

ÕPPEKAVA Parim seisund

Kinnitatud 08.10.2026 · Täienduskoolitusasutus Intellektor, pidaja Intellektor OÜ

1 Õppekava nimetus

Parim seisund

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), heaolu (wellbeing) ja oma õppimise juhtimist (managing learning).

3 Õppe eesmärk ja õpiväljundid

EESMÄRK

Koolituse tulemusel jälgib õppija oma igapäevast seisundit ja muudab seda teadlikult tähelepanu, toitumise ja liikumise, ümbritseva keskkonna ning mõtlemisharjumuste kaudu, toetudes igapäevasele enesehindamisele ja iseseisvale praktikale.

ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija

1. hindab oma seisundit iga päev enesetunde skaalal 0–10 ja peab enesetunde päevikut, kuhu märgib sündmuste, kehaaistingute ja seisundi seoseid;
2. teeb päeva jooksul lühikesi peatusi, et suunata tähelepanu käesolevale hetkele, ja märkab, kuidas need muudavad tema reageerimist pingele;
3. analüüsib, kuidas liikumine, toidukordade rütm, uni ja taastumine mõjutavad tema enesetunnet, ning viib oma päevakavas vähemalt kaks püsivat muudatust;
4. hindab oma keskkonda – inimesi, kohti, asju ja lõpetamata kohustusi – selle järgi, kuidas need mõjutavad tema seisundit, ning lõpetab või muudab vähemalt kolm asjaolu, mis tema seisundit kurnavad;
5. märkab oma harjumuspäraseid tõlgendusi sündmustele ja sõnastab neile tõlgenduse, mis tema seisundit toetab;
6. koostab isikliku tegevuskava, mille sammudega ta jõuab oma parimasse seisundisse, ning kava iseseisvaks praktikaks pärast koolitust.

4 Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

SIHTGRUPP	täiskasvanud, kes soovivad oma seisundit paremini mõista ja seda igapäevaelus teadlikult muuta.
ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED	nutitelefoniga igapäevase kasutamise oskus ning valmisolek teha 28 päeva jooksul igapäevast praktikat umbes 30 minutit päevas. Kehalisi harjutusi teeb õppija oma tervisest lähtudes. 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 30 akadeemilist tundi , millest kontaktõpet 12 akadeemilist tundi ja iseseisvat õpet 18 akadeemilist tundi . Üks akadeemiline tund vastab 45 minutile.
-------------------------	---

Koolitus kestab neli nädalat (28 päeva). Igal nädalal toimub üks kohtumine (3 akadeemilist tundi kontaktõpet) ja õppija teeb iseseisvat praktikat (4,5 akadeemilist tundi nädalas).

ÕPPEKESKKOND	Kohtumised toimuvad füüsilises või veebikeskkonnas. Füüsilises keskkonnas toimub õpe täiskasvanute õppimist toetavas ja tervisekaitse nõuetele vastavas koolitusruumis Tallinnas. Veebikeskkonnas toimuvaks reaalajas õppeks kasutatakse videosilla keskkonda. Iseseisev praktika toimub mobiilirakenduses Akadem1k (arendaja EQHekademia OÜ): rakenduses on igapäevased harjutused, enesetunde skaala, enesetunde päevik ja nädalaülesanded. Rakenduse kasutamise võimalus koolituse ajaks sisaldub koolituse maksumuses. Õpperühma suurus on 6–20 õppijat; 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	kontaktõpe (koolitaja juhendatud kohtumine kord nädalas füüsilises või veebikeskkonnas) ja iseseisev õpe (igapäevane praktika ja nädalaülesanded rakenduses). Kohtumisel tutvustab koolitaja nädala teemat, analüüsitakse eelmise nädala praktikat ning õppijad saavad vastused oma küsimustele. Nädalaülesannete kohta annab koolitaja kirjalikku või suulist tagasisidet.
--------------	---

1. nädal. Tähelepanu (7,5 akadeemilist tundi)

ÕPPE ÜLESEHITUS JA MAHT	ÕPPE SISU	ÕPPEMEETODID
Kontaktõpe 3 akadeemilist tundi	Seisund ja selle mõõtmine: enesetunde skaala, algne enesehindamine. Tähelepanu kolm ringi: mis toimub minus, minu ümber ja väljaspool minu taju. Lühikeste peatuste tehnika. Küsimus „Mida tasuks enam mitte teha?“	Loeng ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutus
Iseseisev õpe 4,5 akadeemilist tundi	Viis lühikest peatust päevas, kolm korda nädalas 15 minutit ilma tegevuseta, tähelepanu suunamine kehale, päeva eredaim sündmus enesetunde päevikus. Kirjalik ülevaade nädala tähelepanekutest	Igapäevane praktika rakenduses, kirjalik fikseerimine, koolitaja tagasiside

2. nädal. Toitumine ja liikumine (7,5 akadeemilist tundi)

ÕPPE ÜLESEHITUS JA MAHT

ÕPPE SISU

ÕPPEMEETODID

Kontaktõpe 3 akadeemilist tundi	Keha kui seisundi alus: liikumine, toidukordade rütm, uni, karastamine ja pingete maandamine õhtul. Harjutuste valik oma tervisest lähtudes. Eelmise nädala praktika analüüs	Loeng ja arutelu, praktika analüüs, praktiline harjutus
Iseseisev õpe 4,5 akadeemilist tundi	Hommikune liikumine, toidukordade ajastamine, karastamine ja õhtune pingete maandamine oma tervisest lähtudes. Kirjalik ülevaade sellest, kuidas muutusid uni ja enesetunne	Igapäevane praktika rakenduses, kirjalik fikseerimine, koolitaja tagasiside

3. nädal. Keskkond (7,5 akadeemilist tundi)

ÕPPE ÜLESEHITUS JA MAHT

ÕPPE SISU

ÕPPEMEETODID

Kontaktõpe 3 akadeemilist tundi	Inimesed, kohad, asjad ja lõpetamata kohustused seisundi mõjutajatena. Keskkonna ülevaatus: mis seisundit toetab ja mis seda kurnab. Isikliku tähenduse andmine igapäevastele esemetele ja tegevustele. Eelmise nädala praktika analüüs	Loeng ja arutelu, juhtumianalüüs, praktiline harjutus
Iseseisev õpe 4,5 akadeemilist tundi	Digitaalse keskkonna korrastamine (vestlusrakendused, e-post, tellimused), ühe ammu antud lubaduse täitmine või ümberleppimine, ühenduse võtmine inimesega, kellega suhtlus on katkenud. Kirjalik või videoülevaade	Õpitu rakendamine igapäevaelus, kirjalik või videofikseerimine, koolitaja tagasiside

4. nädal. Mõtlemine ja kokkuvõte (7,5 akadeemilist tundi)

ÕPPE ÜLESEHITUS JA MAHT

ÕPPE SISU

ÕPPEMEETODID

Kontaktõpe 3 akadeemilist tundi	Sündmuste tõlgendamine ja selle mõju seisundile. Kavatsuse sõnastamine enne tegevust. Isikliku tegevuskava koostamine. Hindamine: lõputöö esitlus ja enesehindamise võrdlus koolituse alguse ja lõpuga (vt punkt 7)	Loeng ja arutelu, praktiline harjutus, esitlus ja tagasisidestamine
Iseseisev õpe 4,5 akadeemilist tundi	Iga päev ühe sündmuse teistsugune tõlgendamine, kavatsuse sõnastamine enne tegevust. Isikliku tegevuskava vormistamine	Iseseisev töö, kirjalik või videofikseerimine, koolitaja tagasiside

ÕPPEMATERJALID

Õppija saab rakenduses koolitaja koostatud nädala esitlused ja harjutuste juhised, enesetunde skaala, enesetunde päeviku ja nädalaülesannete vormid. Õppematerjalid sisalduvad koolituse maksumuses.

7 Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Õppekava edukaks läbimiseks peab õppija osalema vähemalt kolmel kohtumisel neljast, tegema vähemalt 80% igapäevastest harjutustest ja nädalaülesannetest ning esitama lõputöö. Hinnatakse mitmeeristavalt (arvestatud / mittearvestatud). Positiivse tulemuse saavutamiseks tuleb täita kõik hindamiskriteeriumid.

Praktika: igapäevased harjutused ja enesehindamine rakenduses

Õppija on hinnanud oma seisundit enesetunde skaalal ja teinud nädala harjutused vähemalt 80% koolituse päevadest

Nädalaülesanded: neli kirjalikku või videoülevaadet

Igas ülevaates on kirjeldatud tehtud praktikat, selle mõju enesetundele ja järeltunde edaspidiseks

Lõputöö: isiklik tegevuskava kirjalikult või videona (kuni 5 minutit) ja selle esitus

Kavas on nimetatud sammud parimasse seisundisse jõudmiseks ja harjutused, mis koolituse ajal toimusid; on võrreldud enesehindamist koolituse alguses ja lõpus; on kirjeldatud iseseisva praktika kava pärast koolitust

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