

VM BAASKOOLITUSE TAGASISIDE Hiiumaa 2016 – 23 vastanut

	EI NÕUSTU	PIGEM MITTE	PIGEM NÕUS	TÄIESTI NÕUS
Koolitus oli praktiline ja õpitu on rakendatav			2	21
Olen valmis ja kavatsen õpitud kasutada			8	15
Koolitus vastas mu ootustele või ületas neid			12	11
Olen koolitaja tööga rahul				23

KOMMENTAARID, SOOVID JA IDEED:

- Soovin edaspidi rakendada neid harjutusi.
- Need harjutused tõesti toimivad ja korraks saab laps endaga koos olla.
- Meeldis positiivsus, hea humor, mõnus rahulik hää.
- Sai häid mõtteid. Koolitaja tööga väga rahul.
- Kahju, kui mõned inimesed, kes on koolitusele tulnud väga palju isekeski lobisevad – see segab keskendumist, harjutuste õppimist.
- Hea oli olla.
- Meeldib, kui koolitus toimub vabas vormis, ei sunnita igäht vastama kui ei taha või pole momendil mõtteid. Oluline on end hästi tunda. Väikeses grupis suhtlemine sobib.
- Väga kõitev ja konkreetne koolitaja, selge jutuga, ei kaldu teemast kõrvale.
- Koolitaja väga suurepärase ja valdab teemat täielikult. Jõudu edaspidiseks! Palju päikest. Koolitus oli praktiline, aga ei tea, kas kõik on lasteaias rakendatav ja sellepärast tegin risti "pigem nous".
- Tänapäeva ühiskonna infotulvas vajalikud harjutused. Tänan!
- Väga hariv ja mõtlemapanev kursus, väga hea koolitaja, teeb puust ja punaseks.
- Lastega töötades on võimalik paljusid harjutusi kohandada., palju toreid ideesid.

Jaga meiega midagi, mis on Sinu jaoks oluline.

- Huvitavad olid mõttebussid, mida panna tähele ja tore oli tõdeda, et pööratakse tähelepanu meie emotsionaalsele olemusele: milline mina olen, kuidas võiksin, saaksin ja luban ennast olukordades emotsionaalselt olla, kuidas luau endas tasakaal ja terviklikkus. See on väga hea ja annab mõtteid ja tore oli harjutusi teha.
- Mida teha või kuidas saaks lähedale lapsele, kes ei suuda end isegi mugavasse asendisse sundida?
- Hästi meeldiv ja lihtne mõtete kogemine ja tunnistamine läbi hingamise, mida koos laste ja ka täiskasvanutega teha. Aitäh!
- Hakkasin tõsiselt mõtlema sellele, et tegelikult ka me ju ise mõjutame oma mõtteid ja sellega kaasnevat meeleolu. Hea teada, et tuleb lasta emotsioonidel omaette möllata ja vaibumisel teha otsuseid. Ning ka lastel lasta oma emotsiooni väljendada ning aidata neil ära tunda, mõista oma emotsioone, tundeid. Aitäh!
- Harjutusi tehes sai hästi lõõgastuda ja mõtteid koondada konkreetsele asjale.

- Kasutan lasteaias raamatut "Meelerahu muinasjutud" uinumiseks ja häälestamiseks. Algul küsiti, et loe unemuinasjutte ka, peale umbes ühte kuud ei taha enam kõik neid.
- Kuulamise kogemine 4-5-aastaste lastega. Kuulasid huviga, selili olles ja pea padjal. Neile meeldis kuulata helisid. 5-6-aastaste lastega vaatlesime värve, kujundeid. Esimesel korral itsitus, teasel korral juba leiti õues mustreid.
- Sellise suunaga (heida pilk enesesse, keskendumine, tähelepanu) koolitusi võiks rohkem olla. Maailm oleks siis parem paik ja paljud asjad jõuaksid inimestele paremini kohale.
- Pigem oli arusaam, et teen asju õigesti, mõtlen samas suunas. Aitäh!
- Harjutusi lastega tehes ei tohiks rühmas olla üle 10 lapse. Kestvus ei tohiks olla pikk, Sõnastust peab kohendama vastavalt laste vanusele. Iseennast sunnib rohkem keskenduma, on hea lõõgastuse moment.
- Harjutused olid huvitavad ja lastega oli neid võimalik teha. Väga head olid hingamisharjutused.
- Esimesel korral olin väsinum, oli raske, keskenduda harjutustele. Täna tundsin, et olen rohkem asja sees, hingamisharjutuste sooritamisel kogesin rohkem rahu, kohalolu. Võimalik, et olin õppinud asjale paremini lähenema. Meeldis kuulda ja tõdeda, kuidas oma mõtete suunamise abil lihtsamini hakkama saada ja kuivõrd oluline on ennast väärtustada.
- Kõik praktilised tegevused olid esmakordsed, huvitav oli ennast leida läbi hingamise ja saan aru, et kunagi ei tasu üle mõelda! Mina ise kontrollin ennast ja minu tervis ja heaolu oleneb mõtlemisest-tunnetest!
- Praktilist rakendust leiab kindlasti vaatlemine, kuulamine, oma keha tunnetamine, positiivsele keskendumine (positiivsete kogemuste kirjapanek päeva lõpus). Püüan meeles pidada, et muretsemine on nagu kiiktoolis istumine.
- Kõige rohkem sain tunda iseennast, oma keha. Sain aru, et konkreetset saab ainult ühele asjale mõelda, muidu kõik hägustub!
- Vaikuse kuulamisel olid lapsed (4-5-aastased) tähelepanelikud, mõjus neile hästi, meeldis. Kasutan ka värvide vaatlemist ja ümbruse jälgimist. Hingamisharjutused olid huvitavad!
- Harjutuste läbitegemine ja teise inimese juhendamine oli positiivne kogemus. Edaspidi oskan tunnetada oma keha ja samas lõõgastuda.
- Harjutustele tähelepanu pöörates suutsin pea mõtetest tõhjudada, pärast mõnus rahulolu tunne.
- Minu jaoks oli oluline süstemaatilisus ja muidugi praktilised ülesanded, nende praktiseerimine.
- Muljet avaldas endasse vaatamine ja enesega tegelemine – nii palju ajast ja elust kulub meil kellegi teis(t)e eest toimetamisele ja mõtlemisele, et oleme ennast lahkesti ära unustamas. Aitäh meelde tuletamast.
- Usun Vaikuseminutite metoodikat. Harjutusi läbi viia on lihtne. Kõige suurem tagasilöök ongi see, kui inimene ei viitsi positiivset rutiini tekitada ehk harjutustega oma elukvaliteeti parandada. Muutuste tegemiseks ollakse liiga mugavad. Mina ise ka.