**Kompetentsipõhise eneseanalüüsi vorm täiskasvanute koolitaja, tase 5 kutse taotlejale**

**Nimi: KENDRA KAIRI VAINO**

Esmalt palume Teil analüüsida 5. taseme täiskasvanute koolitaja kutseläbivaid 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. |
| Minu koolitusvaldkond puudutab nii tervislikku toitumist kui füüsilist aktiivsust. Mõlemas valdkonnas loengute ja koolituste läbiviimisel lähtun eelkõige riiklikest toitumis- ja liikumissoovitustest (TAI, ETLS2015). Osalen ka Les Mills Nordic meeskonnas uute treenerite koolitusprotsessis, nende ettevalmistuses ja hiljem hindaja/litsentsi nõuetele vastavuse kinnitajana.  Erialased lisateadmised toitumises: toitumisnõustaja praktika aastast 2016 ja toitumisterapeudi tunnistus aastast 2020. Lisaks olen osalenud täiendkoolitustel, mis käsitlevad spetsiifilisemaid teemasid nagu toitumise psüühilisi mehhanisme, psühholoogia aluseid ja eritoitumist (sportlased, laste söömishäired jt haiguspuhused juhtumid). Lisaks osalen toimuvatel erinevate erialaseltside ja ühenduste korradatavatel konverentsidel ja täiendkoolitustel.  Erialased teadmised liikumises: TÜ täiendkoolitused, Eesti Kulturismi ja Fitnessi Liidu erialakoolitus (2010) ning erinevad Tartu Ülikooli täiendkoolitused (motoorne võimekus, rüht ja lihastasakaal, laste areng). Praktika personaaltreenerina aastast 2010.  LesMills hindaja rolli jaoks on aluseks töökogemus, korrektsus, ülesastumised erinevatel üritustel, tagasiside, läbitud Les Mills koolitused (programmi Initial Trainingud 2009 ja 2013, Advanced Trainingud 2011, 2015, 2017, 2019). Neli korda aastas toimuvad täiendavad kvartaalkoolitused.  Teemapõhine enesetäiendus toimub muuhulgas läbi teaduspõhise erialakirjanduse ja artiklite PubMed ja Science Direct keskkonnas, eriti just toitumisteemadel, kus lisandub palju uut infot tänu teadusuuringutele. Nõustamispraktika (nii toitumisterapeudi kui liikumisnõustajana) annab kogemust erinevate lähenemiste ja inimtüüpide kohta ning pidev eneseanalüüs nõustamise järel aitab läbi kogemuse iga järgmist nõustamist paremini teha.  [Haridust tõendavad dokumendid](http://www.foodandfitness.ee/haridusdokumendid) | |
| 2 | Teab täiskasvanukoolituse põhiprintsiipe ja lähtub koolitusel täiskasvanud õppija eripäradest. |
| Toitumise teemad on aktuaalsed kõigile, kuna me teeme rohkem toiduga seotud otsuseid päevas kui isegi märkame. Leian, et selgitades kuulajatele miks midagi just nii oleks vaja teha nagu soovitustes kirjas, kaasates üldisi baasteadmisi bioloogiast (sh lihtsamal kujul ka anatoomiast), keemiast ja füüsikast, on edastatav informatsioon läbi seoste loogiline ja lihtsalt mõistetav. Lisaks käsitlen ka altervatiivseid võimalusi tuues välja poolt ja vastuargumendid, sest lõpliku valiku teeb igaüks ise ning haiguspuhuste juhtumite korral ongi osad tingimused ja nõuanded teised kui terve inimese tasakaalustatud toitumise puhul. Selline lähenemine jätab osalejatele vabaduse valida ja vastutada ise seeläbi tulemuste eest. Enne igat projekti käin üle ka viimased teadusartiklid, veendumaks, kas on lisandunud nüansse, mida peaksin info edastamisel arvestama.  Liikumisteemade käsitlusel lähenen eelkõige auditooriumi teadlikkusest ja senisest aktiivsusest. Seejuures toon esile jätkusuutlikkust silmaspidades soovituse alustada väikestest muutustest, et ka harjumused kinnistuksid.  Mõlema teema puhul tuleb äratada kuulajates tahe ja sisemine motivatsioon midagi muuta, andes seejuures aega ka muutuste kinnistumisele igapäevaelus. Mõlemal puhul on tegu elustiili ja mõtteviisi muutusega, kus motivatsioon läbi „miks“ küsimuste ja vastastikuse aktiivse dialoogi on liikumapanevaks jõuks. Selline lähenemine töötab efektiivselt ka nõustamisprotsessis. Suhtun alati kuulajatesse kui võrdväärsetesse partneritesse, aktsepteerides inimeste unikaalsust ja nende valmidust teadmisi omandada just oma seniste teadmiste- ja kogemustepagasist lähtuvalt.  Osalen hetkel Täiskasvanute koolitaja koolitusel (Jako Koolitus OÜ) 12.03.2021-21.05.2021, et oma teadmisi täiendada. | |
| 3 | Väärtustab täiskasvanud õppijat, järgib oma töös eetilisi norme (vt lisa 3 Täiskasvanute koolitaja eetikakoodeks) ja konfidentsiaalsusnõudeid; hoiab kutse mainet. |
| Olles ise osa võtnud arvukatest koolitustest olen seni praktikuna teinud tähelepanekuid erinevate meetodite mõjust osavõtjatele. Oma koolitustel kasutan olenevalt teemast ja koolituse vormist sihipäraseid meetodeid, mis osalejates huvi ärataksid ja võimalikult vähe neis ebamugavust tekitaksid. Toitumisteemadel jääb palju inimeste enda teada, mida ei räägita, seega olen teinekord kasutanud koolituse alguses kirjalikku eneseanalüüsi läbi küsimuste, mis aitavad osalejatel kaardistada enda hetkeolukorda toitumises ning ka seda osa, mida vaid välja näidatakse. Delikaatse ja tundliku teema tõttu see jääb vaid osaleja enda teada, küll aga loob baasi koolituse info omandamiseks läbi hetkeolukorra määratlemise. Kõik koolitusel toodavad elulised näited on anonüümsed, juhul kui ei ole tegu avaliku kõigile teada informatsiooniga.  Koolitustel kasutatav informatsioon ja materjal on lähtuvalt minu kompetentsusest ja teadmistest antud valdkonnas (toitumine, treening), julgedes tunnistada ka seda, kui ma mingile küsimusele vastust ei tea või mingit teemad teatud piiridest sügavamalt uurinud ei ole (kus pädevus läheb juba erialaspetsialistide valdkonda- erialasport, arstiteadus). Tihti arvatakse et treener või toitumisterapeut on arst, kes suudab hoobilt kaebuste järgi diagnoosi panna ja soovitusi jagada. Sel juhul tuleb selgelt vahet teha, kus lõpeb minu pädevus ja inimene tuleb suunata erialaspetsialisti juurde.  Soov oma teadmisi ka teoorias täiendada viis mind hetkel käimasolevale täiskasvanute koolitaja koolitusele ja riikliku kutse taotlemiseni, mis on asja loogiline jätk, et tõendada oma pädevust koolitajana. | |
| 4 | Järgib täiskasvanuõpet ja teisi valdkonna tegevusi reguleerivaid õigusakte. |
| Minule kuuluva Food & Fitness OÜ üheks tegevusvaldkonnaks on toitumis- ja liikumiskonsultatsioonidele lisaks ka koolitused. Kuna olen alles alustanud koolitajana, siis ei ole ma veel registreeritud EHIs. Küll aga on see järgmine samm peale riikliku koolitaja kutse saamist, misjärel on mul võimalik väljastada ka koolitustunnistusi ja tõendeid.  Ettevõtjana väljastan oma tegevuse eest klientidele arveid, edastan õigeaegselt vajalikku majandustegevuse teavet ning lähtun oma tegevuses EV õigusaktidest juba praegu. Isikuandmetega seni koolitustegevuses kokku ei ole puutunud, küll aga tean ning järgin Isikuandmekaitse seadust oma toitumisterapeudi praktikas (kliendi andmete säilitamine ja diskreetsus) ning personaaltreeneri töös. Koolituslepingut seni sõlmida ei ole olnud vajadust, on piisanud kirjalikust e-maili teel kokkuleppest nii toimumisaja, koolituse sisu kui ka maksumuse osas. Lähtuvalt teemaspetsiifikast on tegu väljundipõhiste õppekavadega, kus oluline on inimeste teadmised ja oskus tasakaalustatud toiduvalikuid teha ning hoiak tervisliku elustiili ja liikumise suhtes. | |
| 5 | Annab õppijatele tagasisidet kogu koolitusprotsessi vältel. |
| Minu koolituste teema on väga eluline ja puudutab kõiki osalejaid igapäevaselt, seega lepime kokku koolituse alguses juba, et vastan küsimustele kohe kui need tekkivad. See annab ka mulle endale jooksvalt tagasisidet kuulajaskonna teadmiste sügavusest antud (ja ka järgnevas) teemas. Erinevad harjutused (näiteks oma toitumise kirjapanek ja liigitamine toidupüramiidi eri kategooriatesse) käin üle pisteliselt nende täitmise järel, kus osalejatel on iseseisva kontrolli võimalus ja tagasiside toimub koheselt, suuliselt ja eelkõige küsimuste-vastuste ning selle põhjal tekkivate arutelude kaudu. Mis puudutab toitumisteemasid, on koolitustel kaasatus kõrge ja huvi alati suur. Koolitusmaterjalidega saavad osalejad ka minu kontaktandmed, et hiljem vajadusel täpsemalt lisaks küsida või nõustamisele tulla. Pigem soovitakse eraldi juttu rääkida ja küsida enda kohta lisaks just kohvipauside ajal. Lisaks koolitusmaterjalidele jagan trükimaterjale (Tervise Arengu Instituudi ja enda koostatud), mida osalejad saavad enda igapäevaelus koolituselt saadud teadmiste meelespidamiseks kasutada (näiteks pilt taldrikureeglist koos motiveeriva lausega). | |
| 6 | Kasutab korrektset koolituse läbiviimise keelt kõnes ja kirjas. |
| Koolitusi viin läbi vaid eesti keeles. Rühmareeninguid, nõustamisi ja konsultatsioone nii liikumise kui toitumise puhul teen lisaks ka vene ja inglise keeles. Inglise keelsete koolituste või loengute osas ei ole tulnud seni päringuid. Ühekordsete projektide puhul piirduksin vaid loengutega, sest materjali ettevalmistamine ei tasu ajakuluna seda ära. Inglise keelt valdan vabalt- see on töökeeleks minu kui hindaja töös LesMills Nordicus, erialakirjandus on ka toitumisvaldkonnas üldjuhul vaid inglise keelne.  Hea väljendusoskuse sain kaasa juba ülikoolist, kus haldusjuhtide õppekavas olid ained- demagoogia, kõnekunst jt. Sellest ajast alates väldin automaatselt kõnes ja kirjas parasiitväljendeid, asjatuid sõnakorduseid, familiaarseid sõnamugandusi ja kasutan keeleliselt korrektseid termineid. Seda ka treeneri töös, kus eneseväljendus ning keeleline ja terminoloogiline korrektsus on üliolulised. Olen kirjutanud artikleid ka erinevatele ajakirjadele ning esinenud raadios ning osalenud kõneisikuna erinevates kampaaniates.  [Kuku raadio](https://podcast.kuku.postimees.ee/podcast/terviseks-2020-10-01/), [CVoMinaTean](https://www.youtube.com/watch?v=2n_RbSbZ_7k) video (kampaanialeht: [siin](https://tooelublogi.ee/2019/08/07/kendra-kairi-vaino-minatean/)) | |
| 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. |
| Koolitustel kasutatavad presentatsioonid ja selle põhjal osalejatele jagatav materjal on valmistatud PowerPoint keskkonnas (kasutamiskogemus 15 aastat). Töölehed on olenevalt sisust enamasti Wordi failina. Töölehtedele lisan ka enda firma logo. Reeglina internetist minu läbiviidavatele koolitustele sobivaid valmis töölehti ja materjale sel kujul ei ole, kus tuleks viidata algallikale. Koolitusruumides oleva tehnika osas (projektorid, erinevad ekraanid) tunnen end kindlalt ja muude erilahenduste puhul on alati olnud kohapeal inimene, kes on abiks.  Suhtlusvahendiks tellijate ja koostööpartneritga on eelkõige e-mail. Nõustamisi olen teinud ka Skype ja Zoom keskkonnas ning ühe koolituse ka Teams keskkonnas. Zoom keskkonda kasutan igapäevaselt online treeningute läbiviimisel koroonapiirangute tingimustes- videopilti, ekraanijagamist ja eraldi taustaheli edastust. Oskan lisada vajadusel ka faili kujul materjale. Food & Fitness OÜ kodulehe, kus ka praeguse infoga tutvute, olen ise algusest peale loonud. Suuremahuliste failide edastamiseks kasutan WeTransfer veebirakendust ja harvem ka Dropboxi või Google drive võimalusi. Olen loonud ka erinevaid küsitlusi Google docsi pakutavatel vormidel ja olenevalt sisust sobib teinekord ka Doodle rakendus.  Lisaks teadusartiklitele PubMed ja Science Direct keskkonnas hoian end kursis ka meedias avaldatava infoga, kuna ajakirjandus näitab infot läbi endale sobiva vaatenurga, võib see inimestes väärarusaamu tekitada, mida jällegi tuleb koolitustel teaduspõhiste faktidega või eluliste näidetega ümber lükata. Internetist valdkonnapõhise materjali otsimisel usaldan teadusasutuste veebilehti, inglise keelse otsingu puhul annab esmamulje artikli kirjastiil, sõnastuse konkreetsus ning kasutatavad terminid. Järgmisena on väga olulised viited ning nende kontrollimise võimalus, mis tagab materjali usaldusväärsuse. Toitumise puhul on allikaks ka erinevad teadusuuringute põhjal kirjutatud raamatud.  [Koduleht](http://www.foodandfitness.ee) , [Suhkur koolitusmaterjal](https://foodandfitness.ee/wp-content/uploads/2021/03/Koolitus-2020-suhkur.pptx) | |

Järgnevalt palume Teil analüüsida 5. taseme kompetentse. Iga kompetentsi puhul on esitatud tegevusnäitajad, mida palume Teil analüüsida lahtris *Kompetentsi tõendamine* või *Kompetentsi tõendamine ja tõendusmaterjali esitamine*. Võimalik on sisestada tekst pikkusega kuni 2000 tähemärki. Kirjeldage ja analüüsige tegevusi, mis iseloomustavad Teie käitumist koolitusprotsessis; faktilisi andmeid, kui need tõendavad kompetentsi ilmnemist vm olulist informatsiooni enda kui koolitaja tegevuse kohta. Tooge konkreetseid näiteid.

Portfoolios esitatud tõendusmaterjalid peavad iseloomustama konkreetset kompetentsi ja olema otselingiga kättesaadavad.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Õppeprotsessi ettevalmistamine** | |
| 1.1. Täpsustab konkreetse õpperühma õpi- ja erivajadusi, juhindudes koolituse sisust, eesmärkidest ja õpiväljunditest (vt lisa 2 Kutsestandardis kasutatud terminid). | |
| *Kompetentsi tõendamine* | Enamasti tellitakse koolitus mingil toitumis- või liikmisvaldkonna teemal, mis eesmärgi (õpiväljundi) täpsustamise ja planeeritud mahu ja ajakava järel saab konkreetsema sisu (väljundipõhine õppekava). Olenevalt grupi koosseisust ja nende teadlikkusest sõltub ka teema käsitluse sügavus ja selle juurde antav taustainfo. Sihtgrupi puhul kaardistan ära kuulajate soolise koosseisu, vanusevahemiku ja ameti (uurides muuhulgas töö iseloomu- kellaajalisust, liikuvust ja võimalusi söögiaegu planeerida).  Näiteks Ida-Tallinna Keskhaiglasse tervislikust tasakaalus toiduvalikust ja selle olulisusest rääkima minnes tuli arvestada, et kuulajateks on arstid ja õed, kellel on tänu meditsiinilisele taustale teatud biokeemiaalased baasteadmised olemas. Sellel koolitusel sai kasutada spetsiifilisemaid termineid. Puudutada tuli tänu graafikuga tööle ka toitumist öövahetuste puhul, mis on tavapärasest erinev tänu ärkveloleku aja pikkusele ja inimese biorütmidele ööpäeva lõikes. Rääkides aga RO Estonia kollektiivile tuli infot lihtsustada tavainimesele võimalikult arusaadavalt ja teemakäsitlus ei olnud nii süvitsi minev, misjärel tekkis kuulajates soov järjest rohkem antud teemadest teada saada ning järgmisel aastal tervisenädalal tulid käsitlusele juba spetsiifilisemad teemadelõigud. Arvestades, et suur osa kuulajaskonnast oli sama, kuna kaadrivoolavus nimetatud organisatsioonis on minimaalne. |
| *Viide tõendus-materjalile* | [Küsimustik](https://foodandfitness.ee/wp-content/uploads/2021/03/1_1-KUSIMUSTIK-sihtruhma-kaardistamiseks.docx) |
| 1.2 Planeerib oma tegevuse, lähtudes etteantud/olemasolevast koolitusprogrammist ja õppekavast. | |
| *Kompetentsi tõendamine* | Koolituse tellijaga kokkulepitud õpiväljundid ja sellest tulenev õppekavamaht määrab koolituse ajalise kestuse ja -jaotuse ning struktuuri. Pikema ja mahukama tellimuse puhul nagu näiteks tervisenädal või tervisekuu läbiviimine, on otstarbekas jagada teemad ja tegevused erinevatele päevadele. Kui aga ajaline ressurss on piiratud, tuleb hinnata edastatava info mahtu ja teha selle põhjal valikud või piirata/täpsustada käsitletavat teemat koolituse nimes, kui valiku tegemine ei ole võimalik või jätaks teemakäsitluse poolikuks. |
| *Viide tõendus-materjalile* | [Estonia tervisenädala loengute programm](https://foodandfitness.ee/wp-content/uploads/2021/03/1_2-KAVA-RO-Estonia-tervisenadal-2018.docx) |
| 1.3 Valmistab ette konkreetse koolituse sisu ja valib metoodika, lähtudes koolitusprogrammis/õppekavas fikseeritud õpiväljunditest ja varasemast tagasisidest. | |
| *Kompetentsi tõendamine* | Igas koolituspakkumises on väljatoodud konkreetse koolituse eesmärk ehk õpiväljundid mida saavutada tahetakse. Olenevalt osalejate arvust valin ka õppemeetodid ning teadmisi kinnistavate ülesannete vormi. Mõtlen alati eesmärgipäraselt, ehk mida on vaja teha justnimelt selle konkreetse kuulajaskonnaga, mis teadmisi edasi anda, et osalejad saavutaksid õppekavas toodud õpiväljundid ja koolitus täidaks enda eesmärki.  Enamasti saavad osalejad olulist infot sisaldavatest slaididest väljatrüki koolitusmaterjali näol. Olulist rolli mängib ka toimumiskoht ning seal olemasolevad võimalused ning tehnilised lahendused. Koolitust läbiviies näitan väljatrükitud materjalil olevaletele slaididele lisaks vahele ka selgitavaid pilte ja tabeleid, mida teinekord on soovitud ja mida ma olen lubanud ka pildistada. Jagatava koolitusmaterjali eesmärk on vähendada kirjutamisvaeva, et osalejad saaksid keskenduda olulisele- kuulamisele ja kaasamõtlemisele. Tunniajaste loengute puhul, mis on jaotatud erinevatele päevadele (tervisekuu raames näiteks) olen räägitavast teemast teinud liigendatud lühikokkuvõtte olulisest infost vabas vormis ühel lehel, mis aitab osalejatel kuulamise ajal ka kogu teemat aduda ja struktureeritult järge pidada.  Pean tunnistama, et teinekord on tulnud teha jookvalt ka muudatusi.  Näiteks viimane kogemus on RMK tervislike eluviiside korduvkoolitustest, kus esimese kahe koolituse järel tuli tööleht (lisatud tõendusmaterjalis) osaliselt ringi teha ning lisada tabel, mida koolituse jooksul osalejad ise täidavad, et neil tekkiks parem ülevaade ning seeläbi paremini kinnistuvad teadmised ja oskused õpiväljunditest lähtuvalt. Lisasin juurde ka nimetatud koolituse ajakava. |
| *Viide tõendus-materjalile* | [RMK tööleht](https://foodandfitness.ee/wp-content/uploads/2021/03/1_3-RMK-tooleht2uus.docx) , [koolituse ajakava](https://foodandfitness.ee/wp-content/uploads/2021/03/1_3-KAVA-Tervislike-eluviiside-edendamine.docx) |
| 1.4 Koostab ja/või kohandab õppematerjale, lähtudes õppekavast ja või koolitusprogrammist, teema käsitlemise loogikast ning õppekeskkonna võimalustest. Viitab korrektselt allikatele, arvestades autoriõigusi. | |
| *Kompetentsi tõendamine* | Kuna tegu on tellimuskoolitustega, on õppematerjal iga kord erinev ja koostatud spetsiaalselt tellija jaoks. Tulenevalt läbiviidud koolituste arvust kujuneb baasmaterjal- kasutatavad pildid, tabelid ja joonised, mida saab kõige paremini edasiantava informatsiooni ilmestamiseks kasutada, kuid lõplik materjal (PowerPoint esitlus ja koolitusmaterjal osalejatele) tuleb ikkagi konkreetselt selle tellija eesmärgist ja soovidest lähtuvalt. Tulenevalt õppekeskkonnast on ka materjal teinekord rohkem või vähem üleskirjutamist nõudev.  Kui koolitus tugineb näiteks Tervise Arengu Instituudi andmetele ja Eesti Toitumis- ja Liikumissoovitustele, siis olen seda koolituse alguses öelnud ja iga tabeli puhul viitamist kasutanud ei ole. Küll aga kui tegu on muu autoriõiguse objektiga, kirjutan tabeli või joonise alla viite. Mõnikord olen pannud ka koolitusslaidide lõppu viited kasutatud materjalile (sh pildid). Olen ka piisavalt palju ise ilmestavaid fotosid teinud, mistõttu nende puhul viitamisvajadus jääb järjest väiksemaks. Lisan ka näite, kus slaididel oli vaid toetav roll ja osalejad kirjutasid vajamineva info koolituse jooksul ise üles. |
| *Viide tõendus-materjalile* | [Koolitusmaterjal Kopli Ametikool](https://foodandfitness.ee/wp-content/uploads/2021/03/1_4-Presentatsioon-Kopli-ametikool.pptx) |
| **2. Õppeprotsessi läbiviimine** | |
| 2.1 Selgitab õppijatele õppekavas ja/või koolitusprogrammis seatud õppe eesmärke. | |
| *Kompetentsi tõendamine* | Edastatav informatsioon jõuab kuulajale alati paremini kohale, kui ta ennast sellega seostab. Selle seose leidmiseks räägin koolituse alguses alati, miks antud teema on oluline ja kuidas selle informatsiooni enda jaoks tööle saab panna ning mis kasu see kaasa toob. Minu koolitusteemade puhul on see parem enesetunne, rohkem energiat, teadlikud valikud mis toetavad meie eesmärke. Laiemas pildis on muidugi missioon üllas, sest tervislike toiduvalikute korral väheneb kahe suurima suremuse põhjuseks olevate haiguste risk (südame-veresoonkonna haigused, II-tüübi diabeet) ning paraneb elukvaliteet. Ja tervis ning enesetunne on iga inimese huviorbiidis, mistõttu on koolituse õpieesmärk ühtlasi ka tema isiklik eesmärk. Haiguseid ma muidugi sissejuhatuses ei puuduta, küll aga see „kasutegur“ tuleb välja hiljem teemasid lahates. |
| *Viide tõendus-materjalile* | Toitumist puudutava koolituse sissejuhatuse järel käsitlen teemat miks me sööme- et saada toitaineid ja energiat. Arvutame välja personaalse energiavajaduse ja järgnevate toidugruppide käsitlemise kaudu näeme, kust meie toitained pärinevad ja mis kasu me neist saame (ja kuidas see meie organismi toimisel rolli mängib). Kui me teeme „tühje“ valikuid (toon näited) siis jäävad meil toitained saamata, kui me samas sööme rohkem, võtame kaalus juurde. |
| 2.2 Tagab õppe läbiviimiseks sobiva füüsilise keskkonna. | |
| *Kompetentsi tõendamine* | Koolitustellimuse esitaja hoolitseb reeglina ise koolituskeskkonna eest. Olen koolitanud nii suures auditooriumis, kus osalejaid on palju ja istutakse teineteise seljataga, ülesastunud suures kinosaalis, koolitanud koolitusklassis kus on toolid ja lauad eraldi, koosolekuruumis, kus on võimalik laudu ringi paigutada kui ka hotelli seminariruumides. Oma kogemuse põhjal saan öelda, et eelistan alati päevavalgust laevalgustusele lisaks, laudade paigutust väiksema grupi puhul U kujuliselt ning välistan vaipkatte, mis mõjutab akustikat ja mõjub häälepaeltele. Suurema ruumi puhul olen palunud valmis panna ka peamikrofoni. Muudest tehnilistest vahenditest palun korraldajalt ka projektorit/ekraani, internetiühendust (Wifi), HDMI kaablit. Jälgin, et ruumis oleks ka kirjutusvahendid olemas. Olenevalt koolituse sisust on vaja läinud ka pabertahvlit. Spordisaalis koolitades kui koolitus sisaldab ka füüsilist tegevust, ongi tihtipeale koolitusmaterjal ja pabertahvel ainsad võimalikud vahendid.  Kui võtta ka rühmatreeningut kui täiskasvanute juhendamist nende eesmärkide poole (parem vorm), siis ka seal on olulised vajalikud treeningvahendid, piisav ventilatsioon, valgustus (valgusefektid), peamikrofon, toimiv helisüsteem ja piisavalt ruumi iga osaleja jaoks. |
| *Viide tõendus-materjalile* | [Koolitusklass 1](https://foodandfitness.ee/wp-content/uploads/2021/03/2_2-Koolitusklass-RMK-Aqua-SPA.jpg) , [Koolitusklass 2](https://foodandfitness.ee/wp-content/uploads/2021/03/2_2-Koolitusklass-Sagadi-moisahotell.jpg) , [Koolitusklass 3](https://foodandfitness.ee/wp-content/uploads/2021/03/2_2-Koolitusklass-2-Aqua-SPA.jpg) |
| 2.3 Viib läbi õppeprotsessi, lähtudes õppekavast ja/või koolitusprogrammist. | |
| *Kompetentsi tõendamine* | Koostan slaidesitluse koolituse jaoks lähtuvalt õpiväljundistest, mistõttu kinnitatud õppekava järgimine on elementaarne. Hoian etteantud ajakavast kinni ja koolitused algavad ja lõppevad etteantud kellaaegadel (vt ka punkt 1.3). |
| *Viide tõendus-materjalile* | Korduvkoolituste puhul tean, kuhu jõuame oma teemadega pauside ajaks ja ajastan seda nii, et pausile minnes oleks viimane teema kui oluline asi veel niiöelda keelel ja meelel. Üldiselt ajastan selleks teema, mis peab osalejates veidi „settima“ ja paus on selleks ideaalne aeg. |
| 2.4 Hindab õpiväljundite saavutamist vastavalt etteantud hindamisjuhendile, annab tagasisidet. | |
| *Kompetentsi tõendamine* | Tihti on pausidel ka suupisted- ehk siis osalejad on kohe pandud otsese praktilise valiku ette. Pausilt tulles saab uuesti teema sisse juhatada pausi ajal valikus olnut analüüsides, personaalseid hinnanguid andmata. Koolituse lõpus on alati aega ka veel küsimusteks ja kokkuvõtte ajal olen lasknud koolituse alguses täidetud töölehe viimasele küsimusele veel vastata. See küsimus on osalejatele enesehindamise kohaks koolitusel käsitletud teemadest lähtuvalt arenguperspektiivi ja muudatusi silmaspidades. Olen koostanud töölehe ka ideaalse vajaduspõhise päevamenüü koostamiseks, mida osalejad saavad kohapeal jooksvalt või siis kodus rahulikult täita. Peale toidugruppide käsitlemist, vaadates kuidas suures pildis see jaotus reaalselt välja näeb ja paludes osalejatel seda oma igapäevaellu sobitada, saab hinnata töölehe ja arutelu põhjal, kas õpiväljundid on saavutatud või mitte. Otseselt on see vajalik mõõdikute põhjal siis, kui peaksin väljastama tunnistusi. Nende rakendamise kohta igapäevaelus lasub vastutus aga igal osalejal personaalselt. Ka selle kohta on tulnud hiljem koolituse tellijalt tagasisidet, mis on muidugi eriti meeldiv. Üks hea näide oli eelmisest suvest, kus pausi ajaks olid koolitajal tellitud saiakesed; tõenäoliselt kas vanast harjumusest või oli see koolituse toimumiskoha poolt tehtud valik. Kuna aga olime seda teemat juba koolituse esimeses pooles käsitlenud, jäid kõik saiakesed puutumata. Edaspidi tellis nimetatud koolitustellija igal pool suupisted teadlikult ette.  Kirjaliku tulemuste hindamise kohta on parim näide uute Les Mills instruktorite koolitus (Initial Training), mille kohta esitan siin ka tõendusmaterjali. Koolituse ja hindamise vahele jääb kuni 2 kuud. Instruktori saadetud video põhjal saab hinnata tema tunni läbiviimise oskust, ajakavas püsimist, sooritustehnikat ja edastatavat informatsiooni ning tunni üldmuljet tervikuna. Välja tuleb tuua nii postiivne kui ka edasised arengukohad, millele keskenduda (ja kui litsentsi selle video põhjal väljastada ei saa, siis need tegurid, mis tuleb järgmise video jaoks ära parandada). Hinnang on eesti keeles, hindamisjuhis Les Mills Nordicu töökeele tõttu inglise keeles. |
| *Viide tõendus-materjalile* | [LesMills assesment form](https://foodandfitness.ee/wp-content/uploads/2021/03/2_4-ASSESSMENT-xxx.docx) , [LM Assessor manual](https://foodandfitness.ee/wp-content/uploads/2021/03/2_4-LES-MILLS-Assessment-Manual.pdf) , [Assessor routines](https://foodandfitness.ee/wp-content/uploads/2021/03/2_4-Assessor-Routines.pdf) |
| **3**. **Õppeprotsessi analüüs ja hindamine** | |
| 3.1 Kogub õppijatelt arvamusi õppeprotsessi kohta, kasutades etteantud/olemasolevaid meetodeid. | |
| *Kompetentsi tõendamine* | Esmase tagasiside saan enda jaoks juba koolituse jooksul jälgides grupi käitumist- kui aktiivselt on nad kaasatud teemas üldiselt, kui aktiivselt küsivad küsimusi, kui palju märkmeid teevad jne.  Treenerina olen harjunud reageerima sekundipealt erinevatele olukordadele, kuid teinekord olukorda hiljem veelkord tagantjärgi analüüsides leian, et oleks saanud asja veelgi paremini lahendada. Teemabloki lõpus tuues näiteid igapäevaelust saab diskussiooni kaudu teada, kas teema on osalejatele kohale jõudnud või vajab mingi osa veel täpsustamist. Palju kasutan võrdlusi ja seoste loomist eelpool räägituga just kõige keerulisemate teemade puhul, mis varasemate koolituste käigus on küsimusi tekitanud või vajab põhjalikumat teaduslikku selgitust.  Tagasiside küsitlust koolituse lõpus ma ise reeglina ei kasuta. Küsin tavaliselt, mis on see (vähemalt) üks asi, mis nad enda jaoks käsitletud materjalist igapäevaellu kaasa võtavad. See annab mulle tagasisidena ettekujutuse inimeste jaoks nende suurimatest murekohtadest igapäevase toitumise juures. Teemad, mis õppekavas olid nende jaoks kõige olulisemad ja mis neid kõige rohkem puudutasid. Koolituse lõpus on ekraanil ja ka koolitusmaterjali lõpus minu kontaktandmed, kuhu siis palun ka saata soovikorral tagasisidet mis meeldis või mida saaks paremini teha. Reeglina kirjaliku küsimustiku vormis tagasiside 1-3 tunnise koolituse kohta tundub pealesunnitud ja seetõttu hindan seda kõrgemalt tagasisidet, mis tuleb osalejate omal algatusel (teinekord on selleks vaja suunavaid küsimusi) sh personaalselt kirjalikult tagantjärgi.  Kui koolituse korraldaja ise küsitluse on koostanud ja minult seda palunud, siis viin selle muidugi nende soovil läbi või siis kui see toimub elektrooniliselt peale koolituse lõppu, olen saanud ka koolitajalt tagasisidet vabas vormis e-maili teel. |
| *Viide tõendus-materjalile* | [Tagasiside tellijalt1](https://foodandfitness.ee/wp-content/uploads/2021/03/3_1-TAGASISIDE-koolitajalt.docx) , [tagasiside tellijalt2](https://foodandfitness.ee/wp-content/uploads/2021/03/3_1-TAGASISIDE-2-tellijalt.pdf) |
| 3.2 Teavitab seotud isikuid õppe tulemustest, kasutades kokkulepitud meetodit ja tuginedes faktidele. | |
| *Kompetentsi tõendamine* | Annan alati tagasisidet tellijale kohe peale koolitust. Hea, kui seda saab otse vahetult kui tellija/kontaktisik on samuti koolitusel osalenud või selle võimaluse puududes telefoniteel. Kirjalik tagasiside minu poolt nii osalejate kaasatuse taseme, teema aktuaalsuse kohta (tuues välja populaasemad teemablokid) tagasiside alusel või ruumi ja toitlustuse osas on osutunud vajalikuks siis, kui tegu on korduvkoolitustega ja seda siis kas koolitusseeria jooksul või siis koolitustellimuse lõppedes. |
| *Viide tõendus-materjalile* | [Tagasiside tellijale](https://foodandfitness.ee/wp-content/uploads/2021/03/3_2-TAGSISIDE-tellijale.docx) |
| **4. Professionaalne enesearendamine** | |
| 4.1 Kirjeldab enda tegevust õppeprotsessis, seostades oma käitumist õpitulemustega. | |
| *Kompetentsi tõendamine* | Peale igat koolitust võtan endale aja kas autoroolis tagasisõidul või peale koolitust vahetult koolituskeskkonnas vaadata tagasi kogu koolitusele selle tulemuslikkuse seisukohalt. Kas ma saaks teha järgmine kord midagi teisiti, kasutades mingis teemas teisi meetodeid või mitte? Äkki on midagi mu enda koolitustel kuulajana osalemise baasil, mida võiksin meetodina kasutusele võtta, mida juurde õppida või mis teemas end põhjalikumalt kurssi viia? Enamasti kujunevad meetodid ajajooksul teemast ja õppijatest lähtuvalt, ka selles osas hindan koolitusjärgselt valitud teemakäsitluse efektiivsuse jätkusuutlikkust. Korduvkoolituste puhul on tulnud teinekord teha muudatusi ka koolitusmaterjalide slaididel, mis vähendavad osalejate üleskirjutamise vajadust või minu poolt mitmel korral juba ette tulnud vajalike selgituste korduvat andmist. |
| *Viide tõendus-materjalile* | [Enesereflektsioon](https://foodandfitness.ee/wp-content/uploads/2021/03/4_1-Eneserefklektsioon.docx) |
| 4.2 Reageerib füüsilisele ja vaimsele üleväsimusele, vähendades oma koormust. | |
| *Kompetentsi tõendamine* | Alustava koolitajana hetkel mul ülekoormusega kokkupuuteid ei ole. Küll aga ühildades koolitaja ja treeneritööd samaaegselt olen pidanud võtma asendusi trennidele, mis kattuvad koolituse toimumise ajaga või kui peaksin graafiku järgi otse koolituselt trenni suunduma. Sama kehtib ka nõustamisvaldkonnas- ma ei planeeri ühele päevale üle 3 toitumisteraapia konsultatsiooni, sest iga nimetatud tunniajane kontakt nõuab esmalt ettevalmistamist, pluss 100% tähelepanu kogu protsessi jooksul valides jooksvalt antud olukorrast õiget strateegiat ning vahendeid eesmärgi saavutamiseks konkreetse nõustatava puhul. Kui võtta rühma- või personaaltreeninguid samamoodi täiskasvanute õpetamise ja juhendamisega nende eesmärkide poole liikudes, peab olema tähelepanu 100% toimuval ning valmisolek operatiivselt saalis toimuvale reageerida. Seetõttu tean enda füüsilise ja vaimse võimekuse piire ka treeningute juhendamise koormuse osas. |
| *Viide tõendus-materjalile* | Olen tihti koormuse kohta küsimusele vastanud, et sisuliselt teen päevas 4-5 tundi ettekannet, kasutades oma häält, samas õpetajana parandan osalejate sooritus tehnikat ning lisaks veel pingutan ka ise füüsiliselt seejuures tundi läbi viies. Need on hetked kus sul pole sekundikski aega ühtegi oma mõtet mõelda või aknast välja vaadata.  Kuna minu hobi on kujunenud minu tööks, siis kõige efektiivsem puhkuseks on täielik keskkonnavahetus, ehk puhata reisides. Uued olukorrad, kliima ja kultuur on minu jaoks selleks parim vahend. Võtan endale tööperioodil päeva sees ka aja lõõgastumiseks läbi erinevate protseduuride, et energiavarusid taastada ja võimaluseks looduses viibida et ka mõtteid koondada. |
| 4.3 Käsitleb ennast õppijana, vastutab enda arengu eest. | |
| *Kompetentsi tõendamine* | Kõige parem näide arengu kohapealt on hetkel minu riikliku kutse taotlemine kogu arenguprotsessis. Olles alustanud praktikuna osalen hetkel ka Jako Koolituste Täiskasvanute koolitaja koolitusel. Erialaselt osalen pidevalt erialaühingute seminaridel ja koolitustel, mis viimasel ajal piirangutest tulenevalt on veebikeskkonnas ja tunnistusi eraldi neile ei väljastata. Viimane koolitustõendiga koolitus on kevad 2020 Rahvatervise Akadeemia Toidutöötlemise tehnikad ja mõju toitainetele. |
| *Viide tõendus-materjalile* | [Koolitusele registreeringu kinnitus](https://foodandfitness.ee/wp-content/uploads/2021/03/4_3-Jako-Koolitus-reg-kinnitus.pdf) , [Koolitustõend](https://foodandfitness.ee/wp-content/uploads/2021/03/4_3-enesearengu-toendusmaterjal.docx) |