



# Sotsiaalkindlustusamet “Sisseelamismentorluse koolitus”

Tiiu Allikvee  
Juhtivkonsultant/Mentorluse valdkonna juht

Pakkumise kuupäev: 19.03.2025  
Pakkumine kehtib kuni: 19.04.2025  
Pakkumise nr: 2264  
Fontes PMP OÜ

Talendiga juhid!



Oleme talentide leidmise ja arendamise ning inimkapitali uurimise ettevõtte.

Panustame sellesse, et talendid tunneksid end hinnatuna, tajuksid oma arengut meeskondliku panuse osana ja naudiksid isiklike saavutuste mõju organisatsiooni edusse.

Näeme selles paljude tuntud ja hinnatud ettevõtete edu võtit.

# Koolituse eesmärk ja põhimõtted



- Sotsiaalkindlustusamet (edaspidi SKA) soovib pakkuda oma töötajatele/mentoritele osalemist sisseelamimentorluse 2-päevasel koolitusel.
- Fontes PMP OÜ teeb omapoolse pakkumise töötubade läbiviimiseks.
- Koolituste käigus tutvustame nii teoreetilisi aluseid kui teeme praktilisi harjutusi. Oluline rõhuasetus on praktilisel harjutamisel ja ka aruteludel, mis aitab oma sisemised mentorluspõhimõtted viia soovitud vormi.
- Koolituste ettevalmistamisel arvestame alati Tellija vajadustega. Fontes võtab koolituspäevadel aluseks SKA olemasoleva mentorlusraamistiku, viidates sellele.
- Koolituste läbiviijal on väljaõpe ja isiklik kogemus valdkonnas, milles nad koolitavad.
- Sihtrühm: ca 20 osalejat/mentorit.

**Antud pakkumine on edasiste läbirääkimiste aluseks.**

# Koolituse eel-häälestus



- Fontes edastab osalejatele ca 1 nädal enne esimest koolituspäeva eel-küsitluse:
  - Sinu senised keerukamad hetked mentorina?
  - Mis sind ennast motiveerib tegutsema mentorina?

# Koolituse esialgsed teemad



## I koolituspäev

- Sissejuhatus – SKA esindaja.
  - Saame tuttavaks.
  - Mis on mentorlus? Mis on *coaching*?
  - 4 mentorluse tüüpi.
  - Sisseelamimentorlus ku juhendav mentorlus.
  - *Coachiva* mentorluse alussambad.
  - Mentorluse protsess. Kontakti loomine.
  - Minu maja plaan.
  - Metafoorid.
  - Eesmärgibox.
  - Skaalade kasutamine nõustamisel.
  - *Igapäevacoaching* - mis see on?
  - GROW mudeli tutvustamine.
- ### Mentori tööriistad I
- Aktiivne kuulamine kui mentori põhiline tööriist.
  - Tõhusad küsimused.
  - Kokkulepped seoses mentorlusega.
  - Mentori eneserefleksioon.
  - Arengupartnerluse paaride moodustamine.
  - Päeva kokkuvõte ja kodutööd.

# Koolituse esialgsed teemad



## II koolituspäev

- Kuidas on läinud meetodite praktiseerimine ja koostöö arengupartneriga?
- Üleskerkinud dilemmade ja kodutööde arutelu.
- Erinevad õpistiilid ja sellega arvestamine.
- Mentori psühholoogiabox.
- *Mind-Mapping*.
- Toimetulek vastupanuga.

## Mentori tööriistad II

- Igapäevacoachingu mudelid. Harjutamine.
- Arendava vestluse küsimustik.
- GROW mudeli harjutamine.
- Tagasiside andmise mudelid. *Coachiva* tagasiside andmine.
- Kuidas SKA-s parimal moel sisseelamimentorlust rakendada? Mida peaks veel täiendavalt kokku leppima? Arutelu.
- Kuidas ja kus saan omandatud mentorlusvõtteid oma igapäevatöös rakendada?
- Päeva ja koolituse kokkuvõte.

# Koolituse tulemus



## Koolituse tulemusena osaleja:

- mõistab sisseelamismentori rolli SKA-s;
- oskab tõhusalt mentorluse protsessi juhtida (sh seada eesmärged, anda tagasisidet, teab mentorlusprotsessi olulisi põhimõtteid);
- oskab kasutada erinevaid mentorluse tööriistu ja mudeleid sh GROW-mudel;
- oskab ennast mentorina analüüsida.

## Koolituse grupiarutelude tulemusena:

- on ülevaadatud SKA-s kehtiv mentorluskord ja vajadusel tehtud esmaseid täiendusettepanekuid;
- on valminud algvariant *onepager*’ist - peamised põhimõtted, millest mentor oma töös lähtub;
- mentor teab enesearendamise erinevaid võimalusi, sh asutuse poolseid toetusmeetodeid;
- on kaardistatud mentori rollis ette tulevad väljakutsed ja ühiselt leitud lahendusi nendega toimetulekuks;
- tehtud ettepanekud, kuidas mentorlust SKA-s populariseerida.

# Kuidas anname osalejate arengule hoogu



- **Interaktiivne ja kogemuslik õpe.** Koolituspäevade vaheliseks ajaks rakendatakse osalejatele asünkroonset õpet ehk antakse iseseisvaid ülesandeid (video-podcastid, artiklid, meetodite harjutamine ning kinnistamine arengupartneriga, jms).
- **Koheselt rakendatavad tööriistad.** Iga teema juures saab osaleja lisaks lühiloengule konkreetset meetodid ja võtted, mida igapäevases töös kasutada.
- **Dünaamilised ja praktilised harjutused.** Koolituspäevad viiakse läbi töötubade formaadis, kus teooria kõrval on olulisel kohal kogemusõpe, *Active Learning* võtted (grupitööd, *Story Telling*, paaritööd, jms.) ning praktiline harjutamine.

**Arengupartnerlus.** Koolitusel jagatakse osalejad arengupaaridesse, mille eesmärk on:

- Toetada teineteist arenguteel – arutada töötubades kuuldut-kogetut, jagada tähelepanekuid oma arengupartneri kohta, anda tagasisidet.
- Arutada läbi reaalseid mentorlusolukordi ning jagada kogemusi.
- Aidata hoida üleval motivatsiooni koolituse läbimisel.
- Aidata mõtestada oma rolli ja individuaalset käekirja mentorina.



# Koolituse toimumise aeg ja koht



## Fontes pakub võimalikeks kuupäevadeks:

- I koolituspäev 7.05.2025 kell 10.00-16.30.
- II koolituspäev 21.05.2025 kell 10.00-16.30.

## Näidis ajakava:

9.30 – 10.00	kogunemine ja hommikukohv	13.15 – 14.00	lõuna
10.00 – 11.30	koolitus	14.00 – 15.30	koolitus
11.30 – 11.45	paus	15.30 – 15.45	paus
11.45 – 13.15	koolitus	15.45 – 16.30	koolitus

- Koolitus toimub Tellija ruumides.
- Tellija peab kindlustama kõik vajaliku edukaks koolituse läbiviimiseks.
- Kuupäevade osas on võimalik läbi rääkida ning need kinnitatakse peale pakkumise aktsepteerimist.

# Hinnapakumine



Teenus	Ühik	Maht	Ühiku hind EUR (KM-ta)	KOKKU (ilma KM-ta)
Töötuba	7 ak/h	2	2300	4600
Pakkumuse maksumus kokku arvestusega 20-le inimesele toimudes SKA ruumides				<b>4600</b>

Arvete esitamine toimub kuupõhiselt, vastavalt tehtud tööle, juhul kui Tellijaga ei lepita kokku teisiti. Arvete tasumise tähtaeg on 14 päeva.

- Koolituse toimumisel Tellija ruumides kindlustab Tellija ruumi ja kohvipausid.

**Antud pakkumine on aluseks läbirääkimistele.**

# Läbilõige viimaste aastate kogemusest I



- Fontese juhtimismentorluse program (käimas XVIII lend) – 202 ak/h
- Fontese XIX coachiva juhtimise arenguprogramm (käimas XVIII lend) - 79 ak/h
- Fontese "Mentorluse ABC" koolitused (3-4 korda aastas, alates 2021)
- Tallinna Lennujaam "Mentorprogramm" (2 lendu) 2024, 2025 (käimasolev) – 84 ak/h
- Delfi mentorprogramm, (2024 – 2025)
- Mentorluse Meistriklass (2024, 2025 - 2 lend käimas)
- Mentorprogramm "3 kohtumist mentoriga" (2024 – 2025)
- Riigikantselei tippjuhtide mentorite koolitus (2024. 2 päeva, II grupp algamas)
- Ericsson "Mentorprogramm" (XI lendu) Iga-aastased mentorprogrammid uutele mentoritele 2010-2024 – 51 ak/h
- Ericsson "Sisemine mentorprogramm täiendõppeks" 2022-2023 – 60 ak/h

# Läbilõige viimaste aastate kogemusest II



- SMIT "Juhendava mentorluse väljaõppeprogramm" 2023 – 20 ak/h
- Perkliiniku mentorite väljaõppeprogramm (2023)
- Eesti Koolijuhtide Ühing/Fontes PMP "Dialogimentorluse programm 2022 – 2023" – 45 ak/h
- Tervisekassa "Perearstide mentorprogramm" (2 lendu) 2021, 2022 – 202,67 ak/h

## Ühe-kahepäevased mentorluse koolitused (7-14 ak/h):

- Saaremaa Riigigümnaasium – märts –aprill 2025
- Telia mentorite koolitus (2025)
- Tartu Ülikool – oktoober 2024 (kirurgide mentorluskoolitus)
- KÜSK – mentorluskoolitus (2024 sügis)
- Pärnu Ühisgümnaasium (2023 sügis)
- Tallinna Mustamäe Riigigümnaasium – august-oktoober 2023
- Saue Riigigümnaasium - august-oktoober 2023
- Tallinna Strateegiakeskus – juhendava + coachiva mentorluse programm (2021)

# Koolituse läbiviijad



- Koolituse läbiviijaks Fontesest on Tiiu Allikvee, juhtivkonsultant/mentorluse valdkonna juht, *coach*, koolitaja.
- Avalikkussuhted ja teabekorraldus, magistriõpe, Tartu Ülikool.
- Kultuurharidus, Tallinna Pedagoogiline Instituut.
- Executive Coaching Diploma, Certified Business Coach, Group and Team Coach, Firework Career Coach, Volition Booster Coach, VII taseme karjäärinõustaja kutsetunnistus EMCC individuaalne mentori sertifikaat Senior Practitioner tasemel.

# Koolituse läbiviijad



- Koolituse läbiviijaks on Fontese partner Piret Jamnes, juhtivkonsultant/arendustiimi juht, coach, koolitaja.
- École des Ponts Business School Paris Tech, Doctorate of Business Administration, 2021-...
- Organisatsioonikäitumine, MA, Tallinna Ülikool.
- Sertifitseeritud SHL koolitaja, Executive Coacing Diploma, Certified Business Coach, Wisdom Coach, Firework Career Coach, VII taseme karjäärinõustaja kutsetunnistus, EMCC individuaalne Senior Practitioner mentori sertifikaat.

# Fontese meeskond



- Fontese poolsete tegevuste koordinaatoriks on Siret Leoke, kes toetab igakülgset kliendisuhtlust/suhtlust osalejatega kokkulepitud tegevuste läbiviimisel.
- Personalijuhtimine, MA, TalTech, 2023.
- Fonteses aastast 2022. Koolitus- ja arendusprojektide koordineerimine.



Edukale koostööle  
lootes!