей свои знания и методы, а значит оказывать положительное влияние на эмоциональное состояние людей в целом.</p> <p>Я уверена, что через творческое участие, разработку новых форматов и профессиональный обмен с коллегами, я вношу вклад в развитие сферы образования взрослых не только на уровне города, но и за пределами Эстонии. И я искренне рада чувствовать себя полезным гражданином своей страны и ЕС</p>
Viide tõendusmaterjalile rjalile	<p>(Tõendusmaterjalide esitamine)</p> <p>Välja töötatud kaartide komplekt karjääriteadlikkuse harjutustega: https://books.planet27.eu/product/kaartide-komplekt-karjaariteadlikkus/ https://lana.novucenter.eu/arendustegevus/manustamismeetodid/</p> <p>Koolitus koolitajatele stressi juhtimisest ja vaimse tervise hoidmisest ART praktikaid kasutades https://lana.novucenter.eu/arendustegevus/kunstiterapia-koolitajatele/</p> <p>Meistriklassi läbiviimine üle-eestilise sundmuse "Õpitund 2022" raames,https://www.narvalib.ee/index.php/et/3624-pituba-kohviga-joonistamine</p> <p>Esinemine vaimse tervise festivalil https://www.facebook.com/share/p/1A3Ufo9NeQ/</p>
4.2 Osaleb elukestva õppe diskussioonides või koostöövõrgustike, töögrupide tegevustes avaldades arvamust ja tehes ettepanekuid täiskasvanuhariduse valdkonnas ning laiendades võrgustikku.	<p>Компетентси төндамине</p> <p>Я очень рада возможности участвовать в обмене опытом в сфере образования взрослых как на национальном, так и на международном уровне.</p> <p>Одним из значимых для меня событий было участие в международном проекте "Distance learning for vulnerable adults", где мы совместно с коллегами из других стран занимались разработкой и пилотированием методов дистанционного обучения для уязвимых групп учащихся. Я принимала участие в рабочих встречах, вносила предложения по адаптации методов под разные целевые группы, а также участвовала в тестировании материалов. Эти разработки, связи и улучшенные личные навыки до сих пор помогают мне в моей работе.</p> <p>Другим значимым для меня событием стала разработка АРТ-методов в рамках международного сотрудничества с ARTE.M. https://www.artmadeira.org/artterra.</p> <p>В январе этого года мы вместе с коллегами из 8 стран делились своими лучшими практиками и разрабатывали новые методы. Итогом нашей совместной работы стало электронное пособие (e-book ART TERRA II) для преподавателей, молодежных работников и специалистов. В пособие вошли наши разработанные методы, упражнения и рефлексивные практики, основанные на творческом подходе.</p> <p>Благодаря этому проекту я не только познакомилась с новыми интересными людьми, но и обрела новых друзей, профессиональные связи и потренировалась в преподавании на английском языке. И как продолжение сотрудничества в феврале этого года мои коллеги пригласили меня в Ригу в качестве тренера и эксперта по внедрению метода геймификации в образовательный процесс.</p> <p>С моими коллегами из Vestifex я активно участвовала в проекте Erasmus+ «BeCreative!». Цель проекта заключалась в том, чтобы расширить возможности преподавателей и взрослых в понимании сквозных компетенций, а также развитие навыков общения во</p>

	<p>время выступления и развития социальных навыков с целью повышения возможностей трудоустройства. Мы собрали отзывы и предложения, протестировали методы и онлайн платформу, обсудили пути адаптации программ под реальные потребности целевых групп и внесли эти идеи в итоговые материалы проекта.</p> <p>Дополнительно к международным проектам я постоянноучаствую в различных мероприятиях, касающихся развития региона и образования взрослых в Ида-Вирумаа и в Эстонии в целом (Ковизии для преподавателей, встречи, обсуждение совместных идеи и проектов)</p> <p>Таким образом, я не только регулярноучаствую в дискуссиях по вопросам непрерывного обучения, но и активно вношу предложения, делаюсь опытом иучаствую в совместной разработке решений, способствующих развитию сферы образования взрослых на международном уровне</p>
Viide tõendusmaterjalile	<p>(Tõendusmaterjalide esitamine)</p> <p>Projekti «Distance learning for vulnerable adults» meetodite koolituse läbiviimine ja tulemuste levitamine koostöös Galina Kushanovaga (Vestifex OÜ) https://lana.novucenter.eu/arendustegevus/distance-learning-for-vulnerable-adults/</p> <p>E-raamatu väljatöötamine koolitajatele ja noorsootöötajatele, Projekt ART TERRA П, Madeira https://lana.novucenter.eu/arendustegevus/art-terra-%d0%bf/ https://www.artmadeira.org/artterra</p> <p>Veebibõhise õppeplatvormi piloteerimine https://e-learning.becreativeproject.eu/et/avaleht/</p> <p>„Gamification“ meetodid täiskasvanuhariduses, Ria https://lana.novucenter.eu/arendustegevus/mangustamismeetodid/</p> <p>AVASTA END projektis väljatöötatud ja juurutatud meetodite levitamine https://lana.novucenter.eu/arendustegevus/avasta_end/</p> <p>Erasmus+ akrediteerimisprojektis osalemine ja aktiivne tegevus konsortsiumi raames https://lana.novucenter.eu/arendustegevus/</p> <p>Osalemine järgmiste materjalide väljatöötamises, piloteerimises ja kohandamises: https://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/Remoking_CaseStudies_EE_spreads_Print07.pdf https://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/Art-Therapy-2.pdf https://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/Be-Creative_IO2_EST.pdf https://vestifex.ee/distancelearningforvulnerableadults</p>
4.3 Juhendab ja nõustab madalama kutsetasemega või kutseta koolitajaid.	
Kompetentsi tõendamine	<p>(kuni 2000 tähemärki)</p> <p>Как руководитель и преподаватель центра NOVUCENTER я не только разрабатываю и провожу обучения и мероприятия, но и активно организую и поддерживаю развитие преподавателей.</p> <p>Например, в рамках проекта аккредитации, финансируемого Erasmus+, моей основной задачей является создание условий для профессионального роста преподавателей. Я сотрудничаю с учебными центрами в Европе, делаюсь собственным опытом и помогаю своим коллегам внедрять современные методики в образовательный процесс. В рамках</p>

	<p>аккредитации я направляю учителей на обучения. Очень полезным шагом обучения особенно для преподавателей, планирующих в будущем получить квалификацию преподавателя взрослых, является распространение результатов обучения и проведения встреч с коллегами. Одну из таких встреч в нашем центре, после участия в обучении по <i>UDL (Universal Design of Learning)</i> в Праге, провела молодая преподаватель Эльвира Берс. Ее опыт является вдохновляющей историей для других преподавателей, кто ни разу не участвовал в обучении за границей. Также я с огромным удовольствием делаюсь с другими преподавателями своими знаниями и наработками в плане обучения взрослых учащихся.</p> <p>Я также провожу обучающие и распространительные мероприятия, направленные на поддержку и наставничество преподавателей. В сотрудничестве с <i>Vestifex OÜ</i> мы организовывали встречу, на которой представили результаты проекта <i>BeCreative</i> и <i>Avasta End</i>. На встрече мы с Ольгой Волковой поделились методами, успешно примененными в работе с учащимися Школы для взрослых. Участникам встречи отметили, что некоторые методы они могут адаптировать и внедрить в свою практику.</p> <p>В конце 2024 года мы с Ольгой Волковой провели встречу-презентацию по использованию авторского комплекта «Карьерная осознанность» для преподавателей Нарвы. Недавно ко мне обратились с запросом о проведении подобной встречи для методистов эстонских школ. Вопрос пока находится в обсуждении. В феврале 2025 года я представляла наш комплект уже в Риге. Мои коллеги из Латвии оценили его практичесность и актуальность.</p> <p>Я считаю очень ценным то, что я могу не только делиться своими наработками с преподавателями, и поддерживать их на пути к профессиональному росту, а, самое главное, вдохновлять через личный пример и новые возможности.</p>
--	---

<p><i>Viide tõendusmaterjalile rjalile</i></p>	<p>(<i>Tõendusmaterjalide esitamine</i>)</p> <p><i>Inspireeriv lugu noorest õpetajast:</i> https://lana.novucenter.eu/arendustegevus/noorte-koolitajate-toetamine/ https://www.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/Osalemiskogemus-UDL-projektis.pdf</p> <p><i>Esitus – koolitus Karjääriteadlikkuse komplektist</i> https://lana.novucenter.eu/arendustegevus/kaartide-komplekt-karjaariteadlikkuse-harjutustega/</p> <p><i>Koolitajate koolitus Kunsti- ja muinasjututeraapia meetodite kasutamisest õppeprotsessis</i> https://lana.novucenter.eu/arendustegevus/kunstiteraapia-hariduses/</p>
--	---

	<p>5. Professionaalne enesearendamine</p>
	<p>5.1 Reflekteerib ja hindab enda tegevust õpi-, gruvi- ja isiksuslike protsesside juhtimisel, toob välja enda tugevused ja arenguvajadused ning kavandab tegevused enda arendamiseks.</p>
<p><i>Kompetentsi tõendamine</i></p>	<p>(<i>kuni 2000 tähemärki</i>)</p> <p>После каждого проекта или обучения я анализирую что и как прошло Примером моих мыслей после проведения обучения и мероприятий в Риге я поделилась на ФБ Через свои осознания и состояния я не только лучше понимаю себя, но и могу отслеживать свои узкие места, точки развития, находить моменты для улучшения учебного процесса в целом. Рефлексия также дает и много энергии. Ведь моя основная цель как преподавателя – это делиться знаниями.</p>

	<p>И если я осознаю, что знания были переданы мной легко, на понятном для учащихся языке, несли в себе пользу для жизни учащихся, то значит моя цель выполнена и это приносит радость и удовлетворение.</p> <p>Этот процесс также помогает мне лучше понимать, как мои решения и стиль проведения обучения влияют на участников, какие методы стоит улучшить, а какие изменить или вообще убрать для конкретной целевой группы. Кстати, участие в pilotировании и экспертном оценивании разных международных материалов очень помогло развить мои аналитические и рефлексивные навыки.</p> <p>Много работая с безработными, я тоже заметила некоторые особенности этой целевой группы и поделилась своими выводами в статье. Именно благодаря системной и регулярной рефлексии после проведенных групп, я могу проанализировать общие закономерности. Я все больше убеждаюсь в том, что осознанный преподаватель — это не тот, кто всегда знает ответы, а тот, кто умеет задавать себе правильные вопросы.</p> <p>Среди моих сильных сторон — умение чувствовать группу, выстраивать доверительные отношения, работать с сопротивлением и создавать среду, в которой взрослые учащиеся начинают видеть в обучении не обязанность, а личную ценность. Я умею вовлекать участников в процесс, уважать их личный опыт и границы и создавать пространство для самовыражения.</p> <p>Одно из направлений, в котором я вижу зоны для своего развития — это цифровая грамотность и использование онлайн-инструментов в работе с разными поколениями. В то же время я осознаю потребность и в более структурированном подходе к описанию и передаче опыта. Многое я делаю интуитивно, и теперь моя цель — перевести накопленные знания в более системную форму: курсы, пособия, обучающие модули для коллег. Однако удивительно, но мой план по саморазвитию, который я составила, когда первый раз сдавала экзамен на квалификацию преподавателя взрослых в 2016 году реализовался практически полностью. И это значит для меня, что моя интуиция и мои внутренние желания направляют меня по верному пути в моей профессии и в моем предназначении.</p> <p>Пришло время писать новый план развития на 10 лет.</p>
Viide töendusmaterjalide rjalile	<p>(Töendusmaterjalide esitamine) <p>Õppimisjärgne refleksioon koolitajatele ja täiskasvanud õppijatele Riias https://www.facebook.com/100009969362886/videos/612577398332591/?rdid=9c5rBYZ4yQFpf1Ax#</p> <p>Töötamine töötute täiskasvanud õppijatega: väljakutsed ja saavutused: https://www.novucenter.eu/tootamine-tootute-täiskasvanud-õppijatega-valjakutsed-ja-saavutused/</p> <p>Minu arengukava 2016-2025 http://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/Development-plan-2016-2025-scaled.jpg</p> <p>Portfolio https://lana.novucenter.eu/professionaalne-enesearendamine/5-1-refleksioon-ja-areng/</p> </p>
5.2 Tegeleb eneserefleksiooniga, hindab oma füüsolist, vaimset ja emotioonala set seisundit ning võtab kasutusele abinõud tasakaalu saavutamiseks ja säilitamiseks.	5.1.
Kompetentsi töendamine	(kuni 2000 tähemärki)
	Поддержание физического, психического и эмоционального баланса для меня не просто личная задача, а осознанная часть профессиональной ответственности. Потому что я отдаю себе отчет, что работа с людьми требует от меня огромного ментального и эмоционального ресурса. Именно поэтому я уделяю особое внимание осознанию

собственного состояния и использую проверенные методы поддержки в первую очередь для себя самой.

Я регулярноучаствую в профессиональных супервизиях. Они помогают мне отслеживать профессиональные и личные реакции, находить точки роста и бережно относиться к своим границам. Это пространство честности с собой и понимания своих истинных чувств и эмоций.

Серьёзный вклад в моё понимание внутренних процессов и устойчивости дало обучение системным расстановкам (2023-2025) и обучение методу системных решений, которому я обучаюсь сейчас. Эти знания помогают мне глубже видеть и понимать людей, анализировать реакции и ситуации, понимать свою роль во всех отношениях и сохранять внутреннюю ясность даже в сложных ситуациях.

Для меня также очень важна физическая активность. Каждое утро я делаю зарядку и хожу быстрым темпом по 5-7 км. Для меня это время побывать с собой, прослушать новые уроки по обучению и послушать подкасты на английском языке. Это время, когда мне приходят самые яркие осознания, идеи и вдохновения. Большая часть стихов написана именно во время утренней ходьбы.

Весь прошлый год я занималась народными эстонскими танцами в коллективе *Jip Ost*. В этом году я много пропустила из-за частых поездок, но зато все мои поездки были настолько глубокими для моего самопознания, что этого того стоило. Одно из самых важных путешествий прошлого года, да и наверное всей моей жизни, стало прохождение Пути Сантьяго из Португалии в Испанию. Это был путь про всю мою жизнь. Про весь мой опыт. Про новую меня. Про новый взгляд на мир и на людей вокруг. Этот Путь изменил очень многое во мне и стал точкой веры и опоры в свое предназначение, в доверии ко Вселенной, в понимании себя частью огромного и интересного мира. Это был Путь не только на физическую выносливость, а на способность и смелость встретиться со своей теневой стороной, со своими страхами и своими «спрятанными скелетами в шкафу». Но после возвращения я поняла, насколько изменилась я. И эти изменения сейчас влияют и на то, что я транслирую в мир, доношу учащимся, рассказываю своим коллегам и людям вокруг меня.

И я могу с уверенностью сказать, что сейчас я нахожусь в истинной гармонии, любви и доверии к миру, чувствуя себя невероятно счастливой женщиной, мамой, женой и мастером дела.

Очень важные результаты, как мне помогла саморефлексия, я описала здесь:
<https://lana.novucenter.eu/professionalne-enesearendamine-2/5-2-enesetasakaal-ja-hoolimine/>

Viide tõendusmaterjalile	<p>Supervisioonid https://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/Supervision-ART-1.png</p> <p>Rahvatantsukollektiivi https://drive.google.com/file/d/1AQiLPcx_7dSDSkF9hCAauFLUB78UuB42/view?usp=drive_link</p> <p>Kunstikooli https://drive.google.com/file/d/1-2l5qf88xjT7MpBvkOTKyi9f3hzqD-f0/view?usp=drive_link</p> <p>Süsteemsete konstellatsioonide tunnistus https://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/Konstellatsioon-2024-S-Smirnova-scaled.jpg</p> <p>Läbitud Santiago https://www.facebook.com/profile/100009969362886/search/?q=Camino</p> <p>https://lana.novucenter.eu/professionalne-enesearendamine-2/olen-palverandur/</p> <p>http://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/Sntjago-way-2024-foto_cr.png</p>
-----------------------------	--

	<p>5.3 Hoiab end kursis uuemate suundadega täiskasvanukoolituse valdkonnas. Käsitleb ennast õppijana, vastutab enda arengu eest.</p>
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	<p><i>((kuni 2000 tähemärki)</i></p> <p><i>Сфера образования взрослых — это та область, где просто невозможно остановиться в развитии. Все вокруг постоянно меняется, появляются новые подходы, разрабатываются новые методики, внедряются современные технологии. А потому я всегда ощущаю себя не только преподавателем, но и постоянным учеником. Мне нравится узнавать всё, что может сделать процесс обучения взрослых более интересным, актуальным и полезным. За это время я прошла множество обучений, расширяющих мой кругозор — от тем ментального здоровья и системного мышления до инструментов ИИ и коучингового подхода.</i></p> <p><i>Но особенно важным для моего профессионального развития является участие в международных проектах. Именно через них я узнаю много новых методик, инструментов и подходов в обучении взрослых. Например, участие в проекте <i>Distance Learning for Vulnerable Adults</i> расширило мои навыки в дигитализации процесса обучения, а проект <i>ART TERRA</i> дал огромный толчок для идей использования творческого подхода в обучении.</i></p> <p><i>Мой профессиональный рост — это моя ответственность и мой интерес. Я стремлюсь быть примером для своих учащихся: учиться всю жизнь, открыто принимать новое, пробовать, ошибаться и снова идти вперёд. И я считаю, что именно это отношение к учебе позволяет мне сохранять актуальность, внутреннюю мотивацию и вдохновение в своей профессии.</i></p>
<i>Viide tõendusmaterjalide esitamine</i>	<p><i>(Tõendusmaterjalide esitamine)</i></p> <p><i>Tunnistused</i> https://lana.novucenter.eu/sample-page/tunnistused/</p> <p><i>Minu arengukava 2016-2025</i> http://lana.novucenter.eu/wp-content/uploads/2025/03/Development-plan-2016-2025-scaled.jpg</p>