

EESTI UJUMISLIIDU MENTORPROGRAMM TREENERITELE 2026**Kas soovid panustada Eesti ujumistreenerite arengusse ja kasvada ise mentorina?**

Eesti Ujumisliit kutsub ujumistreenereid osalema **mentorite koolitusprogrammis**, mille eesmärk on koolitada välja professionaalsed mentorid alustavate ja tuge vajavate treenerite toetamiseks.

Mida mentorprogramm sulle annab?

- Selge arusaama mentori rollist ja vastutusest
 - Praktilised tööriistad treeningute vaatlemiseks ja arendava tagasiside andmiseks
 - Oskuse struktureerida mentorlusprotsessi ja seada arengueesmärke
 - Kogemuse kovisioonist ja kolleegidega õppimisest
 - Kuulumise EUL mentorite võrgustikku
-

Kellele programm on mõeldud?

- Ujumistreeneritele, kellel on vähemalt 5 aastat kogemust
 - Treeneritele, kes soovivad toetada kolleege ja panustada ala arengusse
 - Spetsialistidele, kes on avatud refleksioonile ja koostööle
-

Programmi ülesehitus

2 järjestikust koolituspäeva: 21. – 22. veebruar 2026 (10.00-16.00)

2 online kohtumist: 14. märts.26 (11.00 – 12.30) / 28. märts 26 (11.00 – 12.30)

1 järelpäev refleksiooniks ja kogemusvahetuseks: 2. mai 2026 (10.00 – 16.00)

Osalejate arv: kuni 16 (valik konkursi alusel)

Koolitaja: Ingrid Tullus on lõpetanud Tallinna Ülikooli kehakultuuri ja hariduse juhtimise eriala. Koolitajal on pikaajaline kogemus õpetajate ja treenerite koolitamisel. Lisaks on täiendanud oma teadmisi ka EBS-is, omandades diplomi Executive Coachingu alal, mis toetab teda noortega töötamisel ja enesejuhtimise arendamisel.

KOOLITUSE STRUKTUUR JA SISU**I moodul (2 järjestikust päeva): mentorluse alused ja praktika****Aeg:** 21. – 22. veebruar 2026 (10.00-16.00)**Koht:** EUL koosolekute ruum, Tondi 84/3**Maht:** 14 akadeemilist tundi**Päev 1 — Mentorluse olemus ja rollid****Eesmärk:** Luua ühine arusaam, mis on mentorlus ja kuidas see toimib spordis.

Teema	Sisu	Meetod
1. Tervitus ja EUL visioon	EUL arengukava ja mentorprogrammi roll treeneriarenduses.	EUL-i esindaja ettekanne
2. Mis on mentorlus ja miks seda vaja on?	Mentorluse tähendus, piirid ja kasu. Vahe coaching’u ja nõustamise vahel.	Arutelud, grupitöö
3. Mentori ja mentee rollid	Vastutus, piirid ja ootused.	Paaristöö: “Minu roll mentorina”
4. Eetika ja konfidentsiaalsus	Mentori eetilised põhimõtted, piiride hoidmine, lapse ja noore kaitse.	Juhtumite arutelu
5. Usalduse loomine ja kuulamisoskus	Aktiivne kuulamine, empaatia, mittehinnanguline suhtlus.	Harjutused: “kuulamise kolmnurk”
6. TGROW mudel mentorluses	Eesmärgistamine ja vestluse raam.	Rollimängud TGROW tsükliga

Päeva väljund: iga osaleja koostab *isikliku mentorieesmärgi ja eetikaleppe*.

Päev 2 — Treeningu vaatlus ja tagasiside

Eesmärk: Anda mentoritele tööriistad treeningu vaatlemiseks ja konstruktiivseks tagasisideks.

Teema	Sisu	Meetod
1. Vaatlus mentorluses	Vaatluse eesmärk, vaatluse ja hindamise erinevus, EUL vaatlusvorm.	Lühiloeng + videotund
2. Treeningu vaatluspraktika	Vaadeldakse treeningvideot (või kohapeal). Fookus: ohutus, õpetusselgus, aktiivne aeg.	Rühmatöö
3. Tagasiside andmine (SBI ja Pendleton)	Mudelid: Situation–Behavior–Impact, Pendletoni reeglid.	Rollimäng “keeruline tagasiside”
4. Refleksioon ja tegevusplaan	Kuidas koostada menteega arengu- ja tegevusplaani.	TGROW rakendamine
5. Kovisioon mentori tööriistana	Sissejuhatus kovisiooni põhimõtetele, meetodi proov.	Mini-kovisioon grupis
6. Päeva kokkuvõte		Ühine arutelu

Väljund: mentor koostab *vaatlus- ja tagasiside tööriista* enda kasutamiseks.

Online kohtumine zoomis 14. märts 2026 (11.00 – 12.30)

Online kohtumine zoomis 28. märts 2026 (11.00 – 12.30)

Eesmärk: Toetada mentorite õpitut rakendamist praktikasse, pakkuda ruumi kogemuste jagamiseks ning ühiseks refleksiooniks mentorlusprotsessi käigus tekkinud küsimuste ja väljakutsete üle.

II moodul (1 järelpäev): Refleksioon ja kogemusvahetus**Aeg:** 02.mai 2026 (10.00-16.00)**Koht:** EUL koosolekute ruum, Tondi 84/3**Maht:** 8 akadeemilist tundi

Eesmärk: Süvendada mentorite professionaalset eneserefleksiooni, analüüsida mentorluspraktikas kogetud olukordi ning tugevdada valmisolekut tegutseda EUL mentorina jätkusuutlikult ja kvaliteetselt

Teema	Sisu	Meetod
1. Kovisioon mentoritele	Kolleegidevaheline kogemuste ja juhtumite arutelu.	Praktiline kovisiooniseanss
2. Mentorluse väljakutsed	Juhtumid: motivatsioonilangus, suhtlusprobleemid, eetilised dilemmad.	Rühma analüüsid
3. Mentorluse mõju hindamine	Kuidas jälgida mentee arengut ja dokumenteerida tõendusmaterjali.	Arutelud ja näited
4. Jätkusuutlik mentorite võrgustik	Mentorite roll tulevikus (mentorite kovisioonid, koolitajad).	Ühine kavandamine
5. Lõpuring ja refleksioon	Refleksioon oma arengust mentorina.	Kirjalik refleksioon

Väljund: osalejal on valmidus tegutseda EUL mentorina ja rakendada õpitut oma klubis.

Kandideerimise tingimused

Tingimus	Selgitus
Ujumistreeneri kogemus	Vähemalt 5 aastat treenerina.
Motivatsioon	Soov panustada alustavate treenerite arengusse.
Avatus refleksioonile	Valmidus analüüsida oma praktikat ja õppida teistega koos.
Aeg	Võimalus osaleda kõigil koolituspäevadel ja järeltegevustes.
Kandideerimine	Avalik konkurss (motivatsioonikiri + lühiküsimustik).

Koolituse tulemused:

- Osalejad, kes läbivad kõik moodulid, saavad EUL tunnistuse “*Eesti Ujumisliidu mentorikoolituse lõpetanu*”. (25 ak/tundi)
- Kui lõpetanu hakkab aktiivselt tegutsema mentorina oma klubis või mõnes muus ujumisklubis, saab ta EUL-ilt:
 - 12 akadeemilist tundi täiendkoolituse arvestust aastas,
 - EUL mentori staatuse (ametlik nimekiri),
 - juurdepääsu EUL mentorite võrgustiku tegevustele, õppematerjalidele ja kovisioonidele.

EUL jälgib mentorite tegevust aruandluse kaudu (1 kord aastas lühiküsimustik või vaatluse logi).

Säilitamaks EUL mentori staatust on soovitatav tegeleda aastas vähemalt kahe mentega.

Mida saad mentorina juurde?

- Tasuta koolitus ja EUL tunnistus
- EUL mentori staatus ja nähtavus
- 12 akadeemilist tundi täiendkoolituse arvestust aastas
- Ligipääs mentorite võrgustikule ja kovisioonidele

Kui tunned, et sul on kogemust ja soovi teisi treenereid toetada, siis on see programm sinu järgmine arengusamm.

👉 Kandideeri lühiküsimustiku ja motivatsioonikirja alusel **SIIN** kuni **08.02.26**.

11.veebruaril 2026.a edastatakse info kandidaatide valiku osas.

Küsimused – Pille Aule, tel. 53498496, pille@swimming.ee