



CV

Haridus	
Asutus	Tallinna Ülikool 2001-2005
Omandatud kraad	Bakalaureus, kasvatusteadused
Asutus	Tallinna Ülikool 2005-2007
Omandatud kraad	Magister cum laude, andragoogika
Kutse	Koolitaja kutse tase 7 (2019 mai), Personaaltreenerikutse EFQ4, Noorentreener tase 4 (2020), Joogatreeneri kutse RYT500 (International Yoga Alliance) EPALE Täiskasvanuhariduse saadik

Töökogemus (alates viimasest töökohast)

Aeg aasta täpsusega	Organisatsioon	Ametikoht ja sisu (tööülesannete) täpsustus
2021-	Kutsekoda SA. EPALE	Täiskasvanuhariduse Saadik
2015-	Kibar Koolitus ja Konsultatsioon OÜ	Koolituste läbiviimine, konsulteerimine õppimise, õpetamise, juhtimise, planeerimise ja liikumisõpetuse valdkonnas. Arengukavade konsulteerimine haridusvaldkonnas.
2009-2020	Tallinna Ülikool	Külalislektor. Ained „Koolitus- ja arendusprotsessi juhtimine organisatsioonis. Koolitusettevõtlus“ magistri õppekava, „Täiskasvanukoolituse alused ja põhimõtted“ bakalaureuse õppekava.
2013-	Arigato Spordiklubi MTÜ, Tabasalu Spordikeskus Strantum OÜ, Infrajooga OÜ City Spa (2016-2017)	Joogatreener, personaaltreener. Rühmatreeningute ja personaaltreeningute läbiviimine

2015	Siseministerium	Projektijuht ja konsultant. Siseministeriumi valitsemisala personalistrateegia ja tegevuskava loomine. Sisekoolitaja
2014-2015	Päästeamet	Personali- ja asjaajamise osakonna juht. Strateegiline personali- ja asjaajamise valdkonna juhtimine. Sisekoolitaja
2005-2014	Välisministerium	Diplomaat. Infohalduse osakonna juht. Personali arenduse- ja rahvusvahelise personalipoliitikabüroo juht. Koolitusjuht. Koolitusnõunik. Erinevate üksuste juhtimine, diplomaatiline töö. Sisekoolitaja.

2. Keeleoskuse tase

Emakeel: Eesti

Võõrkeel	Mõistmine		Rääkimine		Kirjutamine
	Kuulamine	Lugemine	Suuline suhtlus	Suuline esitlus	
Inglise keel	C1	C2	C1	C1	C1
Prantsuse keel	B1	B1	B1	B1	B1
Vene keel	A2	A2	A1	A1	A1

3. Koolitus- ja konsulteerimiskogemus

Aasta	Koolituse korraldaja nimi ja kontakt	Koolituse pealkiri ja koolitatud teema	Koolituse sihtrühm	Koolituse maht
2022-2023		Jooga meetodid ja tehnikad liikumistundides, 2022 august, 2023 juuni, 2023 november	Liikumisõpetajad, treenerid	16h
2022- 2023	PARE	PARE Personalijuhtimise baaskoolitus e-õpe ja kontaktõpe arendusmoodul, 3 gruppi	personalispetsialistid	16h
2022	TAI	Koolituse kvaliteedi hindamine	TAI	8h
2022	AS Tallinna Lennujaam	Sisekoolitajate baaskoolitus	Sisekoolitajad 4 gruppi	16h
2021		Kolga- Jaani kooli arengukava konsulteerimine	Kolga- Jaani Kool	32h
2021		Jooga meetodid ja tehnikad liikumistundides	Liikumisõpetajad, treenerid	16h
2021	AS Tallinna Lennujaam	Sisekoolitajate Koolitus	sisekoolitajad	20h
2020 august,		Jooga meetodid ja tehnikad liikumistundides	Liikumisõpetajad, treenerid	16h

2020 oktoober				
2020 aprill, 2020 november	Kertu Vuks	Elva Valla hariduse arengukava konsulteerimine	Elva vald	16h
2020 märts-2020 juuni	Andres Savi	Kalmetu Põhikool arengukava konsulteerimine	Kalmetu Põhikool	32h
2020 Veebruar-aprill	Ivar Hanevere	Tõrva Gümnaasiumi arengukava koostamine-konsulteerimine, koolitamine	Tõrva Gümnaasium	32h
2020 veebruar-märts	Katrin Soidra- Zujev Tallinna Ülikool	Liikumistundide rikastamine jooga meetodeid kasutades.	Liikumistundide õpetajad, kehalise kasvatusõpetajad, treenerid	16h
2019-oktoober 2020 veebruar	Andres Agan	Tõrva valla hariduse arengukava 2020-2025 koostamine- konsulteerimine, koolitamine oktoober 2019- veebruar 2020	Tõrva vald (ametnikud, huvigrupid, haridusasutuste töötajad)	56h
2019	Eesti Kehalise Kasvatuse Liit	Füüsiline- ja vaimne tasakaal läbi jooga kehalise kasvatus tundides	Kehalise kasvatusõpetajad	4akh
2019	Riigikogu Kantselei	Mindfulnessi praktikad töökeskkonnas	ametnikud	3 ak/h
2019	Kaitseministeerium	Koolituskavade koostamine, sisekoolitaja koolitus	ametnikud	2 ak/h
2019	Jaak Israel	August Kitzbergi Gümnaasiumi arengukava konsulteerimine	kollektiiv	8ak/h
2019	Ungru Kibar OÜ	Joogameetodite kasutamine liikumistundides	Treenerid, õpetajad	16h
2018-2019 jaanuar	Viljandi vald, Maive Feldmann Maive.feldmann@viljandivald.ee	Viljandi valla hariduse arengukava 2019- 2025 koostamine. - Individuaal- ja fookusgruppiintervjuud (61 in) - 7 seminari (128 in) - Arengukava dokumendi koostamine	Viljandi vald (ametnikud, huvigrupid, haridusasutuste töötajad)	56h
2018	Eesti Raudtee, Ele Lepp, Ele.lepp@evr.ee	Personalarendusstrateegia konsulteerimine	Personaliosakond	8 h
2017-2019	HITSA, Triin Kaasik triin.kaasik@hitsa.ee	HITSA koolitusprogramm „Personalarendus organisatsioonis, koolitusplaani koostamine digipädevuste arendamiseks haridusasutustes“ 11 gruppi, igas grupis ca 10 haridusasutust. Kokku on valminud ca 100 tegevuskava digipädevuse tõstmiseks.	Haridusasutuste töötajad	42 h

2018-2019	TLÜ, Siiri padar, siiri.padar@tlu.ee Tallinna Ülikool	Liikumistundide rikastamine jooga meetode kasutades. 3 gruppi, 2 päeva iga grupp	Sihtgrupp liikumistundide õpetajad, kehalise kasvatusõpetajad, treenerid	48h
2018	Arigato Spordiklubi MTÜ, Kutsekoda, Georgi Skorobogatov Georgi.skorobogatov@kutsekoda.ee	Mindfulness. Meeleteadlikkuse praktikad 2 koolitust, 1 konverentsi ettekanne	Täiskasvanud õppijad, koolitajad, treenerid	8 h
2018	TLÜ, Riina Stahl, riina.stahl@tlu.ee	Ettevõtete praktikajuhendajate koolitus Haapsalu Kutsehariduskeskus.	Ettevõtete praktikajuhendajad	16h
2017-2018	Arigato Spordiklubi MTÜ, Kibar Koolitus OÜ, ungrukodu@hotmail.ee	Jooga ABC, 2 gruppi	Avatud koolitus, täiskasvanud õppija	40h
2017-2018	Riina Stahl, TLÜ, riina.stahl@tlu.ee	Ettevõtete praktikajuhendajate koolitajate koolitus, 2 gruppi	Ettevõtete praktikajuhendajate koordinaatorid	32h
2017	Riina Stahl, TLÜ, riina.stahl@tlu.ee	Ettevõtete praktikajuhendajate koolitaja koolitus, Eesti Maaülikool	Õppejõud, praktikakoordinaatorid	16h
2017	Riina Stahl, TLÜ, riina.stahl@tlu.ee	Ettevõtete praktikajuhendajate koolitus. Tallinna Ülikool, Lennujuhtimise AS	Lennujuhtimise AS praktikajuhendajad	16h
2015 - 2017	Archimedes, Kristi Raudlepp, kristi.raudlepp@archimedes.ee	Koolitusprogramm: Noorsootöövaldkonna piirkondliku koostöö arendamine ja tegevuskava loomine“ 10 gruppi, igas grupis 5-9 KOV-i (vallavanemad, noorsootöötajad), igale grupile, kolm 2-päevast moodulit ja 1-päevane moodul I moodul „Koostöö ja noorsootöö alused. Kvaliteedihindamine“ II moodul „Strateegiline planeerimine“ III moodul „Tegevuskava loomine“ IV moodul Tagasisidestamine ja arenguvajaduste kaardistamine. Kokku valmis 10 arengukava koostöögruppide kaupa (mitme omavalitsuse koostöös). Archimedes.	KOV esindajad, noorsootöötajad	560h
2016	Keskkonnainspeksioon, Meeli Villido, meeli.villido@envir.ee	Sisekoolitajate koolitusprogramm. Keskkonnainspeksioon	Sisekoolitajad	16h
2016	Excellence koolitus OÜ, Annika Allika, annika.allikas@excellence.ee	Kaasaegsed arengu toetamise meetodid organisatsioonis. Excellence Koolitus, 1 koolitus	Avatud koolitus	8h

2016	Archimedes, Marko Vene, marko.vene@archimedes.ee	Kunstikool kui õppiv organisatsioon muutlikus keskkonnas. Ülevaade organisatsioonilise õppimise temaatikast organisatsiooni arendamise ja strateegilise mõtlemise kontekstis.	Kunstikoolide direktorid	16h
2016	Archimedes, Marko Vene, marko.vene@archimedes.ee	Muudatuste juhtimine organisatsioonis kunstikooli juhtidele. Muudatuste juhtimise protsess organisatsioonis, juhtimisstiilid ja kaasamispraktikad muudatuste juhtimise kontekstis. Juhi roll.	Kunstikoolide direktorid	8h
2016	Archimedes, Marko Vene, marko.vene@archimedes.ee	Organisatsiooniline õppimine ja muudatuste juhtimine muusikakooli juhtidele. Juhi roll.	Muusikakoolide direktorid	16 h
2015-2019	Excellence koolitus OÜ, Annika Allika, annika.allikas@excellence.ee	Koolitusprotsessi süsteemne juhtimine, 5 grupp	Avatud koolitus	30h
2009-	TLÜ, Larissa Jõgi	Ained „Koolitusprotsessi juhtimine“ magistritase ja „Täiskasvanu koolituse alused ja põhimõtted“ bakalaureuse tase ,		Igal aastal 5 EAP aine

4. Artiklid ja publikatsioonid

Puhkamise kunst ehk kuidas puhata hästi. <https://epale.ec.europa.eu/et/blog/puhkamise-kunst-ehk-kuidas-puhata-hasti>

EPALE temaatiliste kogumike toimetamine

<https://epale.ec.europa.eu/et/blog/epale-sihtgrupipohised-sisukogumikud>

Kuidas kiusata koolitajat ehk mida teha kiusupunnidega koolitusel. EPALE (2022)

<https://epale.ec.europa.eu/et/blog/kuidas-kiusata-koolitajat-ehk-mida-teha-kiusupunnidega-koolitusel>.

Auhinnatud kui „Aasta loetuim blogipostitus 2022“ EPALE

Julge olla koolitusjuht. EPALE(2022). <https://epale.ec.europa.eu/et/blog/julge-olla-koolitusjuht>

Koolitusjuhi Käsiraamat. EPALE (2022). Toimetaja ja autor.

Tervist ja õppimist toetav toit koolituse toetajana. EPALE (2021).

Andragoog kui arengu ja tandempartner. EPALE (2021). <https://epale.ec.europa.eu/et/blog/andragoog-kui-arengu-ja-tandempartner>

Digi(õppe) kevadväsimus. EPALE (2021).

Ärksameelne koolitaja on kontaktis iseenda ja õppijatega. EPALE (2018) <https://ec.europa.eu/epale>

Õpetamisest ja joogast. EPALE (2016) <https://ec.europa.eu/epale/et/blog/opetamisest-ja-joogast>

Juhtide koolitusvajaduse hindamine (2016). Äripäeva arenduskäsiraamat

Töötajate sisselamise toetamine (2014). Äripäeva arenduskäsiraamat

Organisatsiooni õppimine kui teadlik valik (2012). Raamat õppimisest. Tallinna Ülikool

Organisatsiooni õppimine ja personaliarendus" (2012) PARE Personalijuhtimise käsiraamat. Tallinn

Juhi roll organisatsiooni õppimise toetamisel (2007). Magistritöö

Täiskasvanu otsustusprotsess juhtimise kontekstis (2005). Bakalaureusetöö

5. Läbitud koolitused

2024 Teaduspõhine lähenemine kehakoostimise parandamiseks

Corpus Koolitused OÜ 24h

2023 Gluteeni- ja laktoosivaba kringli küpsetamise koolitus

Tallinna Teeninduskool 4h

2023 Meditation Teacher Training 100h

Punnu Wasu Bali

2021 Positive Psychology

University of North Carolina at Chapel Hill

2020-2021 Science of Well Being

Yale University

2020 Sports Science.

University of Columbia. Coursera

2020 EKR3 ja EKR4 treeneri tasemekoolitus

Tartu Ülikool • 100h • Eesti

2020 Eritoitumine ja eritoidu valmistamine

Tallinn Teeninduskool • 26h • Eesti

2020 Esmaabi

Eldred OÜ • 8h • Eesti

2020 Psühholoogia alused

Tartu Ülikool • 3 kuud • Eesti

2020 Personal Trainer Qualification

Intensive PT EFQ4 • 3 kuud • Eesti

2020 Mindfulness Based Stress Reduction Therapy

Centre of Mindfulness Finland • 2 päeva • Soome MBSR baaskursus

2019 Advanced Yoga Teachers Certification Course

Yoga Circle Berlin Akademie • 300 tundi • Saksamaa 1 aasta

2018 Inimese anatoomia ja füsioloogia Rahvatervise Akadeemia • 78 tundi • Eesti. Funktsionaalne anatoomia, Phd Ege Johanson

2015 Ettevõtlus-EAS • 68 tundi • Eesti Müük, turundus, finantsprognosid,

2014 Yoga Teachers Training Infra Yoga School • 200 tundi • Eesti. Joogaõpetajate kutsekursus

2013 **Kompetentsipõhine hindamine** Self II OÜ • 1 aastat • Eesti

2012 **Coaching juhtidele** Fontes PMP • 1 aastat • Eesti

2012 **Juhtimiskonverents** Pärnu Konverentsid • 2 päeva • Eesti

2011 **Human Resource Management in the Public Sector.** Civil Service College in Singapore • 2 nädalat • Singapur

2009 **Juhtimine keskastmejuhtidele.** Marko Rillo • 2 päeva • Eesti

5. Juhendatud uurimustööd

Tiina Tohver „Coachi arengu toetamise võimalused“ (2021). Magistritöö

Kirke Võisula „Koolitusjuhi roll avalis sektori organisatsioonis tippjuhi arusaamas“ (2017). Magistritöö

Liisi Noode „Vanemaealiste töötajate professionaalse arengu toetamise võimalused organisatsioonis : (Kaubamaja AS näitel). (2014). Magistritöö

Anneli Lepik „Koolitusvajaduse väljaselgitamise ja analüüsi praktikad Eesti multikultuursetes organisatsioonides“ (2014). Magistritöö

Helena Erm „Organisatsiooni õppimise toetamine Lean juhtimismudeliga“ (2012). Magistritöö

Kristi Schumann „Coachingus õppimine (coachingus osalejate kogemuses). (2012). Tallinna Ülikool. Magistritöö.

Monika Montvila „Koolitusjuhtide arusaamad oma tööst organisatsiooni koolitus- ja arendustegevuses“ (2009). Magistritöö

Meelike- Enel Andrejeva „Spetsialisti kujunemine koolitajaks personaalsete kogemuste ja enesetõhususe uskumuste kaudu“ (2009). Magistritöö.

Külli Meier „Juhi arusaamad õppimise toetamisest organisatsioonis“ (2008). Magistritöö.

7. Hobid

Jooga (Läbitud rahvusvahelised koolitused): RYT 200h Yoga Alliance Certified Teacher, Yin Yoga Teacher 50h (Satu Tuomela), Kids Yoga Teacher 50h (Michelle Wing), Prenatal Yoga teacher 50h (Temea Milliron), Restorative yoga teacher training 30h 2019 (Amanda Tessier). Alates 2018 Noah Maze 300hr, advanced teacher training. Lugemine, kirjutamine, looduses liikumine. Kirglik toidu- ja tervisehuviline