Õpipäevik
NLP koolitaja 2024

Tiia Schmidt
30.03.2024

MOODUL I

Millest õpitust tunned kõige rohkem endale kasu olevat?

Aju toimimisest aru saamine ja seosed Diltsi mudeliga. 4C mudelist aru saamine ja selle järgi koolituste planeerimine.

Mida avastasid enda kohta?

Usun, et suudan oma koolitusel luua rahuliku, usaldusliku, keskkonna oma loomupäraselt tasakaaluka ja rahuliku olekuga.
Koolitajana olen toetav ja julgustav, mis aitab kaasa ajusõbraliku õppimiskeskkonna loomisele.
Minu jaoks on oluline, et esiplaanil oleks õppija. Väärtustan kõiki õppijaid võrdselt ja suhtun erinevustesse aktsepteerivalt. Minu jaoks on tähtis avatus ja ausus, sõbralikkus ja lugupidamine üksteise suhtes.
Usun, et igas inimeses on potentsiaal kui nad ise usuvad. Mind inspireerib see, et saan toetada inimese arengut oma täispotentsiaali avastamises.

Mille suhtes tundsid kõige rohkem vastumeelsust? Miks?

Ei tundnud vastumeelsust.

Milles oma elus/ töös kavatsed muutusi sisse viia?

Kasutan igapäevaselt rohkem visualiseerimist, näiteks tehes endale märkmeid koolitusel või koosolekul.

Mis õpitust võib sinu jaoks olla kõige olulisem mõne aasta pärast?

4C mudeli kasutamine koolituskava koostamisel. Olla teadlik täiskasvanud õppija eripäradest ja pidada silmas aju toimimise põhimõtteid.

Millest sa õppisid kõige enam?

Õpikäsitlused sai üle korratud mitmel moel nii, et need jäid väga hästi meelde. Diltsi püramiid oli väga hea alus õppija toetamise tasandite mõistmiseks.
Harjutus 12 aju toimimise põhimõtete kohta koos visuaalidega oli väga hea meetod nende meelde jätmiseks.

Millised harjutused aitasid sul kõige paremini asjadest aru saada?

Enesereflektsioon koolitajana erinevatel tasanditel, mosaiikmeetodil koostatud plakatid koos grupiliikmetega ja mitmel viisil korratud õpikäsitluse teooriad.

Milline teema oli sinu jaoks kõige raskem? Miks?

Koolitaja kutse taotlemisega seotud teema, kas teha ja kuidas teha.

Milline harjutus oli sinu jaoks kõige raskem? Miks?

Mõelda järgmise mooduli koolituskava koostamisele, sest ma ei ole varem nii pikka koolituskava teinud ja pole osanud mõelda 4C mudelile.

Mis meeldis sulle kõige rohkem? Miks?

Arutelud oma grupiliikmetega uute teadmiste kinnistamiseks. Koos on lõbusam.

II MOODUL

Millest õpitust tunned kõige rohkem endale kasu olevat?

Aju toimimise põhimõtete teadvustamisest ja 6 trumpi ning ajusõbraliku koolituse 5 elemendi teadmine.

Mida avastasid enda kohta?

Mõtestasin kuidas olen seni tagasisidet andnud ja kuidas see alati ei ole õnnestunud nii kuidas oleksin tahtnud. Olen vahel kartnud anda juhina konstruktiivset tagasisidet liiga vähe ja liiga hilja ning hiljem seda välja öeldes olnud veel hullemas olukorras. Täna olen selles juba oskuslikum, aga usun, et on võimalik saada veel paremaks.

Mille suhtes tundsid kõige rohkem vastumeelsust? Miks?

Ei tundnud vastumeelsust.

Milles oma elus/ töös kavatsed muutusi sisse viia?

Oskan paremini läbi viia ükskõik millist koosviibimist kui võtan arvesse seoste loomise olulisust, grupi arengufaase ja hindamiskriteeriumeid. Konkreetset kasutust näen hetkel oma koolituse koostamisel õpingute raames.

Mis õpitust võib sinu jaoks olla kõige olulisem mõne aasta pärast?

Kindlasti see kuidas koolitust üleüldises mõttes planeerida ja kui oluline on paika panna koolituse eesmärk, hindamiskriteeriumid ja õpiväljundid – vähem on rohkem.

Millest sa õppisid kõige enam?

Õppisin teiste kogemusest koolitust läbi viies ja kovisioonist. Samuti oli palju olulisi uusi teadmisi, mida omandasin harjutusi läbi tehes.

Millised harjutused aitasid sul kõige paremini asjadest aru saada?

Plakati koostamine 10 minuti reegli kohta ja hindamiskriteeriumite harjutus ümbriku ja paberitükkidega.

Milline teema oli sinu jaoks kõige raskem? Miks?

Hindamismeetodite valik, sest võimalusi on nii palju erinevaid ja raske on aru saada, milline õppemeetod on just nüüd kõige otstarbekam kasutada.

Milline harjutus oli sinu jaoks kõige raskem? Miks?

Harjutused ei olnud keerulised, kõige raskem oli jälgida ja analüüsida koolitaja paari läbi viidud koolitust. Mida on oluline märgata?

Mis meeldis sulle kõige rohkem? Miks?

Mulle meeldisid kõige rohkem grupiga tehtud esitlused ja plakatid (6 trumpi, koolituse 5 elementi, seoste loomine). Andis hea ülevaate kõige tähtsamast, oli lõbus teha ja vaadata.

III MOODUL

Millest õpitust tunned kõige rohkem endale kasu olevat?

C1 täpsem ülevaade ja meetodid mille abil seoseid luua. Samuti teiste koolitajate kogemusest õppimine.

Mida avastasid enda kohta?

Avastasin, et käin tihti koolitustel just selle tõttu, et luua tähenduslikke sidemeid teiste inimestega ja muuhulgas soovin saada ka uusi põnevaid teadmisi. Ma ei käi enam koolitustel kellegi teise saatmise peale.
Avastasin, et minu jaoks on oluline luua kontakt teistega, et tunneksin ennast ruumis turvaliselt. Käisin hiljuti suuremal koolitusel, kus igasugune seoste loomine jäi tegemata ja ma ei julgenud ühtegi küsimust küsida ega isegi koolitaja küsimustele vastata. Tundsin ennast ebamugavalt võõraste inimeste keskel ja vastutus vastamise eest jaotus nii paljude vahel, et keegi ei tundnud survet vastamiseks.

Mille suhtes tundsid kõige rohkem vastumeelsust? Miks?

Mulle tundus kõige vastumeelsem koolituse eel saata õppijatele ülesanded, ma ei sooviks seda ka ise teha. Usun, et mõnes kontekstis on see vägagi hästi toimiv ja võib luua olulised seosed teemaga ning loob eeldused pühendumiseks.

Milles oma elus/ töös kavatsed muutusi sisse viia?

Kindlasti mõtlen rohkem „soojenduse“ peale ehk kuidas alustada kontakti ükskõik kellega. Milline küsimus sobiks hästi vestluse alustamiseks just praegu? Mõtlen rohkem sellele, et koolitaja tagaplaanil ja seosed õppijate vahel on olulisemad. Õppija soovib olla esiplaanil, jagada ja teistega suhelda.

Mis õpitust võib sinu jaoks olla kõige olulisem mõne aasta pärast?

Õppijakeskne koolitamine, olla mina ise koolitusel ehk autentsus, kokkulepete olulisus, ühine eesmärk ja eesmärgipärasus.

Millest sa õppisid kõige enam?

Õppisin kõige rohkem teiste koolitajate läbi viidud koolitusest. Õppisin seda, et oluline on seada õppija esiplaanile ja koolitaja oma juttu võiks olla vähem. Pole seda

kunagi nii hästi varem osanud tähele panna. Samuti seda, et on oluline keskenduda positiivsele ja koostöö on oluline.

Millised harjutused aitasid sul kõige paremini asjadest aru saada?

Aaretejahi koostamine grupikaaslastele ja kõikide ülessoojendavate meetodite läbi proovimine.

Milline teema oli sinu jaoks kõige raskem? Miks?

Seoste loomine, mitte jäämurdmine. Kuidas jääda seoste loomisel eesmärgipäraseks. Võib olla väga toredaid meetodeid, aga kuidas neid kasutada nii, et need oleks ka koolituse teemaga seotud.

Milline harjutus oli sinu jaoks kõige raskem? Miks?

Aaretejahi koostamine. Kuidas teha see võimalikult lihtsalt ja nii, et see oleks tehtav kõigile grupiliikmetele 20 minuti jooksul. Inimesed on erinevad ja neil kulub erinev aeg ülesannete täitmiseks. Kuidas neid motiveerida kodust ülesannet tegema?

Mis meeldis sulle kõige rohkem? Miks?

Seoste loomise uued võimalused ja meetodid. Palju loovust ja toredaid mõtteid.

IV MOODUL

Millest õpitust tunned kõige rohkem endale kasu olevat?

Keskendun ainult kõige olulisemale, rakendan 10 minuti reeglit, selede kasutamine, ühe minuti ülevaated ja interaktiivsed

Mida avastasid enda kohta?

Avastasin, et mul on raske kaua keskenduda ja sellepärast on eriti oluline, et loengu osa oleks maksimaalselt 10 minutit.
Olulisem asi, mida enda kohta avastasin oli see, et suutsin oma seisundit hoida enne koolituse läbi viimist rahulikuna, ma ei lasknud endal kaasa minna paarilise ärevusega. Tundsin ennast hästi koolitust läbi viies. Ärevus väljendus eelkõige selles, et ma unustasin jälgida kellaaega ja kogu gruppi korraga (kes rääkis ja kes mitte).

Mille suhtes tundsid kõige rohkem vastumeelsust? Miks?

Ma ei tahtnud võtta vastutust uute teadmiste keskuse tegevuste eest. Keegi teine samuti ei tahtnud võtta lisakohustusi ja tundsin, et ei taha seda ka ise teha. Tunnen, et mul on hetkel piisavalt kohustusi ja kodutöid, millele keskenduda.

Milles oma elus/ töös kavatsed muutusi sisse viia?

Mõtlen alati kasulikkusele – mida inimestel tegelikult on vaja teada. Hindan oma planeeritava info olulisust ja eesmärgipärasust. Kas räägin selleks, et ise esile tõusta või aitab see inimestel paremini õppida ja areneda?

Mis õpitust võib sinu jaoks olla kõige olulisem mõne aasta pärast?

Kogemust, mille sain koolitust planeerides ja läbi viies. Kasutan selesid oma töös rohkem, osa inimesi ei ole harjunud ise märkmeid tegema ja selede kasutamine on hea võimalus uusi teadmisi läbi kirjutada.

Millest sa õppisid kõige enam?

Kõige olulisem kogemus sellest moodulist oli koolituse tegemine. Olime koolituskava küll valmis teinud, aga tegelikult selgus koolituse peaproovis, et kava oleks vaja teha palju täpsemaks ja palju rohkem oleks vaja läbi mõelda, mida me räägime, kes räägib ja kuidas aega juhtida.
Tegime õhtul enne koolitust päris palju ümber ja tundsin tänu sellele ennast palju kindlamalt. Õppisin, et väga oluline on enda seisnud ja valmisolek. Samuti ettevalmistus ja kindlus, et valdan teemat. Usun, et olen võimeline edaspidi ka koolitusi läbi viima just tänu sellele positiivsele kogemusele.

Millised harjutused aitasid sul kõige paremini asjadest aru saada?

Koolitusele antud tagasiside oli väga oluline osa seekordsest moodulist ja sellele järgnev enesereflektsioon. Samuti mosaiiklugemise meetodil selgeks tehtud loengu elemendid.

Milline teema oli sinu jaoks kõige raskem? Miks?

Mõistekaartide koostamine. Kuidas anda juhised õppijatele nii, et mõistekaart tuleks ka reaalselt kasutatav ja üheselt mõistetav.

Milline harjutus oli sinu jaoks kõige raskem? Miks?

Mõistekaartide koostamise harjutus. Samal põhjusel.

Mis meeldis sulle kõige rohkem? Miks?

Koolituse läbiviimine ja kovisoon. Väga oluline ja õpetav kogemus.

V MOODUL

Millest õpitust tunned kõige rohkem endale kasu olevat?

Uute harjutamise meetodite teada saamine ja läbi proovimine. Tõhusa vea disaini meetod õppimiseks (sain seda just ka coachingut õppides kogeda).

Mida avastasid enda kohta?

Avastasin, et tahan kõike teha alati kuidagi teistmoodi ja eriliselt. Tihtipeale kipuvad need meetodid siis olema ka keerulisema ja kipun osade asjadega liigselt vaeva nägema kuigi saaks palju lihtsamalt. Ma tahaks, et kõik oleks lõbus, mänguline ja huvitav, aga samas säiliks ka eesmärgipärasus ja ei oleks liiga lapsik.

Mille suhtes tundsid kõige rohkem vastumeelsust? Miks?

Ei tundnud vastumeelsust.

Milles oma elus/ töös kavatsed muutusi sisse viia?

Õpetan töötajatele uusi oskusi läbi rohke praktika ja rollimängude.

Mis õpitust võib sinu jaoks olla kõige olulisem mõne aasta pärast?

Erinevad harjutamise meetodid ja mängude kasutamine koolitustel.

Millest sa õppisid kõige enam?

Õppisin kõige enam teiste koolitajate kogemust jälgides ja kovisooni teemast, mis aitas mõtestada energia hoidmise vajalikkust. Sain aru, et koolitust koostades on vaja olla eesmärgipärane eelkõige. Seoseid loovad tegevused peaksid olema seotud koolituse teemaga. Fookuses peaks olema kasulikkus ja eesmärk. Eneseanalüüsi

vajalikkus on oluline. Vahel tundub, et tead kõike ja oskad oma teemadele ise vastused leida ja sul pole välist abi vaja, aga tasub siiski lubada seda kahtluse alla seada. Ole enda vastu aus, aga mitte liialt kriitiline. Sellest sünnib kõige suurem areng. Me ei ole kunagi lõpuni ära arenenud, alati on ruumi kasvada.

Millised harjutused aitasid sul kõige paremini asjadest aru saada?

Mängude koostamisest ja mängudes osalemisest. Sain reaalse kogemuse, mis tunne on mängus osaleda ja mängu välja mõelda.

Milline teema oli sinu jaoks kõige raskem? Miks?

Tõhusa vea disaini kasutamine harjutamiseks. Tekkis palju küsimusi ja arutelusid, kas kõiki teadmisi ikka saab sellisel viisil praktikasse rakendada ilma teoreetilise taustata. Tõenäoliselt ikkagi enamus asju saab sellisel viisil teha.

Milline harjutus oli sinu jaoks kõige raskem? Miks?

Mängude koostamine, sest osa mängudest tundusid esmapilgul liiga keerulised, et neid osalejatele edasi anda.

Mis meeldis sulle kõige rohkem? Miks?

Mulle meeldis kõige rohkem koolitajate koolitamise ja kovisiooni osa, sest sain sealt ka enese jaoks kõige rohkem taipamisi.

VI MOODUL

Millest õpitust tunned kõige rohkem endale kasu olevat?

Tagasiside küsimustiku koostamisest ja uute C4 meetodite teada saamisest.

Mida avastasid enda kohta?

Mulle meenus, et lapsena mulle meeldis väga joonistada ja visualiseerida oma vihikusse. Taasäratasin selle tunde ja joonistused tulid kohe palju lõbusamad ja need vahvad lapselikud tähed olid veel täiesti käe sees.
Avastasin, et ei täida enamasti tagasiside küsimustikku ja mõtestasin, miks see nii on ja kuidas ma ise saaksin tagasisidet vajadusel küsida nii, et inimesed ka sooviksid vastata.

Mille suhtes tundsid kõige rohkem vastumeelsust? Miks?

Ei tundnud vastumeelsust.

Milles oma elus/ töös kavatsed muutusi sisse viia?

Pööran rohkem tähelepanu tähistamise olulisusele. Koolituse lõppu peaks jääma positiivne emotsioon.

Mis õpitust võib sinu jaoks olla kõige olulisem mõne aasta pärast?

Tagasiside küsimine ja tähistamise meetodite kasutamine.

Millest sa õppisid kõige enam?

Õppisin kõige enam tagasiside küsimustiku koostamisest. Päris keeruline oli leida need küsimused, mis täidaksid seda eesmärki, mille olime oma grupiga seadnud.

Millised harjutused aitasid sul kõige paremini asjadest aru saada?

Tagasiside küsimustiku koostamisest ja erinevate tähistamise meetodite rakendamisest.

Milline teema oli sinu jaoks kõige raskem? Miks?

Õppijate hindamisstrateegiad, sest mul ei ole sellega varasemalt väga kogemusi olnud.

Milline harjutus oli sinu jaoks kõige raskem? Miks?

Ei oska öelda.

Mis meeldis sulle kõige rohkem? Miks?

Tutvuda tähistamise uute meetoditega, näiteks naabri meetod. See andis tööriistakasti uusi meetodeid ja pani taas mõtisklema selle üle kui oluline on lõpetada koolitus positiivse emotsiooniga.

VII MOODUL

Millest õpitust tunned kõige rohkem endale kasu olevat?

Vastupanuga toimetulekuviisidega tutvumine ja oma seisundi juhtimine.

Mida avastasid enda kohta?

Avastasin seda kuidas ise mõnikord osutan koolitusel vastupanu ja millest see tuleneb. Kui seda vaadata selle nurga alt, siis mõnikord ei saa koolitaja midagi teha, et olukorda muuta, sest õppija ise on sellises seisundis, et ei ole võimeline 100% kaasa töötama.

Mille suhtes tundsid kõige rohkem vastumeelsust? Miks?

Pildi joonistamine „mina koolitajana“. Mul ei olnud selle tegemiseks õiget tunnet ja seega ei saanud sinna täiesti sisse minna. Kogesin vastupanu selle tegemiseks, aga õnneks grupis arutelu toetas kogu protsessi nii, et saime selle tehtud.

Milles oma elus/ töös kavatsed muutusi sisse viia?

Analüüsin rohkem oma vastupanu põhjuseid. Kas olen õigel koolitusel ja kuhu minu energia tegelikult kulub?

Mis õpitust võib sinu jaoks olla kõige olulisem mõne aasta pärast?

Kovisiooni teistsugune meetod oli väga kasulik, seda saab kasutada näiteks tööl ajurünnakut tehes või mõnda probleemi lahendades.

Millest sa õppisid kõige enam?

Teiste kogemustest ja rituaalidest, mida nad kasutavad oma seisundi juhtimiseks. Sain uusi nippe seisundi juhtimiseks ja ka mõelda selle üle kuidas ma oma seisundit juhin. See toimub muidu üsna alateadlikult, aga kui hakkan seda teadlikumalt rakendama, siis saan sellest ka rohkem kasu.

Millised harjutused aitasid sul kõige paremini asjadest aru saada?

Koolitussituatsioonide lahendamine gruppides karuselli meetodil oli kõige kasulikum, sest saime kõik koos arutleda vastupanu teemadel ja seega ka erinevaid perspektiive olukorrale.

Milline teema oli sinu jaoks kõige raskem? Miks?

Koolitaja isiklik vägi. Kas mul on piisavalt mõjujõudu olla koolitaja? Kas suudan ennast piisavalt kehtestada ja tõestada koolitajana? Kuidas seda juurde tekitada ja ennast rohkem usaldada? Need on küsimused, mille üle tahan veel mõtiskleda.

Milline harjutus oli sinu jaoks kõige raskem? Miks?

Enda vastupanu uurimine. Oli raske leida konkreetset olukorda ja leida vastuseid küsimustele, mida paariline esitas.

Mis meeldis sulle kõige rohkem? Miks?

Õppijate grupi seisundi mõjutamise harjutus oli väga lõbus ja loomulikult ka väga hea võimalus katsetada kuidas õppijate seisundit muuta. Alati see ei õnnestunud soovitult, aga vähemalt proovisime ja saime kogemuse sellest kuidas seda võiks teha.