

ÕPPEKAVA Isiksuse arhitektuur

Kinnitatud 08.10.2026 · Täienduskoolitusasutus Intellektor, pidaja Intellektor OÜ

1 Õppekava nimetus

Isiksuse arhitektuur

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 kriitilist mõtlemist (critical thinking), kasvule suunatud mõtteviisi (growth mindset) ja paindlikkust (flexibility).

3 Õppe eesmärk ja õpiväljundid

EESMÄRK

Koolituse tulemusel mõistab õppija, kuidas tema isiksus on üles ehitatud seitsmel tasandil, ning koostab muutuste kava, milles eri tasandite muutused on omavahel kooskõlas.

ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija

1. kirjeldab isiksuse seitsmet tasandit ja määrab, millisel tasandil konkreetne raskus asub;
2. koostab oma profiili seitsmel tasandil olukorras „*praegu*“ ja „*eesmärgi juures*“ ning sõnastab nende erinevuse;
3. tuvastab oma piiravad uskumused ja sõnastab neile toetavad uskumused;
4. järjestab oma väärtused ja analüüsib, kus need lähevad eesmärgiga vastuollu;
5. sõnastab, milliseid rolle ja omadusi ta eesmärgi saavutamiseks vajab;
6. koostab tegevuskava, mis seob omavahel muutused eri tasanditel.

4 Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

SIHTGRUPP

täiskasvanud, kes soovivad mõista, millele toetuvad nende otsused, harjumused ja eesmärgid, ning need omavahel kooskõlla viia. Koolitus toimub avatud rühmale või ühe organisatsiooni töötajatele (tellimuskoolitus).

ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED

nutitelefoniga igapäevase kasutamise oskus. Kogu koolitusel osaleja täidab enne koolituse algust rakenduses oma profiili (vt punkt 5). Mooduli 1 võib läbida eraldi, eeltöö ei ole siis nõutud.

5 Õppe kogumaht, õppe ülesehitus, õppekeskkond ja õppevahendid

ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS

Koolituse kogumaht on **24 akadeemilist tundi**, millest **kontaktõpet 20 akadeemilist tundi** ja **iseseisvat õpet 4 akadeemilist tundi**. Üks akadeemiline tund vastab 45 minutile.

Koolitus toimub kolmel järjestikusel päeval (reedest pühapäevani) ja koosneb kolmest moodulist, mille kontaktõppe maht on vastavalt 5, 9 ja 6 akadeemilist tundi. Iseseisev õpe toimub enne koolituse algust. Mooduli 1 võib läbida ka eraldi.

ÕPPEKESKKOND

Õpe toimub täiskasvanute õppimist toetavas ja tervisekaitse nõuetele vastavas koolitusruumis Tallinnas või tellimuskoolituse korral tellija ruumides, mis vastavad samadele nõuetele. Iseseisev töö toimub mobiilirakenduses Akadem1k (arendaja EQHekademia OÜ); rakenduse kasutamise võimalus koolituse ajaks sisaldub koolituse maksumuses. Õpperühma suurus on 6–30 õppijat; koolitus toimub, kui registreerub vähemalt 6 õppijat.

ÕPPEVAHENDID

Õppija kasutab oma nutitelefoniga internetiühendusega. Töövahendid (töölehed, kaardid) saab õppija koolitusel.

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

ÕPPEPROTSESS

iseseisev eeltöö rakenduses ja kolm järjestikust koolituspäeva. Igal päeval vahelduvad lühiloengud, töö paarides ja väikestes rühmades ning harjutused õppija enda profiiliga.

Moodul 1. Isiksuse seitse tasandit (5 akadeemilist tundi)

ÕPPE ÜLESEHITUS JA MAHT

ÕPPE SISU

ÕPPEMEETODID

Kontaktõpe 5
akadeemilist tundi

Isiksus seitsmel tasandil: keskkond, käitumine, võimed, uskumused, väärtused, identiteet, missioon. Iga tasandi küsimus. Kuidas tasandid üksteist mõjutavad ja miks lahendus peab olema samal või kõrgemal tasandil kui raskus. Oma raskuse tasandi määramine

Lühiloeng,
demonstratsioon, töö
paaris, praktiline harjutus

Moodul 2. Uskumused ja väärtused (9 akadeemilist tundi)

ÕPPE ÜLESEHITUS JA MAHT

ÕPPE SISU

ÕPPEMEETODID

Kontaktõpe 9
akadeemilist tundi

Profiil „*praegu*“ ja „*eesmärgi juures*“: erinevuse leidmine. Uskumuste tekkimine ja mõju käitumisele, piiravate uskumuste tuvastamine ja toetavate sõnastamine. Väärtuste järjestamine, väärtuste ja eesmärgi vastuolu

Lühiloeng, töö väikestes
rühmades, harjutused oma
profiiliga, arutelu

Moodul 3. Identiteet, eesmärk ja tegevuskava (6 akadeemilist tundi)

ÕPPE ÜLESEHITUS JA MAHT

ÕPPE SISU

ÕPPEMEETODID

Kontaktõpe 6
akadeemilist tundi

Rollid ja omadused, mida eesmärk nõuab. Missioon: millest suurema osa õppija soovib olla. Tegevuskava, mis seob muutused eri tasanditel. Hindamine: tegevuskava esitlus (vt punkt 7)

Lühiloeng, praktiline harjutus,
esitlus ja tagasisidestamine

Iseseisev õpe (4 akadeemilist tundi, enne koolitust)

ÕPPE ÜLESEHITUS

JA MAHT	ÕPPE SISU	ÕPPEMEETODID
Iseseisev õpe 4 akadeemilist tundi	Oma profiili täitmine rakenduses seitsmel tasandil olukorras „ <i>praegu</i> “ ja „ <i>eesmärgi juures</i> “; lühike kirjalik kokkuvõte	Iseseisev töö rakenduses, kirjalik fikseerimine

ÕPPEMATERJALID

Õppija saab koolitaja koostatud töölehed ja tasandite küsimuste kaardid elektrooniliselt ja paberkandjal. Õppematerjalid sisalduvad koolituse maksumuses ja jäävad õppijale.

7 Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Õppekava edukaks läbimiseks peab õppija osalema kõigil kolmel koolituspäeval, esitama enne koolitust oma profiili ning esitlema tegevuskava. Hinnatakse mitteeristavalt (arvestatud / mittearvestatud). Positiivse tulemuse saavutamiseks tuleb täita kõik hindamiskriteeriumid. Moodulit 1 eraldi läbides õpiväljundite saavutatust ei hinnata.

HINDAMISMEETOD

HINDAMISKRITEERIUM

Profiil: õppija täidab enne koolitust rakenduses oma profiili	Profiil on täidetud kõigil seitsmel tasandil nii olukorra „ <i>praegu</i> “ kui ka „ <i>eesmärgi juures</i> “ kohta ja sellele on lisatud lühike kirjalik kokkuvõte
Tegevuskava ja selle esitus: õppija esitleb rühmale oma tegevuskava (kuni 10 minutit ja küsimused)	Kavas on nimetatud vähemalt üks piirav uskumus ja selle asemele sõnastatud toetav uskumus, õppija väärtuste järjestus ja selle vastuolu eesmärgiga, eesmärgiks vajalikud rollid ja omadused ning sammud vähemalt kolmel tasandil

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.

Moodulit 1 eraldi läbinud õppijale väljastatakse **tõend**, millele märgitakse mooduli teemad ja maht akadeemilistes tundides. Tunnistus väljastatakse kogu koolituse läbimisel.

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 isikuarengu ja emotsionaalse intelligentsuse koolituste läbiviimisel, mille kohta on olemas programm, toimumise aeg ja osalejate andmed;
- **täiskasvanute koolitaja kompetentsus:** tõendatav täiskasvanute koolitamise kogemus – läbi viidud koolitusprogrammid, kursused või meistriklassid, 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