

## Õppekava “MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) originaalkursuse tuum”

ÕPPEKAVA NIMETUS	<b>MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) originaalkursuse tuum</b>
ÕPPE EESMÄRK	Koolituse eesmärk on pakkuda osalejatele MBSR meetodii põhiseid teadmisi ja praktilisi oskusi
ÕPPEKAVA RÜHM	Psühholoogia
ÕPIVÄLJUNDID	<p>Koolituse läbinu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab teadveloleku teooria aluseid ja selle rakendusi stressi juhtimisel</li> <li>• on tutvunud MBSR meetodi formaalsete ja mitteformaalsete harjutustega.</li> <li>• oskab rakendada teadvelolekutehnikaid igapäevaelus stressi vähendamiseks ja elukvaliteedi parandamiseks</li> </ul>
ÕPINGUTE ALUSTAMISE TINGIMUSED (sihtgrupp)	Sihtrühma kuuluvad kõik, kes soovivad arendada eneseteadlikkust ning säilenõtkust ning oman kui vaimse tervise hoidmise võimalust
ÕPPE KOGUMAHT, SH AUDITOORSE, PRAKTILISE JA ISESEISVA TÖÖ OSAKAAL	Kogumaht 8 akadeemilist tundi
ÕPPE SISU	<p>Stressi ja ärevusega toimetuleku, keskendumise, loovuse ja enesejuhtimise oskuste arendamisega seotud teoreetiline ja kogemuslik õpe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teadveloleku ja stressi teoreetiline alus.</li> <li>• Teadveloleku praktika alustalad</li> <li>• Keha jälgimine ja hingamisharjutused.</li> <li>• Stressi olemus ja selle juhtimine.</li> <li>• Jooga ja teadlik liikumine MBSR kontekstis</li> <li>• Tähelepanu teadlik juhtimine ja autopiloot</li> <li>• Suhted ja teadvelolek: Teadlik kuulamine ja suhtlemine</li> <li>• Teadlik söömine</li> <li>• Eneserefleksiooni ja õppegrupi kaudu õppimine</li> </ul>
ÕPPEMEETODID	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Loengud ja arutelud</li> <li>• Juhendatud praktilised harjutused</li> <li>• Grupitööd ja refleksioonid</li> <li>• Iseseisev töö praktikate ja refleksioonidega</li> </ul>

<p>ÕPPEKESKKONNA KIRJELDUS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Füüsilise kontaktõppe puhul puhas ja õdus ruum, mis võimaldab vabalt liikumist, paaris- ja grupitööd. Veebiõppe puhul võimalikult segamatut keskkonda, kaamera ning mikrofoni kasutamist.</li> </ul>
<p>ÕPPEMATERJALIDE LOEND</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Meditatsiooni juhendite ja audiofailide kogumik</li> </ul>
<p>LÕPETAMISE TINGIMUSED JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID</p>	<p>Koolituses osalejale väljastatakse nii Nii Center for Mindfulness (CFM) kui Teadveloleku Kompetentsikeskus ToKo tõend</p>
<p>KOOLITUSE LÄBIVIIMISEKS VAJALIK KVALIFIKATSIOONI, ÕPI- VÕI TÖÖKOGEMUSE KIRJELDUS</p>	<p>Leena Pennanen on Center for Mindfulness Finland looja ja juhataja. Leena on olnud esimene sertifitseeritud MBSR õpetaja Soomes, ta on olnud ja jätkuvalt on mindfulnessi innukas arendaja ja koolitaja ka rahvusvahelisel tasandil. Leenal on üle 15 aasta kogemust ka MBSR õpetajate koolitamisel, mis teeb ta hinnatud ja nõutud praktikuks mitmetes riikides. Leena loodud Center for Mindfulness Soomes on kutsutud Massachusetsi Ülikooli Mindfulnessi Keskuse juurde kuuluva Mindfulnessi liikumise Common Good liikmeks. Asutajaliikmeteks on kutsutud vaid 10 keskust üle maailma. Leena teeb koostööd ka Chris Ruanega, Ühendkuningriigi parlamendiliikmega ja Jamie Bristowiga, Mindfulness Initiative direktoriga, et tuua mindfulnessi parlamentidesse ja teistesse ühiskondlikesse valdkondadesse.</p>