

INTERNATIONAL SUPERVISION AND COACHING INSTITUTE

1. sept 2026

ÕPPEKAVA	Superviisori ja <i>coach</i> 'i väljaõpe
ÕPPEKAVA RÜHM	Hariduse interdistsiplinaarne õppekavarühm
HARIDUSE LIIK	Töölane täiendkoolitus
EESMÄRK	Programm valmistab ette professionaalseid superviisoreid ja coach'e, kes töötavad spetsialistide, juhtide, meeskondade ja gruppidega organisatsiooni äri-, haridus-, sotsiaal- vms valdkonnas. Fookuses on pädevused, mis võimaldavad töötada muuhulgas järgmiste teemadega: • professionaalne roll ja enesejuhtimine • tööalased väljakutsed ja eetilised dilemmad • vaimne heaolu ja töö emotsionaalne mõju • meeskonna- ja juhtimisprotsessid • klienditöö juhtumid • eneseteostus ja töö tähenduslikkus Õppekava on koostatud kooskõlas ANSE standardite ning ICF-i põhipädevuste ja eetikakoodeksiga. Lõpetajale väljastatakse superviisori ja coachi tunnistus. ISCI superviisori ja coachi tunnistus annab õiguse taotleda Eesti Supervisiooni ja Coachingu Ühingu kvaliteeditaset.
VÄLJAÕPPE KESTUS	nov 2026 – mai 2029 18 moodulit
ÕPINGUTE ALUSTAMISE TINGIMUSED	Kõrgharidus: eelistatult humanitaar- ja sotsiaalteadused, sh majandus Minimaalselt 4 aastat erialast töökogemust pärast kõrgkooli lõpetamist. Täiendkoolitustel ja/või grupiprotsessides osalemine (min 60 akadeemilist tundi). Arvesse võetakse erinevaid kursusi ja/või pikema kestusega arenguprogramme, mis annavad kogemusi ja teadmisi inimeste arendamisest, suhtlemisest, õpetamisest, gruppidest, organisatsioonidest, juhtimisest jms. Varasem kogemus kliendina supervisioonis ja/või <i>coaching</i>'us (min 30 akadeemilist tundi).

	Isiksuslikud eeldused: baasilised eneseregulatsiooni, suhtlemise ja reflekteerimise oskused ning inimestega töötamise põhiliste eetiliste printsiipide arvestamine.
VASTUVÕTU PROTSEDUUR	1. Dokumentide esitamine e-posti teel 2. Intervjuu positiivne läbimine Dokumendid kandideerimisel: - Kõrgharidust tõendava dokumendi koopia; - CV, milles on välja toodud: A) töökogemus B) täiendkoolitustel ja/või grupiprotsessides osalemine (mahud väljendatud akadeemistes tundides, kokku min 60 ak h) - Kliendina supervisioonis ja/või <i>coaching</i>’us (min 30 akadeemilist tundi) osalemise kinnitus superviisorilt või coachilt.
ÕPPEKEEL	Eesti keel Kirjanduse lugemine inglise keeles, õppija valikul mõnes teises võõrkeeles.
ÕPPEKAVA MAHT	Kursuse maht on 672 akadeemilist tundi, millest on: - 400 kontakttundi (16 kolmepäevast moodulit, 4 x 4 ak h virtuaalne moodul); - 70 ak h praktikat individuaalkliendi, meeskonna ja grupiga (36 ak h individuaaltöö (vähemalt 3 inimesega protsess, a min 5 kohtumist), 16 ak h meeskonnaga, 16 ak h grupiga, 2 ak h vaatlus); - 32 ak h individuaalset õppesupervisiooni (sh 2 ak h õppija klienditöö vaatlus ja 1 ak h videoanalüüs); - 16 ak h grupi õppesupervisiooni (vähemalt 4 kohtumisega protsess); - 4 ak h kohtumised kontaktõppejõuga; - 150 ak h iseseisvat tööd (töö kirjandusega, individuaalsed ja kaasõppijate gruppides kodutööd, vahe- ja lõpuportfoolio ettevalmistamine jne).
Õppeprotsessi kirjeldus	Õppeprotsess baseerub humanistlikel, lahenduskesksetel, väärtustavatel, süsteemsetel, kogemuslikel, kohalolupõhistel ja loovteraapilistel lähenemistel ning tehnikatel. Väljaõppe esimene osa keskendub peamiselt individuaalsele <i>coaching</i>’ule ja supervisioonile ning lõpeb vahevaatega, kus õppijad esitlevad oma vaheportfooliot ja praktilist klienditööd. Väljaõppe teine osa keskendub peamiselt grupi, meeskonna ja organisatsiooni <i>coaching</i>’ule ja supervisioonile. Õppe teises pooles toimub õppijatega arenguveestlus oma kontaktõppejõuga. Väljaõppe lõpeb portfooli esitamise ja praktilise eksamiga.

	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. Õppemeetodid Õppetöös on peamine rõhk praktilisel harjutamisel ning oma kogemuse ja grupiprotsesside reflekteerimisel. 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 jne. Õppeprotsessi komponendid Kokku on 18 moodulit, millest kaks 2-päevast moodulit on virtuaalõpe. Õpingukaaslaste grupid. Moodulite vahel kohtuvad õpingukaaslastest moodustatud väiksemad grupid, et valmistada ette kodutöid, praktiseerida ja reflekteerida õpitut ja kogetut. Õppesuperviisor. Õppija käib regulaarselt õppesupervisioonis. Õppija valib endale õppesuperviisori väljaspoolt põhiõppejõudude gruppi. Õppesupervisiooni ülesanne on valmistada ette õppepraktikat ja reflekteerida tehtud klienditöid ning toetada õppija professionaalse rolli kasvu. Praktika. Õppija leiab endale võimaluse järjepidevalt õppemoodulite vahelisel ajal praktiseerida (vaatluspraktika; individuaalse <i>coaching</i>'u ja supervisiooni praktika; grupiga, meeskonnaga või organisatsiooniga töötamise praktika).
1.OSA	INDIVIDUAALNE SUPERVISIOON JA COACHING
1. moodul	Supervisiooni ja coachingu alused. – Õppetöö korraldus – Ülevaade <i>coachingu</i>'st ja supervisioonist, mõisted – Protsessi ja sessiooni ülesehitus – Lepingu tähendus ja kokkulepete sõlmimine – Sotsiomeetrilised harjutused – GROW mudel

2. moodul	Superviisori ja coach'i isiksus ja kompetentsid. - <i>Coach'i ja</i> superviisori tööks vajalikud kompetentsid ja hoiak (ANSE ja ICF) - Konfidentsiaalsus ja eetika - Usaldusliku suhte loomine - Teadlikkus ja kohalolek (<i>mindfulness</i>) - <i>Coach'i ja</i> superviisori identiteet - Coach'i ja superviisori ressursside ja arengukohtade teadvustamine genogrammi abil
3. moodul	<i>Coach'i ja</i> superviisori isiksus ja kompetentsid. Gestaltteraapiast kasutusele võetud tehnikad supervisioonis ja <i>coaching'us</i>. - Eesmärkide seadmine - Õppija isiklikud õpi- ja arengueesmärgid - Gestaldi mõisted ja tehnikad supervisioonis ja <i>coaching'us</i> - Rollivahetuse meetod - Tühja tooli tehnika
4. moodul	Lahenduskesksest lühiteraapiast kasutusele võetud tehnikad supervisioonis ja <i>coaching'us</i>. - Lahenduskeskse lähenemise alused - Lahenduskesksed tehnikad (tunnustused, ressursiotsing, skaalad) - Motivatsioon ja vastupanu
5. moodul 3.-5. juuni 2027	Õppimine ja areng. Muutused. - Muutuste käsitletud - Täiskasvanu õppimise käsitletud ja seos supervisiooni ja <i>coaching'uga</i> - Ennastjuhtiv õppija - Neuroplastilisus - Keha intelligentsus - Refleksioon, refleksioonimudelid - Tagasiside andamine ja vastuvõtmine supervisioonis ja <i>coaching'us</i>
6. moodul	Süsteemse lähenemise põhiprintsiibid ja konstellatsiooni tehnikad supervisioonis ja <i>coaching'us</i>. - Metatasand supervisioonis ja <i>coaching'us</i> - Süsteemse lähenemise põhiprintsiibid - Konstellatsiooni tehnikad <i>coaching'us</i> ja supervisioonis
7. moodul	Varjatud protsessid. Protsessitöö lähenemise alused ja kasutamise supervisioonis ja <i>coaching'us</i>. - Paralleelprotsess - Ülekandemehhanismid - Psühholoogilised kaitsed - Protsessitöö lähenemise alused ja tehnikad
8. moodul	Stress ja läbipõlemise ennetamine. Loovmeetodid.

	- Stress ja läbipõlemine ning selle ennetamine supervisioonis ja <i>coaching</i>'us - Säilenõtkus - Vastutus ja rollipiirid - Loovmeetodid supervisioonis ja <i>coaching</i>'us
9. moodul	Vahevaade. - Õppeprotsessi käigus valmiva portfoolio esitlemine. - Praktilise töö esitamine - Eneseanalüüs ja tagasiside saamine oma professionaalsele arengule õppejõududelt ja grupikaaslastelt - Edasiste arengueesmärkide seadmine.
2. OSA	GRUPI, MEESKONNA JA ORGANISATSIOONI COACHING JA SUPERVISIOON
10. moodul	Grupisupervisioon ja -coaching. Kovichoon - Grupi ja juhtumi mõiste grupisupervisioonis ja -coaching'us - Grupisupervisiooni kontekst - Mitmepoolsete lepingute sõlmimine grupiga - Grupisupervisioon ja grupicoaching - Sotsiomeetria kasutamine supervisioonis - Võrgustikusupervisioon - Juhtumilahendamise mudelid gruppidega töötamiseks
11. moodul	Supervisioon ja coaching virtuaalses keskkonnas
12. moodul	Organisatsiooni ja meeskonna supervisioon ja coaching - Coachingukultuur organisatsioonis - Meeskonna supervisioon ja coaching - Õppiv organisatsioon - Organisatsiooni arenguetapid
13.moodul	Grupiprotsessid. Töö konfliktidega - Grupidünaamika – ja protsessid - Töötamine konfliktidega - Kriisid - Mitmekesisus - Võim ja mõjuvõim
14.moodul	Meeskonna supervisioon ja coaching - 5 distsipliini mudel - Lepingu sõlmimine organisatsiooni ja meeskonnaga - Eetika ja eetilised dilemmad - Superviisori ja coach'i poolt organisatsioonile antav tagasiside

15.moodul	Süsteemne lähenemine organisatsiooni kontekstis - Huvipoolte kaasamine supervisioonis ja coachingus - Arenguprotsessi eesmärgistamine - Töö organisatsiooni missiooni, visiooni ja väärtustega - Loovmeetodid meeskonna supervisioonis ja coachingus
16. moodul	Väärtustav lähenemine meeskonna supervisioonis ja coachingus - Väärtustav uurimine (<i>Appreciative Inquiry</i>) - Erinevad sekkumistilid meeskonna supervisioonis ja coachingus - Superviisori mõjuvõim
17. moodul	Superviisori identiteet ja karjääri planeerimine - Superviisori professionaalne identiteet - Jätkusuutliku praksise ülesehitamine - Jätkuv enesearendamine - Kvaliteedinõuded ja kuulumine erialaühendustesse
18. moodul	Lõpuportfoolio ja praktilise töö esitlus. - Portfoolio ja praktilise töö esitamine. - Väljaõppe lõpetamine, tagasiside ja õppeprotsessi kokkuvõte.
PÕHIÕPPEJÕUD	Väljaõpet viivad läbi kolm põhiõppejõudu. Lisaks põhiõppejõududele käsitlevad teatud teemasid külalisõppejõud. Põhiõppejõudude kvalifikatsioon: Kõrgharidus vähemalt magistritasemel (MA) ESCÜ kvaliteedistandardi alusel superviisori 8.tase (http://supervisioon.ee/uhingust/escu-superviisorate-kvaliteedisusteem/) Mari Saari - https://www.isci.ee/our_team/mari-saari/ Kaidi Peets – https://www.isci.ee/our_team/kaidi-peets/ Vikoria Saat - https://www.isci.ee/our_team/vikoria-saat/
LÕPETAMISE TINGIMUSED JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID	Väljaõppe lõpetamise eelduseks on: - Osavõtt õppemoodulitest vähemalt 85% ulatuses ning puudumiste korral kokku lepitud kompenseerivate ülesannete täitmine täies mahus; - Praktika nõuete täitmine kogu nõutavas mahus; - Iseseisev töö kirjandusega, loetu jagamine õpigrupis või uue teadmise integreerimine praktilistesse harjutustesse; - Portfoolio esitamine; - Praktilise töö sooritamine. Väljaõppe lõpetajatele väljastatakse superviisori ja <i>coach</i>'i tunnistus.

ÕPIVÄLJUNDID	Väljaõppe lõpetanul on teadmised, oskused, professionaalsed hoiakud ning praktiline valmisolek ja oskused tegutsemaks iseseisva superviisori ja coachina üksikisikutega. Väljaõpe loob eeldused superviisori ja coachi isiksuslikuks ja professionaalseks kasvuks ja arenguks. Lõpetanu: • 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); • oskab üles ehitada professionaalse suhte superviseeritavate ja coachitavate isikutega ning soodustada nende arengut (ANSE kompetentsid 5 - 6); • tunneb ja oskab kasutada erinevaid tehnikaid ja meetodeid supervisiooni ja coachingu läbiviimiseks ning valdab neid temale isikupärasel viisil (ANSE kompetentsid 9); • on välja arendanud eeskujuliku superviisorile omase isikupärase suhtlemise stiili ning võime juhtida mitmetähenduslikke ja süsteemseid protsesse (ANSE kompetentsid 1, 7, 8).
ÕPPEKESKKONN A KIRJELDUS	Väljaõppes kasutatakse interaktiivseks õppeks sobivaid ruume ja vahendeid.
ÕPPEMATERJALI D	Õppija töötab põhjalikult läbi ja integreerib oma portfooliosse vähemalt 2 supervisiooni ja 2 coaching’u alast põhiõppematerjali hulka kuuluvat raamatut. Põhiõppematerjal: 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 Wilson, C. (2020) Performance Coaching: A Complete Guide to Best Practice Coaching and Training Marilyn Atkinson, Ph.D and Rae T. Cho, 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
--	---