

## 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
<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 supervisiooni ja coachingut. Väljaõppe lõpetajad võivad töötada tervishoiu-, äri-, haridus-, sisejulgeoleku, sotsiaal- vms valdkonnas erinevate kliendigruppidega.</li> <li>- omavad kompetentse töötamiseks nii individuaalsel, meeskonna-, grupi- kui ka organisatsiooni tasandil.</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>	2,5 aastat 13 moodulit
<b>ÕPINGUTE ALUSTAMISE TINGIMUSED</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kõrgharidus.</li> <li>2. Minimaalselt nelja aastane töökogemus.</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. Välisõppejõudude mõistmiseks ja kirjanduse lugemiseks vajalik inglise või mõne teise võõrkeele oskus.</p>
<p><b>ÕPPEKAVA MAHT</b></p>	<p>Kursuse maht on 650 akadeemilist tundi, millest on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 366 kontakttundi (kaheksa 4-päevast, neli 2-päevast, üks 3-päevane moodul);</li> <li>- 30 tundi individuaalset õppesupervisiooni;</li> <li>- 16 tundi grupi õppesupervisiooni;</li> <li>- 8 tundi vaatluspraktikat;</li> <li>- 80 tundi praktikat individuaalkliendi, meeskonna või grupiga (min 30 tundi individuaalkliendiga ja min 30 tundi meeskonna või grupiga)</li> <li>- 50 tundi tööd kaasõppijate grupis;</li> </ul> <p>100 tundi iseseisvat tööd (töö kirjandusega, kodutööd, vahe- ja lõpuportfoolio ettevalmistamine jne)</p>
<p><b>ÕPPEPROTSESS</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 üks ühele kohtumine oma kontaktõppejõuga. Igal õppijal on isiklik kontaktõppejõud. Väljaõpe lõpeb portfoolio esitamise ja praktilise eksamiga.</p> <p>Õppekava teemade käsitlemise järjekord võib muutuda tulenevalt reaalsest grupiprotsessist või teistest olulistest mõjutajatest.</p> <p>Kogu õpet läbib <i>coach'i</i> ja superviisori identiteedi ja personaalse stiili kujunemine ning teadlik eneseareng.</p> <p><b>Õppemeetodid</b></p> <p>Väljaõpe on tervikprotsess, kus teooria on integreeritud kogemusõppesse ja lähtub täiskasvanute õppe põhimõtetest, mille kohaselt õppija on aktiivne subjekt, kes vastustab oma arengu eest.</p> <p>Õppetöös on peamine rõhk praktilisel harjutamisel ning oma kogemuse ja grupiprotsesside reflekteerimisel.</p> <p>Rühmaprotsessis osalemine ja selle reflekteerimine on keskne osa kogu väljaõppe tervikus. Toimuvad praktilised töötoad, rollitreening, diskussioonid, juhtumianalüüsid, miniloengud, videote analüüsimine, loovmetodid, harjutamine paarides, kolmikutes ja väiksemates gruppides. Toimub õppeprotsessi ja isikliku arengu reflekteerimine ning protokollimine jne.</p> <p><b>Õppeprotsessi komponendid</b></p>



	<p><b>Õppemoodulid.</b> Kokku on 12 moodulit, millest üheksa on 4- päevased ja kaks 2-päevast virtuaalõppemoodulit. Lõpumoodul on kolmepäevane. Teemade käsitlemise järjekord moodulites võib muutuda tulenevalt reaalsest grupiprotsessist, külalisõppejõudude ajagraafikust või teistest olulistest mõjutajatest.</p> <p><b>Õpingukaaslaste grupid.</b> Moodulite vahel kohtuvad regulaarselt õpingukaaslastest moodustatud väiksemad grupid, et toetada üksteise 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 superviseerimise ja <i>coaching</i>'u praktika; grupiga, meeskonnaga või organisatsiooniga töötamise praktika).</p>
<b>1.OSA</b>	<b>INDIVIDUAALNE SUPERVISIOON JA COACHING</b>
<b>1.moodul</b> <b>31.okt- 3. nov 2024</b>	<p><b>Superviseerimise ja coachingu alused.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Õppetöö korraldus (grupikokkulepped, portfolioid, coachingu paaride ja kaasõppijate gruppide moodustamine, õppimine moodulites ja nende vahel jne);</li><li>– Ülevaade superviseerimisest ja coachingust eesmärgid, funktsioonid, vormid ja ajalugu</li><li>– Mõisted: superviseerimine, coaching, superviisor, coach, superviseerimine, coachee, klient, juhtum; muud erinevad arengu toetamise viisid (mentorlus, juhendamine, konsultatsioon, koolitus, teraapia, kooptatsioon, coachiv juhtimine);</li><li>– Superviisori ja coachi tööks vajalikud kompetentsid ja mõtteviisid (ANSE ja ICF), eetika.</li><li>– Protsessi ja sessiooni ülesehitus. Eesmärgistamine. Konteksti tähendus superviseerimises ja coachingus;</li><li>– Lepingu tähendus ja kokkulepete sõlmimine;</li><li>– Sotsiomeetria kasutamine;</li><li>– Lahenduskeskne mõtteviis ja GROW mudel</li></ul>

<p><b>2. moodul</b> <b>16.jaan-17.jaan 2025</b></p>	<p><b>Superviisori ja coachi kompetentsid. Loovmeetodid.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Superviisori ja coachi tööks vajalikud kompetentsid ja hoiak (ANSE ja ICF); Konfidentsiaalsus ja eetika;</li> <li>– Usaldusliku, hinnanguvaba ja jõustava nõustamissuhte koosloomine</li> <li>– Aktiivne kuulamine,</li> <li>– Küsimuste esitamise oskus</li> </ul>
<p><b>3. moodul</b> <b>27.veebruar-2.märts 2025</b></p>	<p><b>Superviisori ja coachi isiksus. Gestaldi tehnikad supervisioonis ja coachingus. Narratiivne lähenemine.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Teadlikkuse tekitamine ja kohalolu(<i>mindfulness</i>);</li> <li>– Superviisori ja coachi identiteet;</li> <li>– Coachi ja superviisori ressursside ja arengukohtade teadvustamine genogrammi abil</li> <li>– Õppija isiklikud õpi- ja arengueesmärgid.</li> <li>– Gestaldi mõisted ja tehnikad supervisioonis ja coachingus.</li> </ul>
<p><b>4. moodul</b> <b>(virtuaal)</b> <b>29.-30. mai 2025</b></p>	<p><b>Õppimine ja areng. Lahenduskeskne lähenemine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Refleksioon, refleksiooni mudelid;</li> <li>– Lahenduskeskse lähenemise teoreetilised alused ja tehnikad.</li> <li>– Virtuaalsete sessioonide läbiviimine</li> <li>– Tagasiside andmine ja vastuvõtmine supervisioonis ja <i>coaching'us</i></li> </ul>
<p><b>5. moodul</b> <b>28.-31.aug 2025</b></p>	<p><b>Õppimine ja arengu soodustamine. Süsteemse lähenemise põhiprintsiibid supervisioonis ja <i>coaching'us</i>.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Täiskasvanu õppimise käsitlused ja seos supervisiooni ja coachinguga</li> <li>– Närvisüsteemi uuringud ja neuroplastilisus</li> <li>– Seitsme silma mudel supervisioonis</li> <li>– Süsteemse lähenemise põhiprintsiibid. Konstellaatsioon.</li> <li>– NLP lähenemine (Diltsi mudel jne)</li> <li>– Keha intelligentsus</li> </ul>
<p><b>6. moodul</b> <b>(virtuaal)</b> <b>14.-15. nov 2025</b></p>	<p><b>Varjatud protsessid supervisioonis ja <i>coaching'us</i>.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Paralleelprotsess</li> <li>– Ülekandemehhanismid</li> <li>– Vastupanu</li> <li>– Psühholoogilised kaitsed</li> </ul>

<p><b>7. moodul</b> <b>26.veebr -1.märts 2026</b></p>	<p><b>Vahevaade. Stress ja läbipõlemise ennetamine.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tagasiside ja edasiside saamine oma professionaalsele arengule</li> <li>– Vaimne tervis. Stress ja läbipõlemine. Säilenõtkus.</li> <li>– Rolli ja vastutuse piirid.</li> </ul>
<p><b>2. OSA</b></p>	<p><b>GRUPI, MEESKONNA JA ORGANISATSIiooni SUPERVISIOON JA COACHING</b></p>
<p><b>8. moodul</b> <b>21.-24.mai 2026</b></p>	<p><b>Grupisupervisioon ja -coaching. Sotsiomeetria.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Supervisioon erinevates kontekstides ( tervishoid, haridus, äri, sotsiaalvaldkond jne)</li> <li>– Mitmepoolsete lepingute sõlmimine grupiga</li> <li>– Grupisupervisioon ja –<i>coaching</i>.</li> <li>– Grupidünaamika ja protsesside juhtimine</li> <li>– <i>Juhtumitega töötamise meetodikad</i></li> <li>– Kõvisioon</li> <li>– Sotsiomeetria kasutamine gruppides</li> </ul>
<p><b>9. moodul</b> <b>27.-30.08.2026</b></p>	<p><b>Organisatsiooni ja meeskonna supervisioon ja <i>coaching</i>.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Organisatsiooni ja meeskonna käsitlused</li> <li>– Organisatsioonikultuur. Supervisiooni ja coachingu võimalused selle mõjutamisel</li> <li>– Meeskonna supervisioon ja <i>coaching</i></li> <li>– Töö orgnisatsioonis missiooni, visiooni ja väärtustega</li> <li>– Visuaalide kasutamise meetodikad</li> </ul>
<p><b>10. moodul</b> <b>5.-6.11.2026</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>– Rolliootused ja sellest tulenevate pingete käsitlemine</li> <li>– Võimu üle- ja alakasutus meeskonnas</li> <li>– Väärtustav lähenemine (Appreciative Inquiry)</li> </ul>
<p><b>11.moodul</b> <b>14.-17.jaan 2027</b></p>	<p><b>Muutused, konfliktid ja kriisid.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Muudatuste juhtimise paradigmad.</li> <li>– Kaasamise meetodikad</li> <li>– Töötamine konfliktidega</li> <li>– Töö keerukate suhetega</li> <li>– Kriisid</li> </ul>

<p><b>12. moodul</b> <b>1.-4.aprill 2027</b></p>	<p><b>Superviisori ja <i>coach</i>'i kompetentsid töötamisel meeskondade ja gruppidega.</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>– Jätkuv eneseareng, enesehindamine, edasiside.</li> </ul>
<p><b>13. moodul</b> <b>10.-12.juuni 2027</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-superviisorite-kvaliteedisusteem/">http://supervisioon.ee/uhingust/escu-superviisorite-kvaliteedisusteem/</a>)</p> <p><b>Kaupo Saue</b> - MA (TÜ psühholoogia 1989), gestaltterapeut ( GIS International 1998), Certified Practitioner in psychodrama ( Rootsi Moreno Instituut 2001), superviisori ja coachi diplom ( Der Rote Faden 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>Sigrid Melts - MA (TPÜ, pedagoogika 1992), supeviisori ja <i>coach</i>'i diplom (Der Rote Faden, TLÜ 2009), Teadveloleku (MBSR) koolitaja sertifikaat (Center for Mindfulness, Helsinki 2020), Circling-gruppide juhendaja (Circling Europe, Amsterdam 2021), ESCÜ kvaliteedistandardi alusel superviisori tase 8. tase</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 ja professionaalsed hoiakud tegutsemaks iseseisva superviisori ja coachina üksikisikute, gruppide, meeskondade ja organisatsioonidega.</p> <p>Väljaõppe lõpetajad omavad kompetentse tööks tervishoiu-, äri-, haridus-, sisejulgeoleku, sotsiaal- vms valdkondades.</p> <p>Väljaõppe 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 vajaliku teadlikkuse inimesest, tööst ja organisatsioonist (ANSE kompetentsid 1 - 4);</li> <li>• oskab üles ehitada professionaalse kliendisuhete ning soodustada klientide 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 superviisorile omase isikupärase käekirja ning võime juhtida komplekseid 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></p> <p>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, 2012. Step By Step Coaching  
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  
Signe Vesso, PhD, 2020. "Kovisiooni käsiraamat"

**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  
Daniel Harkavy, 2006. Becoming a Coaching Leader  
Jenny Rogers, 2015. Juht kui treener  
Sharry, J. 2007. Solution- Focused Groupwork  
Marianne, Cindy and Gerald Corey. 2008 .Groups, process and practice.  
John McLeod, 2007. Nõustamisoskus.  
Lindqvist, M, 2008. Aitaja vari  
Rosenberg, M, 2005. Vägivallatu suhtlemine  
Peavy, R. V, 2002. Sotsiodünaamiline nõustamine