

# ÕPETAJA ENESEANALÜÜS

*töölehed*

**Enesetundmine on  
kogu tarkuse algus.**  
*Aristoteles*

**Ave Eero  
2023**

# MÕJU

LAIEM SÜSTEEM

Milleks?  
Kelle jaoks?



Visioon / Siht

## ARENKU JA MUUTUSTE LOOGILISTE TASANDITE MUDEL

*Robert Dilts, 1976*

IDENTITEET

Kes ma olen?



Missioon

USKUMUSED ja VÄÄRTUSED

Miks?



Motivatsioon

OSKUSED ja VÕIMED

Kuidas?



Strateegia

TEGEVUS ja KÄITUMINE

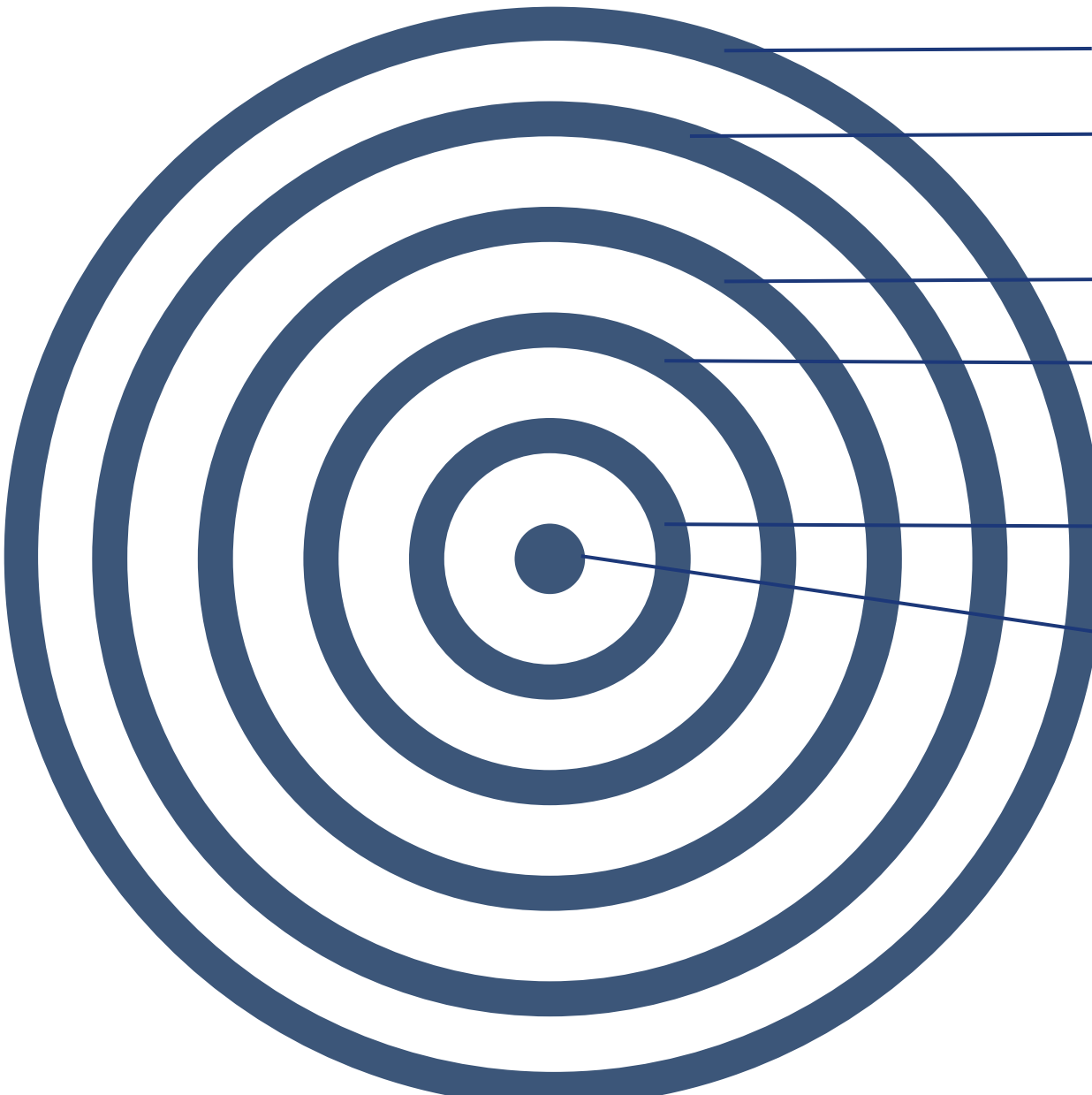
Mida?



KESKKONNA FAKTORID

Kus?  
Millal?  
Kellega koos?





**KESKKOND** - kirjelda endast väljaspool olevat: keskkond, õppijad, aeg, õppekava

**KÄITUMINE** - kirjelda, analüüsi ja hinda enda tegevust - mis oli tõhus, mis ebatõhus, mida muuta

**OSKUSED** - analüüsi ja hinda oma pädevusi - mis on olemas, mida arendada?

**USKUMUSED** - peegelda uskumusi, mis mõjutavad sinu tööd õpetajana - mis toetavad, mis pärsvivad

**IDENTITEET** - peegelda oma minapilti - milline õpetaja oled, milline tahaksid olla

**MISSIOON** - peegelda sisemisi põhjuseid - mis on sinu motivatsioon, missioon, kutsumus

ENESEREFLEKTSIOONI  
SISUMUDEL:  
**"Sibula"- mudel**  
***Korthagen & Vasalos, 2004***

# TÖÖLEHT nr 1

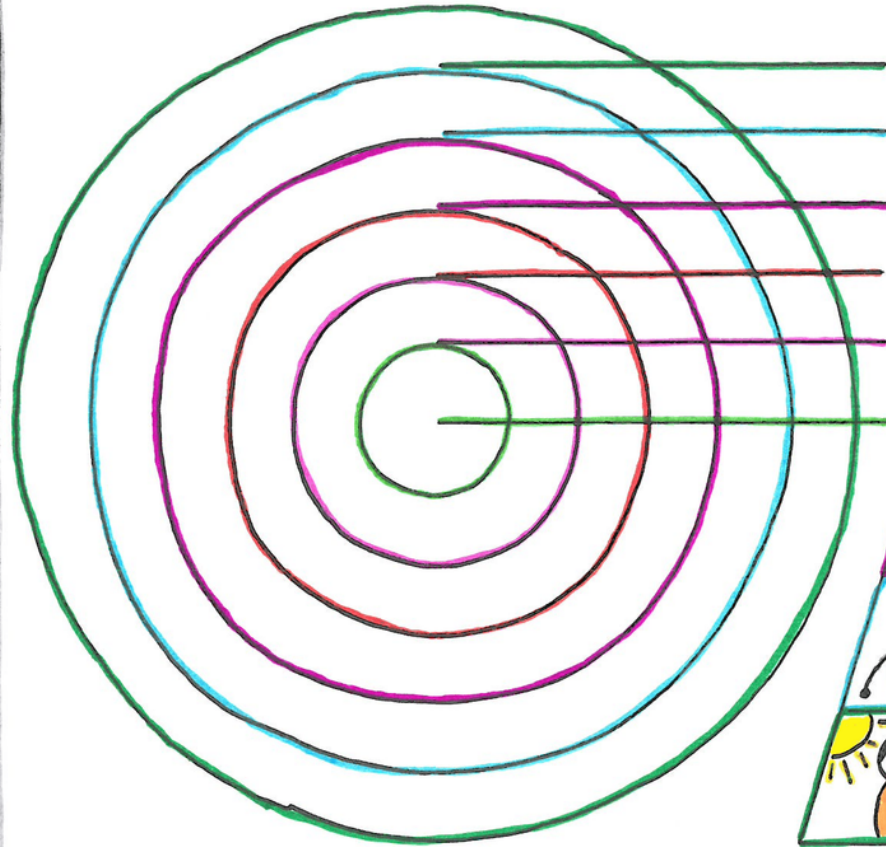
## ANALÜÜS Individuaalselt ja paarides



1. ANALÜÜSI  
"Muutuste  
tasandite"  
küsimuste abil  
enda kui õpetaja  
arenguteekonna  
**TOETAVAIK**  
**TEGUREID.**

2. Tutvusta oma  
leide paarilisele.

Kirjuta "sibula" kihtide juurde nimetused.



KORTHAGEN JA VASALASOS "SIBUL"

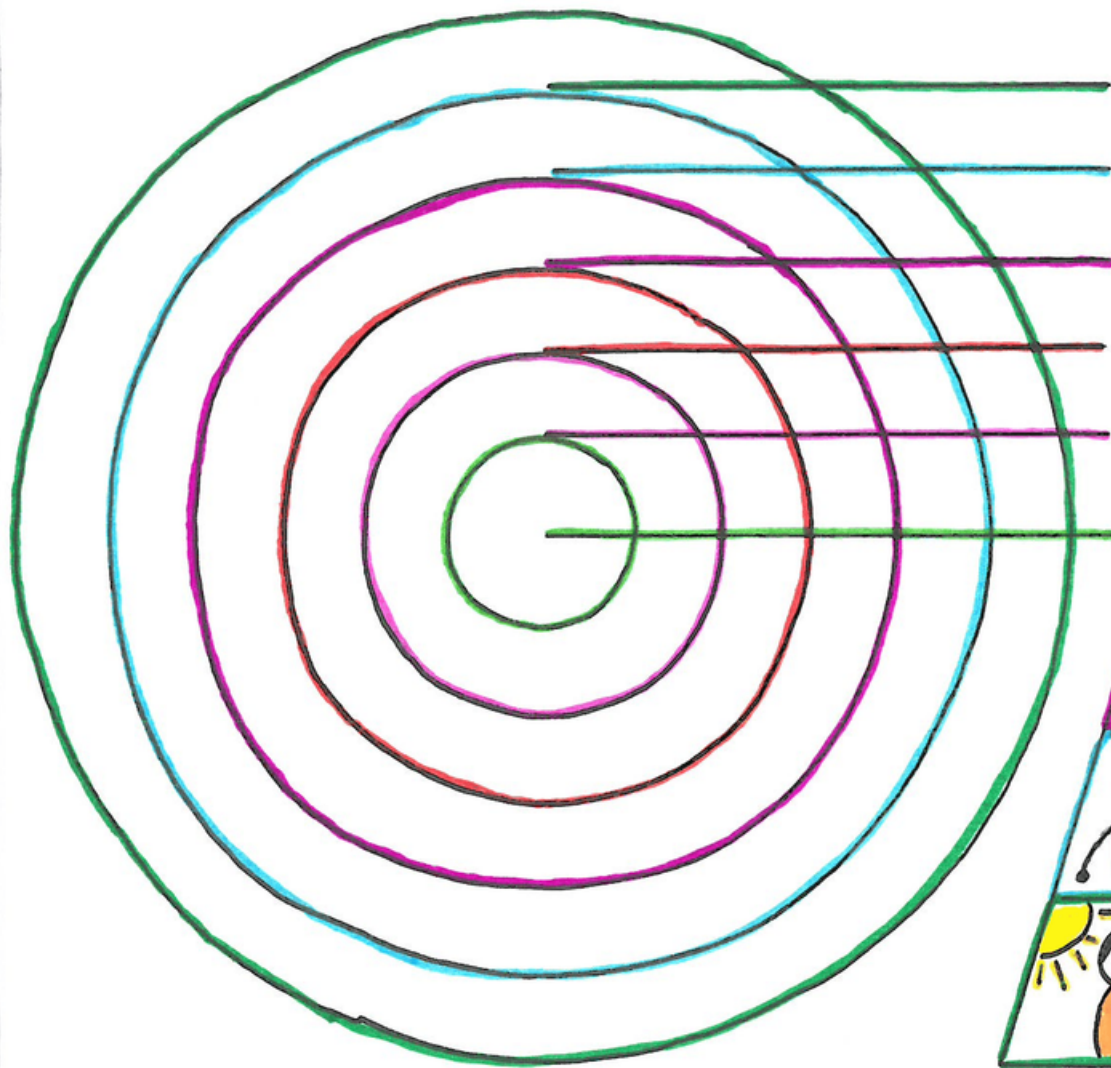
2004 1993

Kirjuta iga tasandi juurde  
nimetus ja küsimus.



ROBERT DILTS MUUTUSTE  
TASANDID

1976



KORTHAGEN JA VASALASOS "SIBUL"

2004 1993



ROBERT DILTS MUUTUSTE TASANDID

1976

ANALÜÜSI enda kui  
õpetaja arenguteekonna  
TOETAVAD TEGUREID



- 6 Milline on sinu arengu**visioon** ja **siht**?
- 5 Milline õpetaja **sa** praegu **oled**?  
Milliseks õpetajaks **tahad kujuneda**?
- 4 Millised sinu **uskumused** toetavad sinu arengut õpetajana?  
Millistele **väärtustele** tugined oma arenguteel õpetajana?
- 3 Milliseid oma **oskusi** ja **võimeid** rakendad, et õpetajana arened?
- 2 Millised sinu **käitumis-** ja **tegutsemisviisid** toetavad sinu arengut õpetajana?
- 1 Mis sinu **keskkonnas** toetab sinu arengut õpetajana?

**Millis(t)el tasandi(te)l on peamised arengut toetavad ressursid?**



# ARUTELU VÄIKESTES RÜHMADES: Mis su arengut toidab?



*Eneseareng õitseb soodsas keskkonnas.  
John C. Maxwell*

**Igaüks valib 2 küsimust ja jagab rühmaliikmetega vastuseid neile küsimustele.**

1. **MUUSIKA:** Milline muusika su meelt ülendab?
2. **MÕTTED:** Millised ideed sind kõnetavad?
3. **KOGEMUSED:** Millised kogemused sind värskendavad?
4. **SÕBRAD:** Kes sind arenguteekonnal julgustavad?
5. **VABA AEG:** Millised tegevused sind elavdavad?
6. **HING:** Millised vaimsed tegevused sind tugevdavad?
7. **LOOTUSED:** Millised unistused sind inspireerivad?
8. **MÄLESTUSED:** Millised meenutused sind naeratama panevad?
9. **RAAMATUD:** Mis sind loetust edasi viib?

Tee kaheksast endale olulisest eluvaldkonnast **sektordiagramm**.

**NÄITEKS:**

1. Tervis
2. Pere
3. Lähedussuhted
4. Materiaalne heaolu
5. Sõbrad
6. Töö
7. Vaimsus
8. Eneseareng ja hobid

- Mõtle 1-10 skaalal, kuidas sul nendes valdkondades läheb.
- Analüüsi süvitsi ühte valdkonda (täna valime selleks töö).
- Kuidas saad selle analüüsi toel elu ja oma tööpäevi muuta tähenduslikumaks?





## TÖÖLEHT nr 2

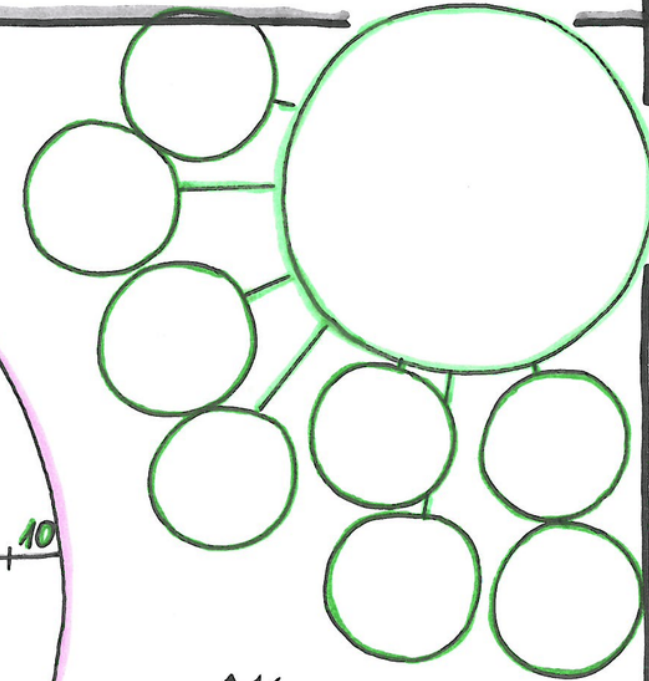
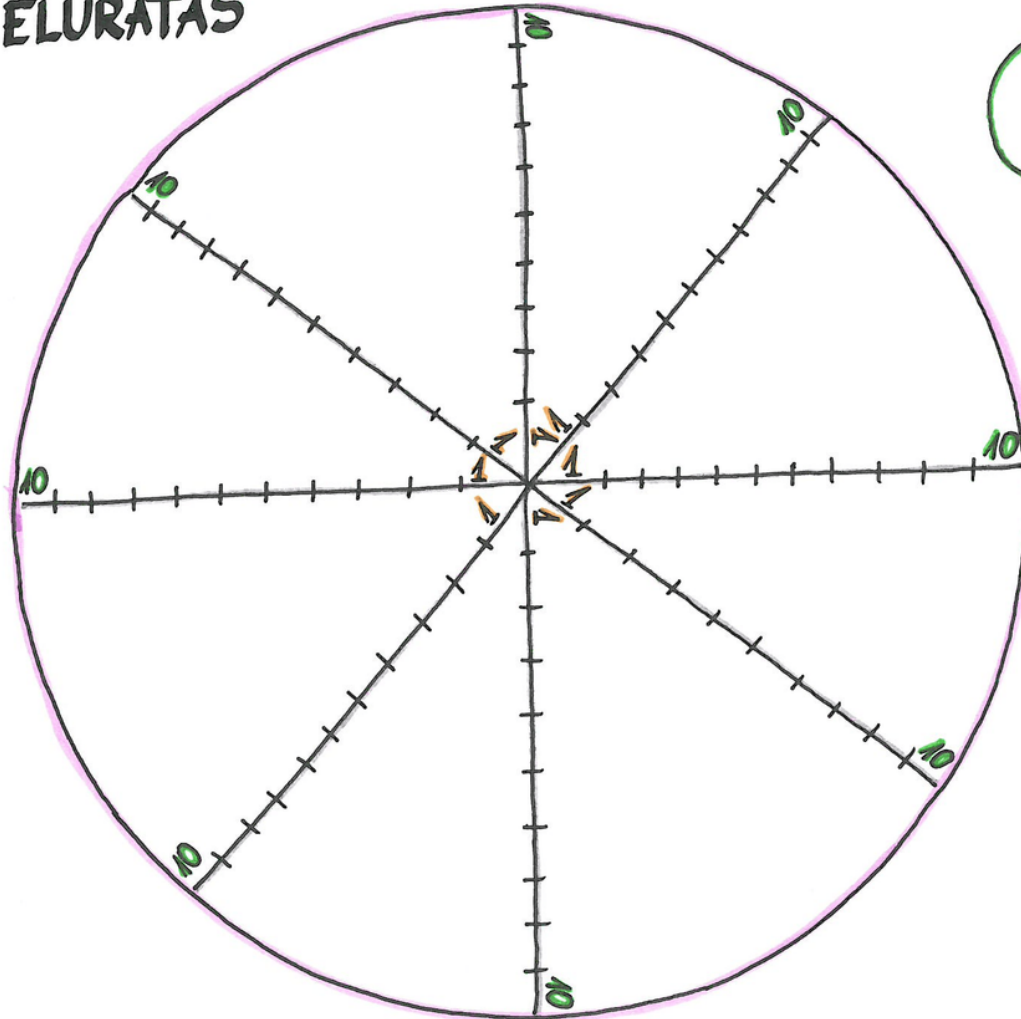
# ANALÜÜS

Individuaalselt



1. TÄIDA oma "Eluratas" - vali välja enda jaoks 8 olulist eluvaldkonda.
2. Hinda skaalal 1-10, kuidas sul nendes valdkondades läheb.

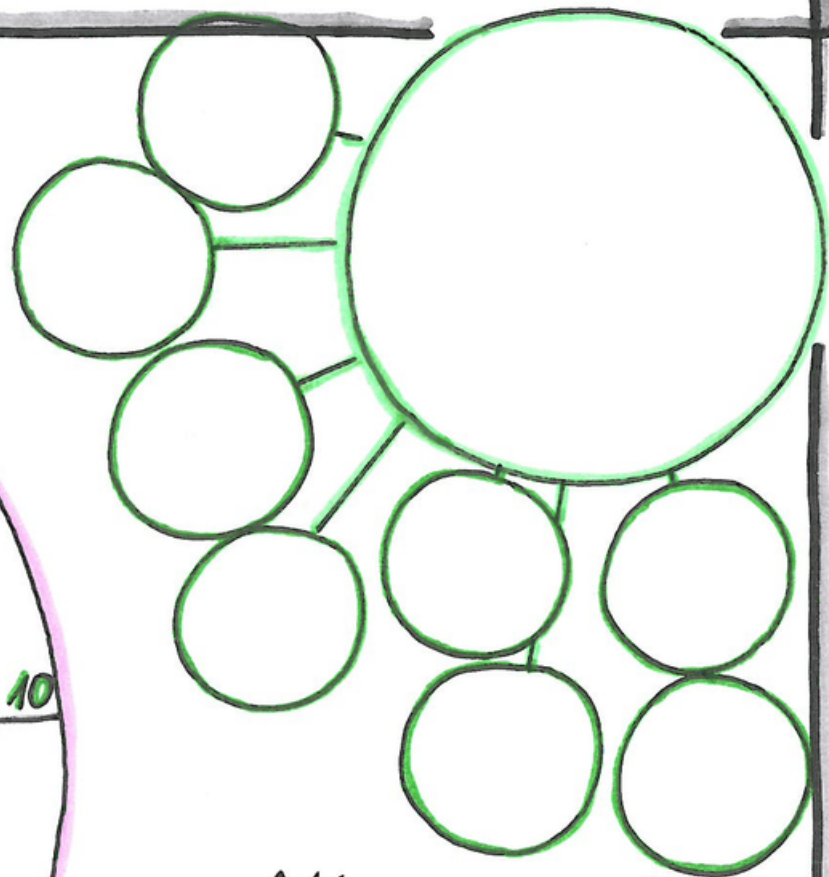
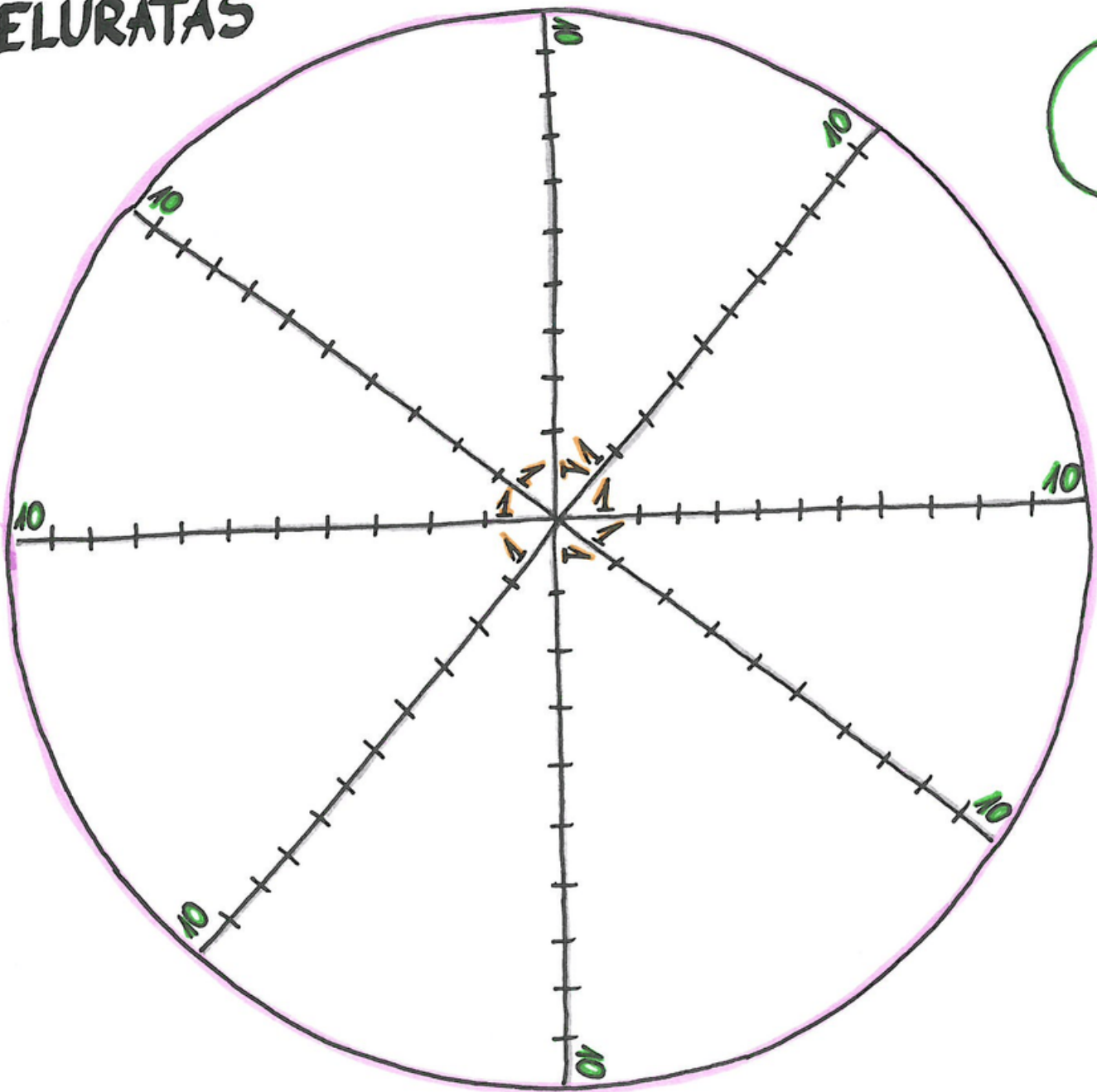
Minu  
ELURATAS



Minu  
TÖÖALASED  
ROLLID

NIMI: \_\_\_\_\_  
KUUPÄEV: \_\_\_\_\_

# Minu ELURATAS



# Minu TÖÖALASED ROLLID

NIMI: \_\_\_\_\_  
KUUPÄEV: \_\_\_\_\_

1. Tegevuste planeerija
2. Tegevuste juhtija
3. Õpikeskkonna kujundaja
4. Õppimise juhendaja
5. Motiveerija
6. Koostöö tegija
7. Suhtleja
8. Õppija arengu ja õppeprotsessi analüüsija ja hindaja

Mõttele skaalal 1-10, kuidas sul igas rollis läheb (1 väga kesiselt; 10 suurepäraselt).

### **Analüüsi igat rolli järgmiste küsimuste abil:**

- Millised on selles rollis minu tugevused?
- Mis on selles rollis minu arenguruum?
- Mida selles rollis väärtustan?
- Millistele põhimõtetele selles rollis tuginen?
- Milliseid oma võimeid selles rollis rakendan?
- Milliseid tegevusi selles rollis teen?
- Kuidas tegutsemine on selles rollis andnud häid tulemusi?



## **ENESEANALÜÜS õpetaja rollimaatriksi alusel**

# TÖÖLEHT nr 2

## ANALÜÜS

Individuaalselt  
ja paarides



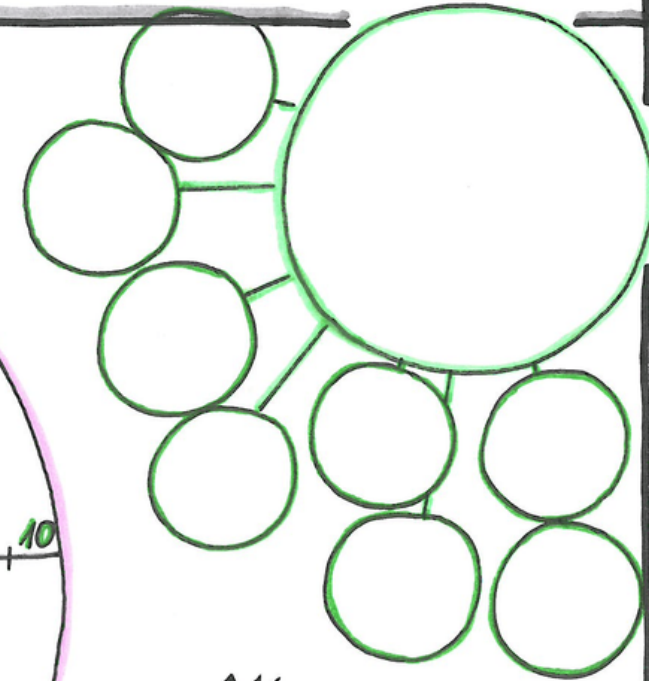
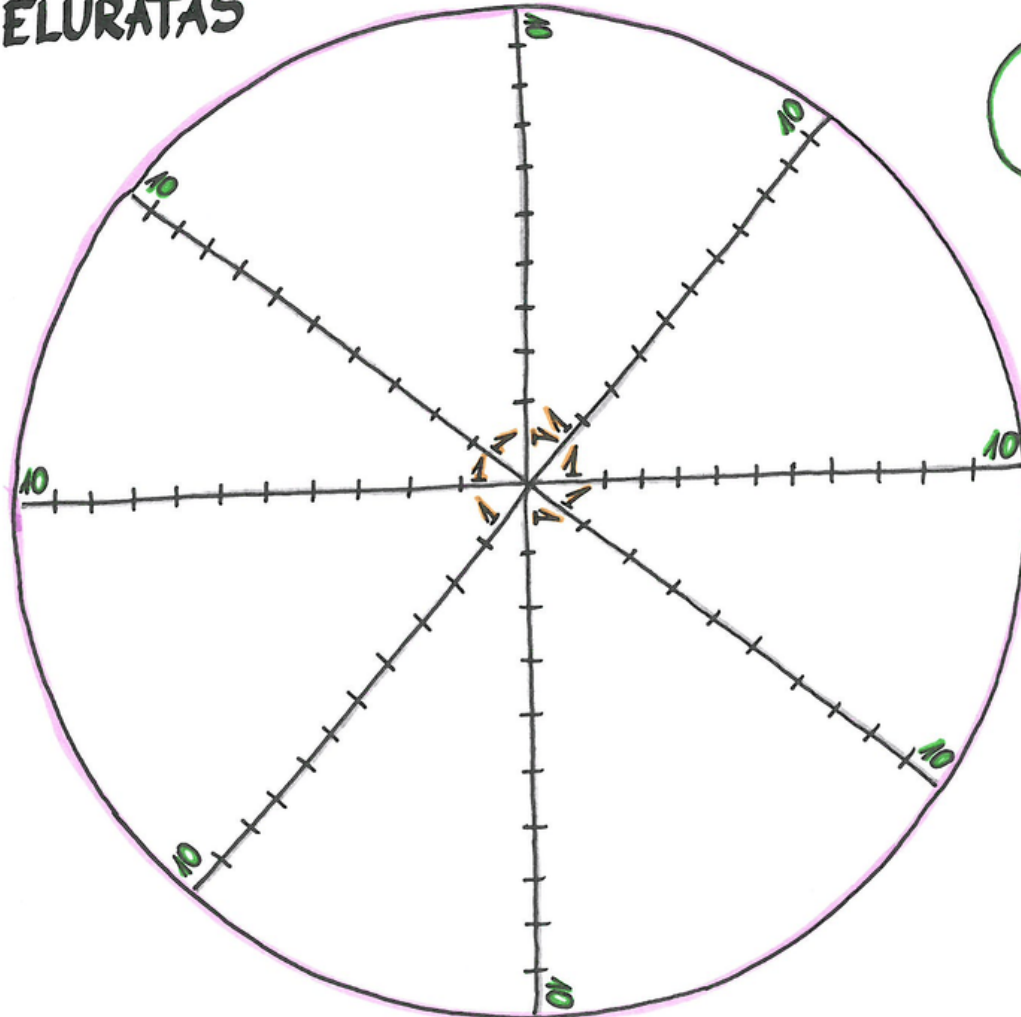
### Individuaalselt:

1. **HINDA** skaalal 1-10, milline on sinu hetkeseis õpetaja rollimaatriksis toodud rollide täitmisel. Hinda igat rolli eraldi.

### Paarides:

Valige kumbki välja üks tööalane roll, mida süvitsi uurida.  
2. Esitage kordamööda üksteisele rolli lahkavaid küsimusi.

Minu  
ELURATAS



Minu  
TÖÖALASED  
ROLLID

NIMI: \_\_\_\_\_  
KUUPÄEV: \_\_\_\_\_



# ARUTELU VÄIKESTES GRUPPIDES



- Millised küsimused aitavad sul oma tööd reflekteerida?

## ARUTLEGE ÜHISELT JA KIRJUTAGE KLEPPPABERITELE:

- 1-2 küsimust, mida endalt igapäevaselt küsida.
- 3 küsimust, mida endalt küsida nädala või kuu lõpus.
- 3 küsimust, mida endalt küsida aasta lõpus.

# SOOVITUD TULEVIKU VISIOONI RAAM

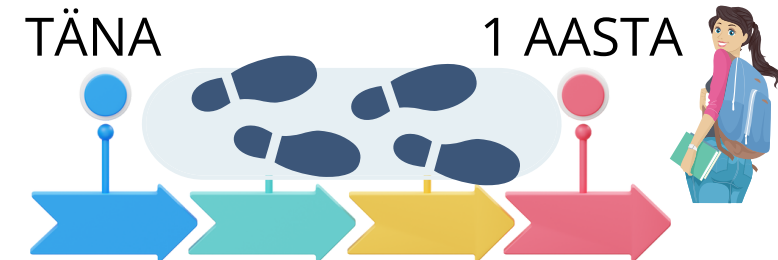
TÖÖLEHT nr 3

## INDIVIDUAALSELT:

1. **Murra tööleht nr. 3 keskelt pooleks.** Vasakule lehepoolele joonista **inimene** - sina õpetajana **täna**.
2. Paremale lehepoolele joonista inimene käed taeva poole - **sina õpetajana 1 aasta pärast**.
3. Inimeste alla tõmba joon ja joontele kirjuta kuupäevad: vasakule tänane kuupäev ja paremale järgmise aasta kuupäev.
4. Tänapäevase inimese ja aastataguse inimese vahel on **lõhe**. Joonista üle lõhe viiv joon või sild.
5. Lisa pildil paremal pool oleva inimese juurde **mõtte- ja / või jutumullid** ning kirjuta nendesse, mida inimene paremal pool ütleb, mõtleb või teeb.
6. Illustreeri **sümbolite ja märksõnade** abil, kuidas see välja näeb, kui oled õpetajana **jõudnud** aasta pärast sinna, **kuhu soovid**.
7. **Lõhe juurde** kirjuta või joonista, **mis takistab sind** hetkel olemast lehe paremal poolel. Näiteks: *"Mul puuduvad ... oskused."*
8. Kritiselda **lõhe kohale mõned elemendid**, mis näitavad **sinu strateegiat**, mida rakendad, et liikuda sealt, kus praegu oled sinna, kuhu tahad aasta pärast välja jõuda. Näiteks: Soovitud sihtpunkti jõudmiseks on mul 3-sammuline strateegia: 1. Lõpetan edasilükkamise; 2. Asun järjekindlalt harjutama-katsetama; 3. Küsin kolleegidelt tagasisidet.

- **MILLINE OLI SELLE ÜLESANDE MÕJU SINU JAOKS?**
- **KUIVÕRD KRITSELDAMINE AITAS SUL MÕELDA?**
- **KUIVÕRD SEE PROTSESS AITAS SUL MINGEID MÕTTEID ENDA JAOKS SELGITADA?**

# TULEVIK NÕUANDJANA



1. Märki põrandale ajaliin ja tähista sellel 2 punkti: täna (**olevik**) ja **ühe aasta** kaugune **tulevik**
2. Astu olevikust **tuleviku "üks aasta on möödunud"**- punkti. Mis aasta nüüd on? Kui vana sa nüüd oled?
3. Pöördu ümber, näoga oleviku suunas. Sealt, järgmise aasta punktist, meenuta aasta tagust aega ja kõike vahepeal juhtunut pisut vanema inimese tarkusega:
  - Milliste vahenditega on see vahepealne aeg pöördunud sinu kasuks?
  - Mis selles aastas osutus oluliseks ja tähtsaks? Mis vähem tähtsaks?
  - Mida sa sel aastal õppisid?
  - **Millist nõu annaksid oma aasta nooremale minale?**
4. **Astu tagasi oleviku punkti ja võta teadlikult kaasa kõik olulised õppetunnid**, mida kuulsid oma vanemalt minalt.
5. **Pane lühidalt kirja:** Mis saab nüüd edasi? Milline on sinu järgmine samm?



# TÖÖLEHT nr 4

## ANALÜÜS

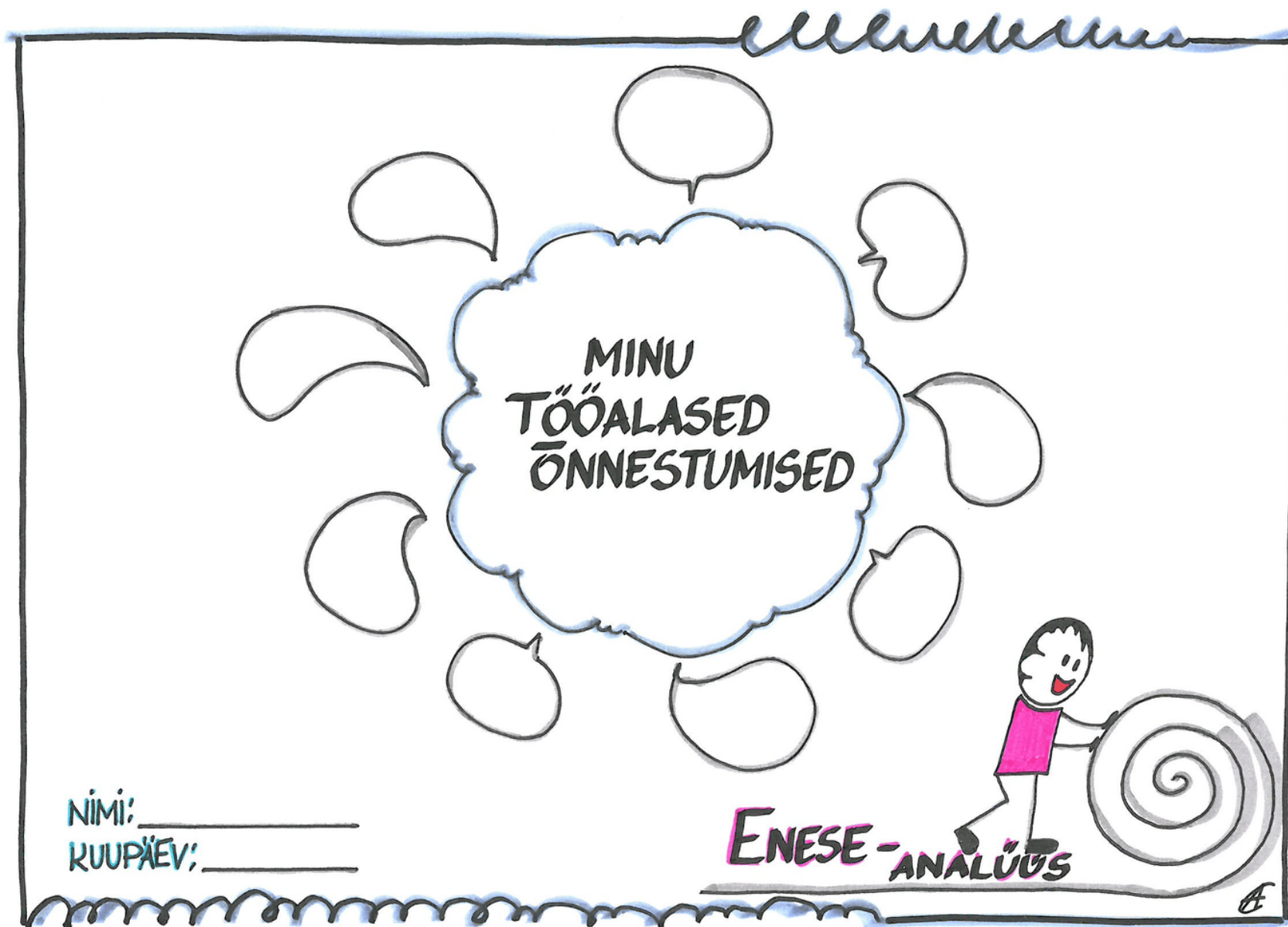
Paarides



1. Kirjeldage kordamööda viimase aasta töölaseid õnnestumisi.

2. Arutlege, milline sümbol võiks kõige paremini igat õnnestumist iseloomustada.

3. Kritiselda enda õnnestumiste sümbolid töölehele.



MINU  
TÖÖALASED  
ÕNNESTUMISED

NIMI: \_\_\_\_\_  
KUUPÄEV: \_\_\_\_\_

ENESE-ANALÜÜS

A

# TÖÖLEHT nr 5

## ANALÜÜS

*Individuaalselt*



1. Vali üks hiljutine tööalane olukord, mille tulemus sind ei rahuldanud. Kriitselda kasti "Sündmus" olukorda kirjeldavad elemendid.

2. Analüüsi olukorda lehel toodud 6 küsimuse abil.

3. Kriitselda või kirjuta paberile enda järgmine samm.

**ENESEREFLEKSIION**

**SÜNDMUS**

1. Mida tundsid?
2. Millised sinu tugevused ilmsid?
3. Millised sinu arengukohad ilmsid?
4. Mis oli sinu jaoks selles olukorras tähtis?
5. Mida sellest olukorrast õppisid?
6. Millised on sinu edasised sammud?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# VISUAALNE KEEL:

KUUPÄEV: \_\_\_\_\_

NIMI: \_\_\_\_\_

## TÖÖLEHT

nr 6

ASJAD



INIMESED



KOHAD



PROTSESSID



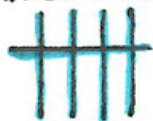
MÕISTED



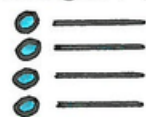
KAVANDA



KATEGORIA



KOOSTA NIMEKIRI



# MIDA VÕTAD TÄNASELT KOOLITUSELT KAASA?

*väikestes rühmades*



Räägi oma rühmas:

- Mida täna **õppisid**?
- Mis oli sinu jaoks **kõige kasulikum**?
- Millise **vastuse** said **oma küsimusele**?

**Suures grupis** tutvustab iga väike rühm **vastust**  
**ühele neist küsimustest.**