

Lisa 2

Kompetentsipõhise eneseanalüüsi vorm täiskasvanute koolitaja 5. taseme kutse taastõendajale

Taotleja ees-ja perekonnanimi: KRISTA KÄREMAA

4. Professionaalne enesearendamine	
4.1 Kirjeldab enda tegevust õppeprotsessis, seostades oma käitumist õpitulemustega.	
Kompetentsi tõendamine	Olen viimase seitsme aasta jooksul järjepidevalt tegutsenud koolitajana ja juhendajana, pakkudes täiskasvanutele loovaid töötubasid nii Õhina Õpitoa ruumides kui ka väljaspool. Viimase viie aasta jooksul olen oma tegevust laiendanud keraamika töötubadega, mis on rikastanud nii minu enda kui ka osalejate kogemust. Minu roll on sageli juhendaja oma – loon praktilise ja loova keskkonna, kus osalejad saavad turvaliselt katsetada ja kogeda. Minu pädevust toetavad pedagoogiline kõrgharidus käsitöö ja kodunduse õpetajana, täiskasvanute koolitaja kutsetunnistus (tase 5, kehtiv kuni 25.05.2025) ning läbitud andragoogikakoolitus. Olen töötanud lasteaiaõpetajana ning loonud Õhina Õpitoa, kus pakun loovust ja arengut toetavat keskkonda. Olen täiendanud end järjepidevalt mitmes valdkonnas, osalenud seminaridel ja aruteludel, et hoida oma tegevus kaasaegsete õppemeetodite ja lahendustega kooskõlas. Samuti analüüsin teiste koolitajate tööviisi ja võtan kaasa ideid, mis aitavad mul oma õpetamist arendada. Töötoas seon tegevuse alati konkreetsete õpitulemustega: uue tehnika omandamine, loovuse vabastamine või käsitööseme valmimine. Oma käitumisega loon toetava ja julgustava õhkkonna, kus osalejad tunnevad, et katsetamine ja eksimine on lubatud. Praktiliste tegevuste käigus valminud töid analüüsime ühiselt, et õppijad saaksid teadvustada nii oma tegevust kui ka arengut. Tagasiside põhjal hindavad osalejad minu võimet luua rahulikku, inspireerivat ja loomingulist õpikeskkonda. See teadmine on mõjutanud mind koolitajana: algusaastatel pöörasin rohkem tähelepanu lõpptulemuse kvaliteedile, kuid nüüd väärtustan enam protsessi ja osaleja isiklikku kogemust. See areng kinnitab, et olen õppinud väärtustama õppija individuaalset teekonda ning arenen koolitajana koos osalejatega.

Lisan pildid minu koolitustelt:

Foto: Tartu2024 põhiprogrammis keraamikakursus Õhina Õpitoas, koolitajad Krista Käremaa ja keraamik Monika Zirkel



Foto: Siidisalli töötoas valminud sallid, eraüritus, koolitaja Krista Käremaa, 09.2025



	Foto: Sojavahaküünlad ja käsitööseebid koolitus 2023, Haridus- ja Teadusministeeriumi tellimus, Avatud Hariduse Liit projekti raames, koolitaja Krista Käremaa 
Viide tõendusmaterjalile	• E-portfoolio: https://kkaremaa.wixsite.com/portfoolio Lisad parool: tere • Kutsetunnistus kehtivusega 25.05.2025 ja andragoogikakoolituse tunnistused on leitavad e-portfoolios: https://kkaremaa.wixsite.com/portfoolio/team-3 • Töötubade kirjeldused ja nende eesmärgid on leitavad e-portfoolios: https://kkaremaa.wixsite.com/portfoolio/about-1 • Töötubade tagasisides osalejad rõhutavad minu rahulikku, sõbralikku ja professionaalset kohalolu. Näited: ○ Keraamikaringi töötoa tagasiside 17. jaan 2023: YouTube ○ Töötoa tagasiside väljavõtted on üleval ka kodulehel paremas servas: https://ohinaopituba.ee/ ○ Töötoas osalejate tagasisides: https://kkaremaa.wixsite.com/portfoolio/tagasiside-osalejatelt
4.2 Reageerib füüsilisele ja vaimsele üleväsimusele, vähendades oma koormust.	
Kompetentsi tõendamine	Füüsilise ja vaimse üleväsimuse ennetamine on minu töö kvaliteedi hoidmiseks ülioluline, seetõttu olen loonud teadliku süsteemi töökoormuse juhtimiseks ja tasakaalu hoidmiseks.

	Planeerin töötubasid nii, et jääks piisavalt aega ettevalmistuseks, materjalide varumiseks ja loometegevuseks, samuti taastumiseks pärast intensiivseid perioode. Väikeettevõtjana tean, et koolituse planeerimine ja läbiviimine nõuab palju paralleelseid tegevusi — alates idee elluviimisest kuni klientide teenindamiseni. Oma aja väärtustamine ja planeerimine aitab vältida ületöötamist. Vaimse ülekoormuse ennetamiseks kasutan mitmeid praktikaid: võimlemist, jalutuskäike, aias toimetamist, loovtegevusi (nt keraamika) ning teadlikke puhkepause. Vajadusel vähendan töömahtu või kohandan tegevuste järjestust. Lisaks kaasan erinevaid koolitajaid ja juhendajaid, et jagada koormust ja rikastada programmi. Analüüsides oma kogemust, olen mõistnud, et koolitajana ei saa pakkuda kvaliteetset õpikogemust, kui ise olen ülekoormatud. Tasakaalu hoidmine aitab säilitada motivatsiooni, loovust ja rahulikku õhkkonda, mida hindavad ka õppijad. Tõendid ja näited: • Õhina Õpitoa koduleht: https://ohinaopituba.ee/ • Töötubade kirjeldused: https://ohinaopituba.ee/seltskonnale/ • Minu lugu perenaise ja juhendajana: https://ohinaopituba.ee/krista-karemaa/
4.3 Käsitleb ennast õppijana, vastutab enda arengu eest.	
<i>Kompetentsi tõendamine</i>	Koolitajana käsitlen end pidevalt õppijana ja võtan vastutuse oma professionaalse arengu eest. Olen järjepidevalt täiendanud end loovuse, turunduse, digioskuste ja teenusedisaini valdkonnas ning otsinud uusi meetodeid, mida töötubades rakendada. Analüüsin oma tegevust osalejate tagasiside põhjal ning täiustan töötoa ülesehitust. Varasemad tunnustused ja koostöö (nt "Tartumaa aasta õpitegu 2019", liitumine Tartumaa täiskasvanuhariduse võrgustikuga) kinnitavad minu pühendumust arengule. Jätkan enesetäiendamist osaledes rahvusvahelises projektis Küprosel okt 2025, Tartu Rakenduslik Kolledžis teenindusala inglise keele kursusel ja tehisintellekti praktiliste kasutusvõimaluste koolitusel. Keraamika on olnud oluline osa minu arengust, rikastades minu loomingulist väljendusviisi ja Õhina Õpitoa töötubade valikut. Olen ostnud keraamika e-kursusi nii Tartu Rahvaülikoolist kui ka välismaistel platvormidel. Pidev õppimine võimaldab pakkuda kvaliteetset ja mitmekesist õpikogemust, mis toetab minu osalejate arengut ja hoiab minu rolli inspireeriva ning teadliku juhendajana.

Foto: Osaesin Heimtali loomestudios keraamika kursusel, toimus keraamikaringi juhendajatele 2025 suvi.



Varasemad kogemused ja tunnustused näitavad järjepidevust:

- Andragoogikakoolitus, Tartu Rahvaülikool, 78 tundi, 2020
- “Tartumaa aasta õpitegu 2019”
- Kuulumine Tartumaa täiskasvanuhariduse võrgustikku alates 2019
- Eesti Vabaharidusliidu liige



Viimase aja enesetäienduse näited hõlmavad loovuse ja käsitöö arendamist (nt keraamika kursus, pärimus ja disain), turunduse ning digioskuste

	täiustamist (nt Instagrami ja TikToki koolitused, veebipoe loomine ja digiturundus), teenusedisaini ja klienditeekonna koolitusi, audiovisuaalse loome oskuste arendamist (kaamera ja montaaž), loomeettevõtluse teemalisi koolitusi ning rahvusvahelisi õppeprogramme (Baltic Summer School 2025). Kõik enesetäiendamised on nähtavad tunnistustena minu e-portfoolios, link on viidetes.
Viide tõendusmaterjalile	- Artikkel Tartu valla Kuukirjas (sept 2025) — kirjeldab kevadel kogukonnale läbiviidud tegevusi: https://kkaremaa.wixsite.com/portfoolio/about-1 on ka peatselt leitav Tartu valla kodulehelt: https://tartuvald.ee/vald-uudised-kontakt/uudised-ja-teated/tartu-valla-kuukiri - Koolituste tunnistused ja sertifikaadid on leitavad minu portfoolios—dokumenteervad minu professionaalset arengut erinevates valdkondades: https://kkaremaa.wixsite.com/portfoolio/team-3