

ÕPPEKAVA Emotsioonide töötuba

Kinnitatud 08.10.2026 · Täienduskoolitusasutus Intellektor, pidaja Intellektor OÜ

1 Õppekava nimetus

Emotsioonide töötuba

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 koostööd (collaboration), eneseregulatsiooni (self-regulation) ja oma õppimise juhtimist (managing learning).

3 Õppe eesmärk ja õpiväljundid

EESMÄRK

Koolituse tulemusel täiendab õppija praktilises töös väikestes rühmades oma isiklikku kujutluspiltide struktuuri, kasutab seda igapäevaelus ja säilitab selle digitaalsel kujul.

ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija

1. täiendab oma kujutluspiltide kogumit, kirjeldades iga kujutluspildi osi ja seost soovitud seisundiga;
2. kasutab kujutluspilte igapäevastes olukordades ja hindab, kuidas need tema seisundit muudavad;
3. töötab väikeses rühmas, andes ja võttes vastu tagasisidet lugupidavalt ja asjakohaselt;
4. vormistab oma kujutluspiltide struktuuri rakenduses ja koostab selle edasiarendamise kava.

4 Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

SIHTGRUPP

täiskasvanud, kes on läbinud koolituse „Emotsionaalne intelligentsus“ või osalevad selles.

ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED

koolituse „Emotsionaalne intelligentsus“ läbimine või samaaegne osalemine selles; nutitelefoniga igapäevase kasutamise oskus.

5 Õppe kogumaht, õppe ülesehitus, õppekeskkond ja õppevahendid

ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS

Koolituse kogumaht on **30 akadeemilist tundi**, millest **kontaktõpet 25 akadeemilist tundi (sh praktilist õpet 15 akadeemilist tundi)** ja **iseseisvat õpet 5 akadeemilist tundi**. Üks akadeemiline tund vastab 45 minutile.

Koolitus koosneb viiest kohtumisest à 5 akadeemilist tundi. Kohtumised toimuvad kord nädalas või kokkulepitud ajakava järgi, koolituse kestus on kuni kolm kuud.

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. Kujutluspiltide struktuuri vormistab õppija mobiilirakenduses Akadem1k (arendaja EQHekademia OÜ); rakenduse kasutamise võimalus koolituse ajaks sisaldub koolituse maksumuses. Õpperühma suurus on 6–30 õppijat; praktiline töö toimub väikestes rühmades 3–5 õppijaga. Koolitus toimub, kui registreerub vähemalt 6 õppijat.

ÕPPEVAHENDID

Õppija kasutab oma nutitelefoniga internetiühendusega ja veebikohtumiste puhul arvutit või nutitelefonit.

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

ÕPPEPROTSESS

iga kohtumine algab sissejuhatusel kogu rühmale, jätkub praktilise tööga väikestes rühmades ja lõpeb tulemuste aruteluga kogu rühmaga. Kohtumiste vahel täiendab õppija oma kujutluspiltide struktuuri iseseisvalt.

ÕPPE ÜLESEHITUS JA MAHT

ÕPPE SISU

ÕPPEMEETODID

Kontaktõpe 5 akadeemilist tundi (sh praktiline õpe 3 akadeemilist tundi)	Oma kujutluspiltide kogumi ülevaade, puuduvate osade leidmine. Rollide kujutluspildid	Sissejuhatus, praktiline töö väikestes rühmades, arutelu
Kontaktõpe 5 akadeemilist tundi (sh praktiline õpe 3 akadeemilist tundi)	Suhete kujutluspildid: lähedased, kolleegid, rasked olukorrad	Praktiline töö väikestes rühmades, tagasisidestamine
Kontaktõpe 5 akadeemilist tundi (sh praktiline õpe 3 akadeemilist tundi)	Töö ja tegevuse kujutluspildid: algus, keskendumine, lõpetamine	Praktiline töö väikestes rühmades, tagasisidestamine
Kontaktõpe 5 akadeemilist tundi (sh praktiline õpe 3 akadeemilist tundi)	Keha, puhkuse ja taastumise kujutluspildid; soovitud tuleviku kujutus	Praktiline töö väikestes rühmades, tagasisidestamine
Kontaktõpe 5 akadeemilist tundi (sh praktiline õpe 3 akadeemilist tundi)	Struktuuri koondamine ja edasiarendamise kava. Hindamine: struktuuri esitlus (vt punkt 7)	Praktiline töö, esitlus ja tagasisidestamine
Iseseisev õpe 5 akadeemilist tundi	Kujutluspiltide kasutamine igapäevaelus ja struktuuri täiendamine rakenduses kohtumiste vahel	Iseseisev töö rakenduses, tagasiside järgmisel kohtumisel

ÕPPEMATERJALID

Õppija saab koolitaja koostatud harjutuste juhised ja kujutluspildi kirjeldamise vormi elektrooniliselt. Õppematerjalid sisalduvad koolituse maksumuses ja jäävad õppijale.

7 Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

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

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUM
Kujutluspiltide struktuur rakenduses	Struktuuris on vähemalt viis uut kujutluspilti, igaühel kirjeldatud osad ja seos soovitud seisundiga; struktuur hõlmab vähemalt kolme eluvaldkonda
Esitus ja edasiarendamise kava: õppija esitleb oma struktuuri väikeses rühmas või kogu rühmale (kuni 10 minutit)	Esitluses on näide kujutluspildi kasutamisest igapäevases olukorras ja selle mõjust seisundile; kavas on nimetatud järgmised sammud struktuuri täiendamiseks

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