

ÕPPEKAVA: TEADVELOLEK KUI TERVISE ALUSTALA. *MINDFULNESS*-VAIKUSERETRIIT.

ÕPPEKAVA NIMETUS	TEADVELOLEK KUI TERVISE ALUSTALA. <i>MINDFULNESS</i>-VAIKUSERETRIIT
ÕPPE EESMÄRK	Koolituse eesmärk on pakkuda osalejatele teadvelolekualaseid (<i>mindfulness</i>) kogemusi ja praktilisi oskusi, mis võimaldavad neil teadlikult toetada vaimset ja füüsilist tervist, vähendada stressi ning parandada üldist elukvaliteeti.
ÕPPEKAVA RÜHM	Psühholoogia
ÕPIVÄLJUNDID	<p>Koolituse läbinu</p> <ul style="list-style-type: none"> ● mõistab oma keha ja meele vajadusi; ● arendab keha ja hingamise teadliku jälgimise oskusi; ● suudab paremini toime tulla lihtsamate terviseprobleemidega, sh on teadliku valu vähendamise praktikatest <i>mindfulness</i> järgi; ● oskab rakendada teadvelolekutehnikaid igapäevaelus; ● eraldab teadlikke valikuid automaatsetest reageeringutest; ● arendab eneserefleksiooni oskust, et tugevdada säilienõtkust. ● teab ja kogeb stressijuhtimise teadveloleku (<i>mindfulness</i>) tehnikaid ● on mõtestanud enda jaoks kohalolu ● tunneb peamisi teadveloleku praktikaid
ÕPINGUTE ALUSTAMISE TINGIMUSED (sihtgrupp)	Retriit on sobilik kõigile, kes soovivad parandada oma vaimset ja füüsilist heaolu, olenemata varasemast meditatsiooni kogemusest.
ÕPPE KOGUMAHT, SH AUDITOORSE, PRAKTILISE JA ISESEISVA TÖÖ OSAKAAL	Kogumaht 76 akadeemilist tundi, sh auditoorne: 34 ak t Iseseisev töö: 42 ak t

<p>ÕPPE SISU</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Retriit hõlmab kogemuslikku õpet stressi juhtimise, keskendumise, enesejuhtimise ja vaimse tervise arendamiseks. • Harjutused põhinevad MBSR il ning sisaldavad: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Body scan</i> (keha tunnetamise harjutus) • <i>sitting meditation</i> (istumismeditatsioon) • <i>mindful yoga</i> (teadvelolekupõhine jooga) • <i>eating meditation</i> (söömismeditatsioon) • <i>walking meditation</i> (käimismeditatsioon) • <i>loving kindness</i> (armastava heasoovlikkuse ja tänulikkuse meditatsioon) • <i>lake meditation</i> (järvemeditatsioon) • <i>forest bathing</i> (metsakümbel)
<p>ÕPPEMEETODID</p>	<ul style="list-style-type: none"> • miniloengud • juhendatud praktilised harjutused • iseseisvad harjutused ja refleksioonid
<p>ÕPPEKESKKONNA KIRJELDUS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Õdus ja rahulik ruum, mis võimaldab vabalt liikuda ja harjutada. • Segamatu keskkond iseseisvateks praktikateks. • Looduskeskkond (mets, park)
<p>ÕPPEMATERJALIDE LOEND</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koolitajate poolt ettevalmistatud materjalid • Meditatsiooni juhendid
<p>LÕPETAMISE TINGIMUSED JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID</p>	<p>Osalejatele, kes praktiseerivad ja osalevad vähemalt 80% ulatuses väljastatakse tunnistus.</p>
<p>KOOLITUSE LÄBIVIIMISEKS VAJALIK KVALIFIKATSIOONI, ÕPI VÕI TÖÖKOGEMUSE KIRJELDUS</p>	<p>MBSR (<i>Mindfulness Based Stress Reduction</i>) juhendaja väljaõpe.</p>