

Õppekava nimetus	VEEBIKURSUS „Kuidas hoida jalad maas ja pea selge?“		
Õppekavarühm	0988 Tervise ja heaolu interdistsiplinaarne õppekavarühm		
Koolituse eesmärk	Kursuse läbinuna on osaleja selgitanud välja endale sobivad enesejuhtimise võtted, eristab väärtuspõhiseid valikuid „automaatpiloodil“ reageerimisest ja on planeerinud kasulikke käitumismuutusi.		
Õpiväljundid	Kursuse läbinuna osaleja: <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab mõtete kasulikku ja ebasoodsat mõju, • määratleb endale sobivaimad mõtete „konksu“ otsast lahtihaakimise viisid, • eristab tundeid ja tunnete ajal käitumist / tegutsemist, • valib igapäevaseks rakendamiseks endale sobivaima viisi, • analüüsib enda kontrolli all olevaid ja mitteolevaid tegureid, • järjestab tulemusliku otsustusprotsessi sammud, • kirjeldab tähelepanu suunamise võimalusi keerulistes elulistes olukordades, • toob näiteid tähelepanu juhtimise võtetest, • analüüsib väärtuste ja eesmärkide erinevust, • määrab kindlaks enda tuumväärtused, • arutleb teadlikust kohalolust sündiva kasu üle, • planeerib teadliku kohalolu kasutuselevõttu elulistes olukordades, • hindab vaatleja-positsiooni mõju eluliste kogemustele, • kavandab teadveloleku praktiseerimise võimalusi, • selgitab eneseaktsepteerimise tähendust ja tähtsust, • rakendab enesesõbralikkuse suurendamise võtteid. 		
Sihtrühm ja õppe alustamise tingimused	Sihtrühm: täiskasvanud, kes soovivad suurendada enda pingetaluvusvõimet ja teha teadlikke väärtuspõhiseid valikuid. Õppimise alustamise tingimused: puuduvad		
Õppe maht ja ülesehitus	Kogumaht: 24 akadeemilist tundi Õpe toimub 3-tunniste veebiseminaridena. Kokku 8 veebikohtumist.		
Õppekeskkond	zoom.us veebikeskkond		
Mooduli ja teema nimetus	Maht	Õpiväljundid	
1. Kuidas painavate mõtetega toime tulla? <ul style="list-style-type: none"> • Mõtetega ühtesulamise märkamine • Mõtteudust väljatuleku erinevad võimalused 	3	Koolitusel osaleja: <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab mõtete kasulikku ja ebasoodsat mõju, • määratleb endale sobivaimad mõtete „konksu“ otsast lahtihaakimise viisid. 	
2. Kuidas emotsioone taltsutada? <ul style="list-style-type: none"> • Emotsioonide mõju teadvustamine • Kuidas mitte lasta olukorral ennast emotsionaalselt kahjustada? 	3	Koolitusel osaleja: <ul style="list-style-type: none"> • eristab tundeid ja tunnete ajal käitumist / tegutsemist, • valib igapäevaseks rakendamiseks endale sobivaima emotsioonide reguleerimise viisi. 	
3. Kuidas arukalt otsustada? <ul style="list-style-type: none"> • Endast sõltuva ja sõltumatu eristamine 	3	Koolitusel osaleja: <ul style="list-style-type: none"> • analüüsib enda kontrolli all olevaid ja mitteolevaid tegureid, 	

<ul style="list-style-type: none"> • Valikuvõimaluste suurendamine ja keskendumine 	hulga protsessile		<ul style="list-style-type: none"> • järjestab tulemusliku otsustusprotsessi sammud.
4. Kuidas olulisele keskenduda? <ul style="list-style-type: none"> • Enda tähelepanu haldamine • Teekonnapõhine motiivatsioon 		3	Koolitusel osaleja: <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab tähelepanu suunamise võimalusi keerulistes elulistes olukordades, • toob näiteid tähelepanu juhtimise võtetest.
5. Kuidas enda väärtustest jõudu ammutada? <ul style="list-style-type: none"> • Enda tuumväärtustega ühendumine • Väärtuste ja eesmärkide erinevus 		3	Koolitusel osaleja: <ul style="list-style-type: none"> • analüüsib väärtuste ja eesmärkide erinevust, • määrab kindlaks enda tuumväärtused.
6. Kuidas täie tähelepanuga käesolevas hetkes kohal olla? <ul style="list-style-type: none"> • Vahtu kogemus ja kirjeldatud kogemus • Hetkekogemusega täieliku kontakti saavutamise protsess 		3	Koolitusel osaleja: <ul style="list-style-type: none"> • arutleb teadlikust kohalolust sündiva kasu üle, • planeerib teadliku kohalolu kasutuselevõttu elulistes olukordades.
7. Kuidas oma sisemisele tarkusele ligi pääseda? <ul style="list-style-type: none"> • Enda vaatleja-osaga kontakti loomine • Teadveloleku praktiseerimine 		3	Koolitusel osaleja: <ul style="list-style-type: none"> • hindab vaatleja-positiooni mõju eluliste kogemuste, • kavandab teadveloleku praktiseerimise võimalusi.
8. Kuidas eneseusaldust kasvatada? <ul style="list-style-type: none"> • Enesesõbralikkus ja aktsepteerimiskunst • Enesehinnang <i>versus</i> eneseusaldus 		3	Koolitusel osaleja: <ul style="list-style-type: none"> • selgitab eneseaktsepteerimise tähendust ja tähtsust, • rakendab enesesõbralikkuse suurendamise võtteid.
Lõpetamise tingimused	Osalemine veebipõhises õppetöös vähemalt 75 % mahus; harjutuste kaasa tegemine ja analüüsimine; iseseisev harjutuste tegemine ja eneseanalüüsiküsimustele vastamine.		
Õpitulemuste hindamise viis	Mitteeristav hindamine praktiliste harjutuste analüüsi ja eneseanalüüsi alusel. Hindamismeetoditena kasutatakse eneseanalüüsi ja koolitaja tagasisidet.		
Väljastatavad dokumendid	Õppijale, kes osales kursusel täismahus, sooritas kõik ülesanded ja saavutas kõik õpiväljundid väljastatakse tunnistus. Õppijale, kes osales kursusel vähemalt 75% ulatuses, kuid ei saavutanud kõiki õpiväljundeid, väljastatakse tõend.		
Koolitaja kvalifikatsioon	Täiskasvanute koolitaja, tase 7 kutse, NLP treener, ACT (Acceptance and Commitment Therapy) koolitaja		
Õppekava koostaja	Ave Eero		