

## INTERNATIONAL SUPERVISION AND COACHING INSTITUTE

<b>ÕPPEKAVA</b>	Superviisori ja <i>coach</i> 'i väljaõpe
<b>ÕPPEKAVA RÜHM</b>	Superviisori ja <i>coach</i> 'i väljaõpe, juhtimise suund
<b>HARIDUSE LIIK</b>	Töölane täiendkoolitus
<b>EESMÄRK</b>	<p>Väljaõppe eesmärk on ette valmistada <i>coach</i>'e ja superviisoreid, kes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- suudavad läbi viia professionaalselt kõrgel tasemel ning eetilisi põhimõtteid järgides valdkondadeülest <i>coaching</i>'ut ja supervisiooni ning võivad töötada äri-, haridus-, sotsiaal- vms valdkonnas erinevate kliendigruppidega.</li> <li>- omavad kompetentse töötamiseks nii individuaalsel, meeskonna, grupi kui ka organisatsiooni tasandil.</li> <li>- on arendanud süvendatult supervisiooni ja <i>coaching</i>'u läbiviimise kompetentse töös juhtide ja meeskondadega.</li> </ul> <p>Õppekava on seotud ICF (International Coaching Federation) <i>coaching</i>'u ja ANSE (Association of National Organisations for Supervision in Europe) <i>coaching</i>'u ja supervisiooni kompetentsiraamistikega ja annab ICF ja ANSE standarditele vastava hariduse.</p>
<b>VÄLJAÕPPE KESTUS</b>	2 aastat ja 2 kuud 12 moodulit
<b>ÕPINGUTE ALUSTAMISE TINGIMUSED</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kõrgharidus: sotsiaal- ja humanitaarteadused (sh majandus ja juhtimise erialad)</li> <li>2. Juhtimise kogemus.</li> <li>3. Täiendkoolitustel ja grupiprotsessides osalemine (min 60 akadeemilist tundi). Arvesse võetakse erinevaid kursusi ja/või pikema kestusega enesearenguprogramme, mis annavad kogemusi ja teadmisi inimeste arendamisest, suhtlemisest, õpetamisest, gruppidest, organisatsioonidest, juhtimisest jms.</li> <li>4. Varasem supervisiooni ja/või <i>coaching</i>'u kogemus (min 30 akadeemilist tundi).</li> <li>5. Kasuks tuleb psühhoteraapia kogemus.</li> <li>6. Isiksuslikud eeldused: baasilised eneseregulatsiooni, suhtlemise ja reflekteerimise oskused ning inimestega töötamise põhiliste eetiliste printsiipide arvestamine.</li> </ol>
<b>VASTUVÕTU PROTSEDUUR</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dokumentide esitamine e-posti teel</li> <li>2. Grupiintervjuu positiivne läbimine</li> </ol>

<p><b>ÕPPEKEEL</b></p>	<p>Eesti keel Kirjanduse lugemine inglise või mõnes teises võõrkeeles.</p>
<p><b>ÕPPEKAVA MAHT</b></p>	<p>Kursuse maht on 650 akadeemilist tundi, millest on:          - 366 kontakttundi (üheksa 4-päevast, kaks 2-päevast, üks 3-päevane moodul ning arenguestlus õppijaga);          - 30 tundi individuaalset õppesupervisiooni;          - 16 tundi grupi õppesupervisiooni;          - 8 tundi vaatluspraktikat;          - 80 tundi praktikat individuaalkliendi, meeskonna või grupiga (min 30 tundi individuaalkliendiga ja min 30 tundi meeskonna või grupiga)          - 50 tundi tööd kaasõppijate grupis;          100 tundi iseseisvat tööd (töö kirjandusega, kodutööd, vahe- ja lõpuportfoolio ettevalmistamine jne)</p>
<p><b>Õppeprotsessi iseloomustus</b></p>	<p>Õppeprotsess baseerub humanistlikul, lahenduskesksel, väärtustaval, süsteemsel, kognitiiv-käitumuslikul, NLP-l, gestalt ja kunstiteraapial ja neist pärit lähenemistel, mõtteviisidel ja tehnikatel.</p> <p>Väljaõppe <b>esimene osa</b> keskendub peamiselt <b>individuaalsele coaching'ule</b> ja supervisioonile ning lõpeb vahevaatega, kus õppijad esitlevad oma vaheportfooliot ja praktilist klienditööd.</p> <p>Väljaõppe <b>teine osa</b> keskendub peamiselt <b>grupi, meeskonna ja organisatsiooni coaching'ule</b> ja supervisioonile. Õppe teises pooles toimub õppijatega arenguestlus oma kontaktõppejõuga. Väljaõpe lõpeb portfooli esitamise ja praktilise eksamiga.</p> <p>Õppekava teemade käsitlemise järjekord võib muutuda tulenevalt reaalsest grupiprotsessist või teistest olulistest mõjutajatest. Kogu õpet läbib <i>coach'i</i> ja superviisori identiteedi ja personaalse stiili kujunemine ning teadlik eneseareng.</p> <p><b>Õppemeetodid</b></p> <p>Õppetöös on peamine rõhk praktilisel harjutamisel ning oma kogemuse ja grupiprotsesside reflekteerimisel.</p> <p>Reflektiivsed ja interaktiivsed õppimismeetodid lähtuvad täiskasvanukoolituse põhimõtetest: praktilised töötoad, rollitreening, diskussioonid, juhtumianalüüsid, miniloengud, videote analüüsimine, loovmetoodikad, harjutamine paarides, kolmikutes ja väiksemates gruppides, õppeprotsessi ja isikliku arengu reflekteerimine ning protokollimine jne.</p> <p><b>Õppeprotsessi komponendid</b></p> <p>Kokku on 12 moodulit, millest kaks 2-päevast moodulit on virtuaalõpe.</p> <p><b>Õpingukaaslaste grupid.</b> Moodulite vahel kohtuvad regulaarselt õpingukaaslastest moodustatud väiksemad grupid, et toetada üksteise</p>



	<p>Õppimist, valmistada ette kodutöid, praktiseerida ja reflekteerida moodulites õpitud ja kogetut.</p> <p><b>Õppesuperviisor.</b> Õppija käib regulaarselt õppesuperviseerimises. Õppija valib endale õppesuperviisori väljaspoolt põhiõppejõudude gruppi. Õppesuperviseerimise ülesanne on valmistada ette õppepraktikat ja reflekteerida tehtud klienditöid ning toetada õppija professionaalse rolli kasvu.</p> <p><b>Praktika.</b> Õppija leiab endale võimaluse järjepidevalt õppemoodulite vahelisel ajal praktiseerida (vaatluspraktika; individuaalse <i>coaching</i>'u ja superviseerimise praktika; grupiga, meeskonnaga või organisatsiooniga töötamise praktika).</p>
<b>1.OSA</b>	<b>INDIVIDUAALNE SUPERVISEERIMINE JA COACHING</b>
<b>1. moodul</b>	<p><b><i>Coaching</i> ja superviseerimise alused.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Õppetöö korraldus</li><li>- Ülevaade <i>coaching</i>'st ja superviseerimisest, mõisted</li><li>- Protsessi ja sessiooni ülesehitus</li><li>- Lepingu tähendus ja kokkulepete sõlmimine</li><li>- <i>Coach</i>'i ja superviisori tööks vajalikud kompetentsid ja hoiak (ANSE ja ICF)</li><li>- Sotsiomeetrilised harjutused</li><li>- GROW mudel</li><li>- Eesmärkide seadmine</li></ul>
<b>2. moodul</b>	<p><b><i>Coach</i>'i ja superviisori isiksus ja kompetentsid. Gestaldi tehnikad superviseerimises ja <i>coaching</i>'us.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Konfidentsiaalsus ja eetika</li><li>- Usaldusliku, hinnanguvaba ja jõustava suhte loomine</li><li>- Teadlikkus ja kohalolek (<i>mindfulness</i>)</li><li>- <i>Coach</i>'i ja superviisori identiteet</li><li>- Genogramm</li><li>- Õppija isiklikud õpi- ja arengueesmärgid</li><li>- Gestaldi mõisted ja tehnikad superviseerimises ja <i>coaching</i>'us</li><li>- Rollivahetuse meetod</li></ul>
<b>3. moodul (virtuaalne)</b>	<p><b>Õppimine ja areng. Lahenduskeskne lähenemine.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Täiskasvanu õppimise käsitlused</li><li>- Ennastjuhtiv õppija, motivatsioon</li><li>- Refleksioon, refleksiooni mudelid</li><li>- Lahenduskeskse lähenemise teoreetilised alused ja tehnikad.</li><li>- Skaalade kasutamine</li><li>-</li></ul>

<p><b>4. moodul (virtuaalne)</b></p>	<p><b>Õppimine ja areng. Süsteemse lähenemise põhiprintsiibid ja konstellatsiooni tehnikad supervisioonis ja <i>coaching</i>'us.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tagasiside andamine ja vastuvõtmine supervisioonis ja <i>coaching</i>'us</li> <li>- Metatasand supervisioonis ja <i>coaching</i>'us</li> <li>- Süsteemse lähenemise põhiprintsiibid</li> <li>- Konstellatsiooni tehnikad <i>coaching</i>'us ja supervisioonis</li> </ul>
<p><b>5. moodul</b></p>	<p><b>Varjatud protsessid supervisioonis ja <i>coaching</i>'us. NLP lähenemine.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paralleelprotsess</li> <li>- Ülekandemehhanismid</li> <li>- Vastupanu</li> <li>- Psühholoogilised kaitsed</li> <li>- NLP lähenemine (Diltsi mudel jne)</li> </ul>
<p><b>6. moodul</b></p>	<p><b>Stress ja läbipõlemise ennetamine. Loovmeetodid. Vahevaade.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stress ja läbipõlemine ning selle ennetamine supervisioonis ja <i>coaching</i>'us</li> <li>- Vastutus ja rollipiirid</li> <li>- Loovmeetodid supervisioonis ja <i>coaching</i>'us</li> <li>- Tagasiside ja edasiside saamine oma professionaalsele arengule</li> </ul>
<p><b>2. OSA</b></p>	<p><b>GRUPI, MEESKONNA JA ORGANISATSIiooni <i>COACHING</i> JA SUPERVISIOON</b></p>
<p><b>7. moodul</b></p>	<p><b>Grupisupervisioon ja -<i>coaching</i>. Sotsiomeetria kasutamine.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontekst gruppidega töötamisel</li> <li>- Mitmepoolsete lepingute sõlmimine grupiga</li> <li>- Juhtumi mõiste grupisupervisioonis ja -<i>coaching</i>'us</li> <li>- Grupidünaamika ja protsesside juhtimine</li> <li>- Grupisupervisioon ja grupicoaching</li> <li>- Kõvisioon</li> <li>- ANSE kompetentsid</li> <li>- Mitmekesisus</li> <li>- Sotsiomeetrilised harjutused</li> </ul>
<p><b>8. moodul</b></p>	<p><b>Organisatsiooni ja meeskonna supervisioon ja <i>coaching</i>. Süsteemne lähenemine.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Coaching</i>kultuur organisatsioonis</li> <li>- Meeskonna supervisioon ja <i>coaching</i></li> <li>- Töö organisatsioonis missiooni, visiooni ja väärtustega</li> <li>- Süsteemne lähenemine organisatsiooni kontekstis</li> <li>- Visuaalide kasutamine</li> </ul>

<p><b>9. moodul</b></p>	<p><b>Meeskonna supervisioon ja <i>coaching</i>. Väärtustav lähenemine.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arenguprotsessi eesmärgistamine, mõõdikute seadmine ja elluviimise jälgimine meeskonnaga</li> <li>- Rollid ja funktsioonid meeskonnas</li> <li>- Võimu üle- ja alakasutus meeskonnas</li> <li>- Väärtustav <i>coaching</i> (Appreciative Inquiry)</li> </ul>
<p><b>10.moodul</b></p>	<p><b>Muutused, konfliktid ja kriisid.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muudatuste juhtimine</li> <li>- Töötamine konfliktidega</li> <li>- Töö keerukate suhetega</li> <li>- Kriisid</li> </ul>
<p><b>11. moodul</b></p>	<p><b>Superviisori ja <i>coach</i>'i professionaalne tegevus.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Professionaalne identiteet</li> <li>- Eetikakoodeks</li> <li>- Superviisori ja <i>coach</i>'i poolt organisatsioonile antav tagasiside</li> <li>- Kvaliteedinõuded superviisorile ja <i>coach</i>'ile</li> <li>- Jätkuv eneseareng, enesehindamine, tagasiside võtmine.</li> <li>- Kuulumine erialaühendustesse</li> </ul>
<p><b>12. moodul</b></p>	<p>Portfoolio esitamine. Praktiline eksam.</p>
<p><b>PÕHIÕPPEJÕUD</b></p>	<p>Väljaõpet viivad läbi kolm põhiõppejõudu. Lisaks põhiõppejõududele käsitlevad teatud teemasid teised koolitajad ISCI-st (<a href="https://www.isci.ee/meist/">https://www.isci.ee/meist/</a>) ja teistest riikidest.</p> <p>Põhiõppejõudude kvalifikatsioon: Kõrgharidus vähemalt magistritasemel (MA) ESCÜ kvaliteedistandardi alusel superviisori 8.tase (<a href="http://supervisioon.ee/uhingust/escu-superviisori-kvaliteedisüsteem/">http://supervisioon.ee/uhingust/escu-superviisori-kvaliteedisüsteem/</a>)</p> <p><b>Kaupo Saue</b> - MA (TÜ psühholoogia), superviisori ja <i>coach</i>'i diplom (Der Rote Faden, TLÜ 2006), ESCÜ kvaliteedistandardi alusel superviisori 8.tase</p> <p><b>Signe Vesso</b> - PhD (EBS, juhtimisteadused, 2016) , superviisori ja <i>coach</i>'i diplom (Der Rote Faden, TLÜ 2006), gestalt psühhoterapeut (GIS International 2006), NLP praktik (1999), ESCÜ kvaliteedistandardi alusel superviisori 8.tase</p> <p><b>Kaidi Peets</b> - MA (TPÜ, inglise keel), superviisori ja <i>coach</i>'i diplom (Der Rote Faden, TLÜ 2009), ESCÜ kvaliteedigrupi läbinud 8. taseme superviisori</p>

<p><b>LÕPETAMISE TINGIMUSED JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID</b></p>	<p>Väljaõppe lõpetamise eelduseks on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Osavõtt õppemoodulitest vähemalt 85% ulatuses ning puudumiste korral kokku lepitud kompenseerivate ülesannete täitmine täies mahus;</li> <li>- Praktika nõuete täitmine kogu nõutavas mahus;</li> <li>- Iseseisev töö kirjandusega, loetu jagamine õpigrupis või uue teadmise integreerimine praktilistesse harjutustesse;</li> <li>- Portfoolio esitamine;</li> <li>- Praktilise eksami sooritamine.</li> </ul> <p>Väljaõppe lõpetajatele väljastatakse superviisori ja <i>coach</i>'i tunnistus.</p>
<p><b>ÕPIVÄLJUNDID</b></p>	<p>Väljaõppe lõpetanul on teadmised, oskused, professionaalsed hoiakud ning praktiline valmisolek ja oskused tegutsemaks iseseisva superviisori ja coachina üksikisikutega.</p> <p>Väljaõppe loob eeldused superviisori ja coachi isiksuslikuks ja professionaalseks kasvuks ja arenguks. Lõpetanu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• on välja arendanud superviisorile ja coachile omase professionaalse identiteedi: suhtumise, eetika, arusaamise professionaalse arengu põhimõtetest, superviisorile ja coachile omase vaatenurga isikule, tööle ja organisatsioonile (ANSE kompetentsid 1 - 4);</li> <li>• oskab üles ehitada professionaalse suhte superviseeritavate ja coachitavate isikutega ning soodustada nende arengut (ANSE kompetentsid 5 - 6);</li> <li>• tunneb ja oskab kasutada erinevaid tehnikaid ja meetodeid superviisiooni ja coachingu läbiviimiseks ning valdab neid temale isikupärasel viisil (ANSE kompetentsid 9);</li> <li>• on välja arendanud eeskujuliku superviisorile omase isikupärase suhtlemise stiili ning võime juhtida mitmetähenduslikke ja süsteemseid protsesse (ANSE kompetentsid 1, 7, 8).</li> </ul>
<p><b>ÕPPEKESKKONNA KIRJELDUS</b></p>	<p>Väljaõppes kasutatakse interaktiivseks õppeks sobivaid ruume ja vahendeid.</p>
<p><b>ÕPPEMATERJALIDE LOEND</b></p>	<p>Õppija töötab põhjalikult läbi ja integreerib oma portfooliosse minimaalselt 2 superviisiooni ja 2 <i>coaching</i>'u alast põhiõppematerjali hulka kuuluvat raamatut.</p> <p><b>Põhiõppematerjal:</b>  Hawkins, P., McMahon, A. (2020) Supervision in the Helping Professions  Hawkins, P. and Turner. E. 2020. Systemic Coaching. Delivering Value Beyond the Individual  Whitmore, J. (2017) Coaching for Performance: The Principles and Practice of Coaching and Leadership  Shohet, R and Shohet, J. 2020. In Love with Supervision: Creating transformative conversations  Shohet, R. 2008. Passionate Supervision</p>

Wilson, C. (2020) Performance Coaching: A Complete Guide to Best Practice Coaching and Training  
Marilyn Atkinson, Ph.,D and Rae T. Chois, MCC, Step By Step Coaching 2012  
Davys and L. Beddoe, 2010. Best Practice in Professional Supervision. A Guide for the Helping Professions  
Peter Hawkins, 2014. Leadership Team Coaching: Developing Collective Transformational Leadership  
Jane M. Campbell, 2000, Becoming an Effective supervisor  
John Whittington, 2012. Systemic Coaching and Constellations: An Introduction to the Principles, Practices and Applications  
Henderson, P., 2009. A Different Wisdom, Reflections on Supervision Practice  
Daniel Harkavy, 2006, Becoming a Coaching Leader  
Jenny Rogers, 2015, Juht kui treener

**Täiendav lugemine:**

James D. Ludema, Diana Whitney and others, 2003. The Appreciative Inquiry Summit  
Marshall Goldsmith, Mark Reiter, 2016, Päästikud  
Carol S. Dweck, 2017, Mõtteviis  
Williams, M ja Penman, D. 2013, Ärksus  
57 SF Activities for facilitators, edited by Peter Röhrig and Jenny Clarke  
Simon Sinek, 2017, Find Your WHY  
Rick Hanson, 2018, Resilient  
  
Sharry, J. Solution Focused Group work  
Marianne, Cindy and Gerald Corey. Groups, process and practice, 2008  
John McLeod, 2007, Nõustamisoskus  
MI, [www.tai.ee](http://www.tai.ee)