

Õppekava nimetus	TEADVELOLEKUPÕHINE OMAKSVÕTMISE JA PÜHENDUMISE TREENING		
Õppekavarühm	0988 Tervise ja heaolu interdistsiplinaarne õppekavarühm		
Koolituse tulemusena	Kursuse läbinuna tunneb osaleja mõjusaid teadvelolekupõhiseid eneseregulatsiooni võtteid, oskab planeerida vajalikke käitumismuutusi ning eristab väärtuspõhiseid valikuid „automaatpiloodil“ reageerimisest.		
Õpiväljundid	<p>Kursuse läbinuna osaleja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eristab psühholoogilise paindlikkuse erinevaid koostisosi • planeerib teadliku kohalolu kasutuselevõtu elulistes olukordades • võrdleb mõtete konksu otsast „lahtihaakimise“ tehnikaid • valib 3 mõtetega distantse loomise viisi igapäevaseks rakendamiseks • teadvustab teadvelolekul põhinevate eneseregulatsioonivõtete rakendamise mõju • valib ühe teadvelolekuoskuse järjepidevaks kasutamiseks igapäevaelus • sõnastab enda väärtushierarhia • kirjeldab väärtuspõhiseid valikuid keerulistes elulistes olukordades • rakendab SMART eesmärgi püstitamise protsessi • analüüsib FEAR ja DARE-mudelit • paneb kirja 3 päevaküsimust • tunneb enda automaatseid reageeringuid • määratleb aktsepteerimise tähenduse • rakendab enesesõbralikkuse ja raskete tunnetega koosolemise põhivõtteid • hindab vaatleja-positsiooni mõju kogemusele • kirjeldab enesehinnangu ja eneseusalduse vahelisi erinevusi • tunneb enda automaatseid reageeringuid • kavandab edasised sammud ACT-protsesside rakendamiseks oma elus 		
Sihtrühm ja õppe alustamise tingimused	<p>Sihtrühm: täiskasvanud, kes soovivad teha oma elus teadlikke väärtuspõhiseid valikuid ja kasutada teadvelolekuoskusi elu täisväärtuslikumaks muutmisel.</p> <p>Õppimise alustamise tingimused: valmisolek pühenduda iseseisvale harjutamisele 20 min päevas 8 nädala vältel.</p>		
Õppe maht ja ülesehitus	<p>Kogumaht: 57 akadeemilist tundi</p> <p>auditoorne töö 32 (4h x 8 nädalat)</p> <p>iseseisev töö 25 (20 min päevas 8 nädalat)- audioharjutuste kuulamine, töölehtede täitmine, ühe ACT tehnika rakendamine ning sellele järgnevalt kolmele eneseanalüüsi- küsimusele vastamine.</p>		
Õppekeskkond	Hubane ja avar ruum, mis võimaldab liikumist, praktiliste harjutuste tegemist paarides ja väikeste rühmadena.		
Mooduli ja teema nimetus	Maht	Õpiväljundid	
<p>1. Psühholoogilise paindlikkuse koostisosad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psühholoogiline paindlikkus: suhe mõtete ja emotsioonidega, kohalolu praeguses hetkes, emotsioonide omaksvõtmine, 	4	<p>Kursuslane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eristab psühholoogilise paindlikkuse erinevaid koostisosi, • planeerib teadliku kohalolu kasutuselevõtu elulistes 	

<p>ühendus „vaatleva“-minaga, väärtustega ühendumine, pühendumine väärtuspõhiste tegevustele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mida saan kontrollida? • Elades oma väärtusi • Oma teadvelolekuvõime analüüsimine • Teadliku kohalolu kasutamine igapäevaelus 		olukordades.
<p>2. Mõtetega distantsi loomine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuidas mõtted ja tunded võivad meid lõksu püüda? • Kuidas end mõtete konksu otsast „lahti haakida“? • Tajumusliku ühtesulamise kuus kategooriat • Kogemuslik vältimine <i>versus</i> teadvelolek • Kasulikud mõtetega distantsi loomise tehnikad • Metafoorid muutuste teenistuses 	4	<p>Kursuslane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • võrdleb mõtete konksu otsast „lahtihaakimise“ tehnikaid, • valib 3 viisi igapäevaseks rakendamiseks.
<p>3. Käesoleva hetkega ühenduse loomine – kohalolemise kunst</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teadveloleku „kolmnurk“: tähelepanu, hoiak, kavatsus • Hetkekogemusega täieliku kontakti saavutamise protsess • Vahetu kogemus ja kirjeldatud kogemus • Tegevuse / käitumise funktsionaalsuse märkamine • Teadvelolek neuroteadlaste pilgu läbi • Teadlikust kohalolust sündiv kasu 	4	<p>Kursuslane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teadvustab teadvelolekul põhinevate eneseregulatsioonivõtete rakendamise mõju, • valib ühe teadvelolekuoskuse järjepidevaks kasutamiseks igapäevaelus.
<p>4. Väärtused – mille eest oma elus tahad seista?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Väärtused sisemise motivatsiooni ja tegevuste suunajana • Väärtuste ja eesmärkide erinevus • Kuidas oma väärtustega ühenduda? • Enesemotivatsiooni olulised küsimused • Mõjusad küsimused väärtuste väljaselgitamiseks • Kuidas väärtused seovad kokku eesmärgid ja tegevused? 	4	<p>Kursuslane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sõnastab enda väärtushierarhiad olulisemates eluvaldkondades, • kirjeldab väärtuspõhiseid valikuid keerulistes elulistes olukordades.
<p>5. Pühendunud tegevus – mille tegemine loob soovitud muutuse?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eesmärgipüstituse „mutrid ja poldid“ • Väikeste sammude kasulikkus • Dilemmaga toimetulek • Takistuste ületamise FEAR ja DARE mudelid • Aktiveerivate küsimuste esitamine • 5 sekundi reegel 	4	<p>Kursuslane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rakendab SMART eesmärgi püstitamise protsessi, • analüüsib FEAR ja DARE-mudelit, • paneb kirja 3 päevaküsimust.
<p>6. Aktsepteerimine – kuidas avaneda sellele, mis on?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktsepteerimine ja pseudoaktsepteerimine • Emotsioonid ja võitluslüüti 	4	<p>Kursuslane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • määratleb aktsepteerimise tähenduse, • rakendab enesesõbralikkuse ja

<ul style="list-style-type: none"> • Kogemuslik vältimine • „Loova lootusetuse“ – meetod pikaegsete mõjude hindamiseks • Tunnete omaksvõtmise viisid • Enesesõbralikkuse põhimõtted ja tähtsus 		raskete tunnetega kooslemise põhivõtteid.
<p>7. Vaatlev mina – kuidas valida sobivat perspektiivi?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuidas luua kontakt „vaatleva minaga“? • Oma märkamise märkamine • Mõtleva-mina ja vaatleva-mina erinevus • Elu kui lavashow • Ühenduse tugevdamine oma spirituaalse poolega • Enesehinnang <i>versus</i> eneseusaldus 	4	<p>Kursuslane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hindab vaatleja-positsiooni mõju kogemusele, • kirjeldab enesehinnangu ja eneseusalduse vahelisi erinevusi.
<p>8. Psühholoogilise paindlikkuse integreerimine igapäevaelu</p> <ul style="list-style-type: none"> • ACT põhiprotsesside „kuustahukas“ • Protsesside vahelised seosed • Emotsionaalse nõtkuse valem • Eneseanalüüs ACT põhiprotsesside omandamisest • Mis saab edasi? 	4	<p>Kursuslane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tunneb ära enda automaatsed reageeringud, • kavandab edasised sammud ACT-protsesside rakendamiseks oma elus.
Lõpetamise tingimused	Osalemine auditoorses õppetöös vähemalt 75 % mahus; harjutuste kaasa tegemine ja analüüsimine rühmas; iseseisev harjutuste tegemine ja eneseanalüüsiküsimustele vastamine.	
Õpitulemuste hindamise viis	Mitteeristav hindamine praktiliste harjutuste analüüsi ja eneseanalüüsi küsimustele vastamise alusel. Iga moodul lõpeb kokkuvõtva küsimustiku täitmisega. Hindamismeetoditena kasutatakse eneseanalüüsi, grupiliikmete tagasisidet ja koolitaja tagasisidet.	
Väljastatavad dokumendid	Kursuse läbinule väljastatakse õpiväljundite saavutamisel tunnistus. Alla 75% auditoorses õppetöös osalemisel väljastatakse tõend.	
Koolitaja kvalifikatsioon	ACT (Acceptance and Commitment Therapy) põhi- ja edasijõudnute kursus, ACT 6-kuuline mentorprogramm. Teadveloleku koolitajate kursus. ACT meetodite süsteemne kasutamine.	
Õppekava koostaja	Ave Eero	