

ÕPPEKAVA

Emotsionaalne intelligentsus

Kinnitatud 08.10.2026 · Täienduskoolitusasutus Intellektor, pidaja Intellektor OÜ

1 Õppekava nimetus

Emotsionaalne intelligentsus

2 Õppekavarühm ja õppekava koostamise alus

ÕPPEKAVARÜHM

Isikuareng (ISCED-F 2013 kood 0031), vastavalt haridus- ja teadusministri 19.06.2015 määruse nr 27 „Täienduskoolituse standard“ lisas kehtestatud õppekavarühmade loetelule.

ÕPPEKAVA KOOSTAMISE ALUS

- Euroopa Liidu Nõukogu 22. mai 2018. aasta soovitus elukestva õppe võtmepädevuste kohta, võtmepädevus „enesemääratlus-, sotsiaalne ja õpipädevus“;
- Euroopa Komisjoni Teadusuuringute Ühiskeskuse raamistik LifeComp (2020), mis kirjeldab sama võtmepädevuse üheksa osapädevust; õppekava toetab neist eneseregulatsiooni (self-regulation), empaatiat (empathy), suhtlemist (communication) ja heaolu (wellbeing).

3 Õppe eesmärk ja õpiväljundid

EESMÄRK

Koolituse tulemusel liigub õppija kümne nädala jooksul oma emotsioonide mõistmisest oskuseni ja oskusest püsiva harjumuseni: ta märkab ja nimetab oma emotsioone, juhib oma seisundit kujutluspiltide abil ning hoiab suhetes teiste inimestega lugupidavat ja selget suhtlust.

ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija

1. eristab afekti, emotsiooni ja tunnet ning nimetab oma emotsioone täpselt;
2. peab tunnete päevikut (olukord, tunne, selle tugevus) ja tuvastab, millised sündmused, kujutluspildid ja mõtted tema reaktsioone käivitavad;
3. kasutab teadlikult kujutluspilte soovitud seisundi esilekutsumiseks ja koostab isikliku kujutluspiltide kogumi;
4. sõnastab soovitud tuleviku kujutluse ja toetub sellele otsuseid tehes;
5. tunneb ära teiste inimeste emotsioone, vaatab olukorda nende vaatenurgast ning väljendab end suhtluses selgelt ja lugupidavalt;
6. analüüsib, kuidas keskkond ja suhted mõjutavad tema emotsionaalset heaolu, ning koostab kava selle hoidmiseks pärast koolitust.

4 Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

SIHTGRUPP	täiskasvanud, kes soovivad paremini mõista enda ja teiste emotsioone ning teadlikult juhtida oma seisundit.
ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED	nutitelefoniga igapäevase kasutamise oskus. Soovitav, kuid mitte kohustuslik on eelnevalt läbida koolitus „ <i>Parim seisund</i> “ või „ <i>Isiksuse arhitektuur</i> “. Koolitus ei ole tervishoiuteenus ega asenda arsti või psühholoogi abi.

5 Õppe kogumaht, õppe ülesehitus, õppekeskkond ja õppevahendid

ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS	Koolituse kogumaht on 100 akadeemilist tundi , millest kontaktõpet 50 akadeemilist tundi (sh praktilist õpet 20 akadeemilist tundi) ja iseseisvat õpet 50 akadeemilist tundi . Üks akadeemiline tund vastab 45 minutile.
-------------------------	---

Koolitus kestab kümme nädalat ja koosneb neljast moodulist. Kohtumine toimub kord nädalas (5 akadeemilist tundi, sellest 2 akadeemilist tundi praktiline töö väikestes rühmades). Iseseisev õpe on igapäevane: tunnete päevik, kirjalikud ülesanded ja harjutused kujutluspiltidega.

ÕPPEKESKKOND	Õpe toimub täiskasvanute õppimist toetavas ja tervisekaitse nõuetele vastavas koolitusruumis Tallinnas või veebikeskkonnas. Veebikeskkonnas toimuvaks reaalajas õppeks kasutatakse videosilla keskkonda, mis võimaldab tööd väiksemates rühmades. Tunnete päevikut peab õppija mobiilirakenduses Akadem1k (arendaja EQHekademia OÜ); rakenduse kasutamise võimalus koolituse ajaks sisaldub koolituse maksumuses. Õpperühma suurus on 10–50 õppijat; praktiline töö toimub väikestes rühmades 3–5 õppijaga. Koolitus toimub, kui registreerub vähemalt 10 õppijat.
ÕPPEVAHENDID	Õppija kasutab oma nutitelefoniga internetiühendusega ja veebikohtumiste puhul arvutit või nutitelefonit.

6 Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja -materjalid

ÕPPEPROTSESS	kontaktõpe (kohtumine kord nädalas: teooria, praktiline töö väikestes rühmades ja tulemuste arutelu kogu rühmaga) ja iseseisev õpe (igapäevane tunnete päevik, kirjalikud ülesanded ja harjutused). Iga kohtumine algab ja lõpeb lühikese tagasisidega; iseseisvate ülesannete kohta antakse tagasisidet järgmisel kohtumisel.
--------------	--

Moodul 1. Emotsionaalne teadlikkus ja pädevus (25 akadeemilist tundi)

ÕPPE ÜLESEHITUS JA MAHT	ÕPPE SISU	ÕPPEMEETODID
Kontaktõpe 5 akadeemilist tundi (sh praktiline õpe 2 akadeemilist tundi)	Emotsionaalse intelligentsuse alused: kolm tasandit – mõistmine, oskus, harjumus. Rühma reeglid, ootused, tunnete päeviku alustamine	Loeng, arutelu, praktiline töö väikestes rühmades
Kontaktõpe 5 akadeemilist tundi (sh praktiline õpe 2 akadeemilist tundi)	Emotsionaalne teadlikkus: enda jälgimine kõrvalt, tajupositsioonid, tajukanalid. Tunnete päevik: olukord, tunne, tugevus	Loeng, harjutused, praktiline töö väikestes rühmades
Kontaktõpe 5 akadeemilist tundi (sh praktiline õpe 2 akadeemilist tundi)	Emotsionaalne pädevus: afekt, emotsioon ja tunne; sündmusest kujutluspildini ja tundeni; loovad ja hävitavad tegevused	Loeng, juhtumianalüüs, praktiline töö väikestes rühmades
Iseseisev õpe 10 akadeemilist tundi	Igapäevane tunnete päevik, essee teemal „Mida tasuks enam mitte teha?“	Iseseisev töö, kirjalik fikseerimine, tagasiside järgmisel kohtumisel

Moodul 2. Kujutluspildid ja seisund (25 akadeemilist tundi)

ÕPPE ÜLESEHITUS JA MAHT	ÕPPE SISU	ÕPPEMEETODID
Kontaktõpe 5 akadeemilist tundi (sh praktiline õpe 2 akadeemilist tundi)	Kujutluspilt kui tee valitud seisundisse: kujutluspildi osad ja nende kirjeldamine, tähelepanu harjumused	Loeng, demonstratsioon, praktiline töö väikestes rühmades
Kontaktõpe 5 akadeemilist tundi (sh praktiline õpe 2 akadeemilist tundi)	Soovitud tuleviku kujutus ja otsuste tegemine: lähtepunkt ja sihtpunkt	Loeng, praktiline töö väikestes rühmades, arutelu
Kontaktõpe 5 akadeemilist tundi (sh praktiline õpe 2 akadeemilist tundi)	Isiklik tunnete ja kujutluspiltide kogum: kirjalike tööde analüüs ja kogumi täiendamine	Tööde analüüs, praktiline töö väikestes rühmades, tagasisidestamine
Iseseisev õpe 10 akadeemilist tundi	Tunnete päevik, essee „Ideaalne päev“, kolme uue kujutluspildi kirjeldamine	Iseseisev töö, kirjalik fikseerimine, tagasiside järgmisel kohtumisel

Moodul 3. Suhted ja keskkond (20 akadeemilist tundi)

ÕPPE ÜLESEHITUS JA MAHT	ÕPPE SISU	ÕPPEMEETODID
Kontaktõpe 5 akadeemilist tundi (sh praktiline õpe 2 akadeemilist tundi)	Suhted ja arendav keskkond: väärtused, suhted teistega. Teise inimese emotsioonide äratundmine ja tema vaatenurk	Loeng, arutelu, praktiline töö väikestes rühmades
Kontaktõpe 5 akadeemilist tundi (sh praktiline õpe 2 akadeemilist tundi)	Rasketest emotsionaalsetest sidemetest vabanemine: kirjad lõpetamata olukordadele ja nende analüüs. Selge ja lugupidav suhtlus	Kirjalik harjutus, praktiline töö väikestes rühmades, arutelu
Iseseisev õpe 10 akadeemilist tundi	Tunnete päevik, kirjad lõpetamata olukordadele ja inimestele	Iseseisev töö, kirjalik fikseerimine, tagasiside järgmisel kohtumisel

Moodul 4. Püsiv oskus (30 akadeemilist tundi)

ÕPPE ÜLESEHITUS JA MAHT

ÕPPE SISU

ÕPPEMEETODID

Kontaktõpe 5
akadeemilist tundi (sh
praktiline õpe 2
akadeemilist tundi)

Maailmapilt: väärtused ja tähendused igapäevastes tegevustes

Loeng, arutelu, praktiline töö
väikestes rühmades

Kontaktõpe 5
akadeemilist tundi (sh
praktiline õpe 2
akadeemilist tundi)

Kokkuvõte: isiklik kujutluspiltide struktuur, kava oskuse hoidmiseks
pärast koolitust. Hindamine (vt punkt 7)

Esitlus ja tagasisidestamine, arutelu

Iseseisev õpe 20
akadeemilist tundi

Tunnete päevik, essee „*Minu maailmapilt*“, isikliku kujutluspiltide
struktuuri ja hoidmise kava vormistamine

Iseseisev töö, koolitaja tagasiside

ÕPPEMATERJALID

Õppija saab koolitaja koostatud kohtumiste esitlused, harjutuste juhised, tunnete
loetelu ja ülesannete vormid elektrooniliselt; tunnete päevik on rakenduses.
Õppematerjalid sisalduvad koolituse maksumuses ja jäävad õppijale.

7 Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Õppekava edukaks läbimiseks peab õppija osalema vähemalt seitsmel kohtumisel kümnest ning sooritama
kõik hindamisülesanded. Hinnatakse mitteeristavalt (arvestatud / mittearvestatud). Positiivse tulemuse
saavutamiseks tuleb täita kõik hindamiskriteeriumid.

HINDAMISMEETOD

HINDAMISKRITEERIUM

Tunnete päevik:
igapäevased
sissekanded
rakenduses

Sissekanded on tehtud vähemalt 50 koolituse päeval; igas sissekandes on nimetatud olukord, tunne ja
selle tugevus

Kirjalikud ülesanded:
viis kirjalikku tööd

Vähemalt neli tööd viiest on esitatud; igas töös on kirjeldatud õppija enda kogemus ja järeldus

Lõputöö: isiklik
kujutluspiltide struktuur
ja selle esitlus (kuni 10
minutit)

Struktuuris on vähemalt kümme kujutluspilti koos kirjelduse ja seosega soovitud seisundiga; esitatud on
kava oskuse hoidmiseks pärast koolitust; esitluses on näide teise inimese vaatenurgast vaadatud
olukorrast

8 Koolituse läbimisel väljastatav dokument

TUNNISTUS on täienduskoolituse lõpetamist tõendav dokument, mis väljastatakse õppijale juhul, kui
koolituse käigus hinnati õpiväljundite saavutatust ja õppija saavutas kõik õppekava lõpetamiseks nõutud
õpiväljundid.

TÕEND täienduskoolituses osalemise või selle läbimise kohta väljastatakse õppijale juhul, kui koolituse
käigus ei hinnatud õpiväljundite saavutatust või kui õppija ei saavutanud kõiki õppekava lõpetamiseks nõutud
õpiväljundeid. Tõendile märgitakse läbitud teemad ja osaletud kontaktõppe tundide arv.

Tunnistused ja tõendid nummerdatakse ning täienduskoolitusasutus peab nende üle arvestust.

9 Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- või töökogemuse kirjeldus

Koolitajal on:

- **erialane kompetentsus:** tõendatav kogemus täiskasvanutele emotsionaalse intelligentsuse ja
isikuarengu koolituste läbiviimisel, mille kohta on olemas programm, toimumise aeg ja osalejate andmed;

- **täiskasvanute koolitaja kompetentsus:** tõendatav täiskasvanute koolitamise kogemus – läbi viidud koolitusprogrammid, kursused või meistriklässid, mille kohta on olemas programm, toimumise aeg ja osalejate andmed – või täiskasvanute koolitaja kutse (tase 5 või kõrgem) või pedagoogiline või erialane kõrgharidus koos täiskasvanute koolitamise kogemusega.

Koolitaja kompetentsuse olemasolu hindab täienduskoolitusasutus dokumentide alusel enne koolitaja kaasamist täiskasvanute koolituse seaduse § 11 lõike 1 kohaselt. Koolitajate nimed koos kvalifikatsiooni, õpi- või töökogemuse kirjeldusega avalikustatakse täienduskoolitusasutuse veebilehel.

Õppekava kinnitamise aeg: 08.10.2026 **Õppekava muutmise aeg:** - **Õppekava kinnitas:** Andrii Ruban, juhatuse liige