



## TAGASISIDE KOKKUVÕTE

### Teadvelolekupõhine omaksvõtmise ja pühendumise treening - ACT

04.04 - 30.05.2017

Osalejad: 9

Vastajaid: 7

#### Millised olid Teie ootused kursusele?

- Soovisin omandada praktiseerimiseks kohaoleku tehnikaid ja neid jooksvalt rakendada. Ootasin, et kursus motiveerib järjepidevalt praktiseerima.
- Uued tööriistad tööks. Teadvelolek oma mõtete ja mõistuse haripunktist.
- Saada uusi eneseregulatsioonioskusi nii enda kui ka oma ül jaoks.
- Lootsin saada kasulikke nõuandeid kuidas elada täisväärtuslikult.
- Ikka uusi teadmisi eelmisele sissejuhatusele kursusele, mis oli Pärnus.
- Saada uut infot, teha praktilisi harjutusi. Saada teadlikumaks.

#### Kas ootused vastasid tegelikkusele?

jah (7)

*Tegelikkus oli palju parem, ei osanud loota, et niipalju abi saan.*

#### Koolituse korraldus

üldine korraldus – väga hea (7)

#### Hinnang koolitajale

Ave Eero: väga hea (7)

#### Mida positiivset tõstaksite koolituses esile?

- Mu mõtlemine on tohutult muutunud. Elu tundub palju lihtsam. Õppejõud on praktik. Tore grupp. Põhjalikud materjalid. Põnev ja huvitav kursus.
- Põhjalikud materjalid – nii jaotuslehed kui slaidid, +kindel meetod ja selle järgmine – 8x väga hea, +professionaalne koolitaja, +isetegemine.
- Mängulisus, rõõm, tegevuste varieeruvus, Ave pühendumus.
- Kerge ja loominguline keskkond. ACT võtmes suhtlemine.
- Oli väga eluline ja kasulik!
- Süsteemsus ja toekad materjalid.
- Väga hea ja täpne ajakasutus. Mulle väga meeldisid koduste ülesannete püstitamine.

#### Mis oleks võinud teisiti olla?

- Palun viimase loengu kokkuvõtet. See mis oli koondatud pabertahvlile.
- Kõik oli häa!

#### Millistest koolitustemadest või õppejõududest oleksite veel huvitatud?

- Sarnase teema jätk

- Vaikuseminutid koolis – teadmised õpetajatele.
- Psühholoogia teemad. Investeerimisest.

**Millistest infokanalitest saite kursuse kohta informatsiooni?**

- e-post (4)
- Sõber (2)
- Facebook (3)

**Milline on Teie haridustase?**

- Kõrgharidus (6)
- Keskhariidus (1)

**Teie amet või töövaldkond:**

- Teraapia/noorsootöö
- Tegevjuht
- Spetsialist
- Nõustaja/koolitaja
- Noorsootöö
- Terviseedendus
- Vaimse tervise valdkond, rakenduspsühholoog