

# **Arenguprogramm: Teadvelolekupõhine Omaksvõtmise ja Pühendumise treening (ACT)**

## **8-nädalane (24 tundi) praktiline kursus**

---

**KURSUSE LÄBIVIIJA:** Ave Eero

**Oodatav tulemus:** Kursuse käigus omandatavate meetodite ja strateegiate rakendamisel suureneb eneseaktsepteerimine ja psühholoogiline paindlikkus.

**Kursuse toimumise aeg:** Kursus toimub kaheksal järjestikusel nädalal. Iga kohtumine kestab kokku 2,5 - 3 ak.tundi. Kohtumiste vahele jääval ajal on võimalik õpitud oskusi igapäevastes elulistes situatsioonides „lihvida“ ja koolitajaga veebi vahendusel tekkinud küsimuste üle arutleda.

**Grupi suurus:** maksimaalselt 14 inimest

**Osaleja investeering:** Kokku 240 eurot (200 + 20% km), võimalik tasuda kahe osamaksena.

**Toimumise koht:** Kokkuleppel

**Kohtumiste ülesehitus:** Iga kohtumine sisaldab teemasse sissejuhatavaid interaktiivseid lühiloenguid, praktilisi harjutusi ACT protsessidest ja meetoditest kogemuse saamiseks ja endale omaseks muutmiseks, harjutuste järgset kogemuste jagamist, kohtumist kokkuvõtvat enesehindamist, soovitusi kohtumiste vaheliseks ajaks.

## **KURSUSE KIRJELDUS**

ACT- i „tööriistakastis“ on teadusuuringutel põhinevad meetodid, praktilised ja tõhusad strateegiad, kuidas maailma mõista, aktsepteerida ja omaks võtta sellisena nagu ta on ning teadvelolekuoskused mõtete ja tunnetega tõhusaks toimetulekuks.

**ACT-i keskne filosoofia** on kenasti kokku võetud **selguse väljakutses:**

**Arenda ...**

- ... julgust, et lahendada lahendatavaid probleeme,
- ... selgust, et aktsepteerida lahendamatu probleeme,
- ... tarkust, et nende vahel vahet teha.

*Käesolev kursus sarnaneb reisile võõral maal: suur osa tundub võõras ja uus. Teised asjad näivad tuttavad, ent mõneti teistsugused. Mõnikord võid kohata väljakutseid või raskusi, teine kord põnevust ja lõbu. Võta sel reisil endale aega. Ära torma edasi, vaid naudi seda täiega. Peatu, kui avastad midagi huvitavat või ebatavalist. Uuri seda sügavuti ja õpi nii palju kui võimalik.*

*Sellest koolitusest saad parima, kui rakendad ACT-i meetodeid ja strateegiaid enda peal. Mida enam kasutad neid võimalusi enda jaoks oluliste teemade puhul ja kooskõlas oma isiklike väärtustega, seda enam saad aru, kuidas ACT toimib sinu elu külluslikumaks, täisväärtuslikumaks ja tähendusrikkamaks muutmisel. **Rakenda ja proovi ise järele.** Täisväärtusliku elu loomine on suur ettevõtmine, nii et palun võta endale aega, et seda väärtustada. Hoia seda koolitust läbides avatud meelt ning proovi õpitavaid meetodeid ja strateegiaid nagu uut rõivakomplekti.*

## KURSUSE PROGRAMM

### 1. NÄDAL: Teadvelolekupõhine Omaksvõtmise ja Pühendumise treeningu (ACT) võimalused – mida kasulikku võid siit saada?

**Eesmärk:** Tutvuda ACT põhiprotsesside ja põhimõtetega.

- Mida kujutab endast teadvelolekupõhine Omaksvõtmise ja Pühendumise treening (lühendatult ACT) – ajalugu, aluspõhimõtted ja teadustöö
- Psühholoogilise paindlikkuse suurendamise teed
- Muutuste protsessipõhine mudel
- Kui paljut saame oma elus kontrollida?
- Teadvelolekuuskused (*mindfulness*)
- Valikupunkti ja märklaua mudelid

### 2. NÄDAL: Raskete mõtete-tunnetega toimetulek – oska eraldada end oma mõtetest ja tunnetest

**Eesmärk:** Õppida vähendama mõtete-tunnete ebasoodsat mõju oma elus.

- Kuidas mõtted ja tunded võivad meid lõksu püüda?
- Kuidas end mõtete-tunnete konksu otsast „lahti haakida“?
- Tajumusliku ühtesulamise kuus kategooriat
- Kogemuslik vältimine *versus* teadvelolek
- Kasulikud defusioonitehnikad
- Metafoorid muutuste teenistuses

### 3. NÄDAL: Käesoleva hetkega ühenduse loomine – valda kohalolemise kunsti

**Eesmärk:** Õppida rakendama teadvelolekuuskusi igapäevaelus.

- Teadveloleku „kolmnurk“: tähelepanu, hoiak, kavatsus
- Paindliku tähelepanu treenimine
- Teadveloleku lihtne „valem“
- Tegevuse / käitumise funktsionaalsuse märkamine
- Igapäevased teadvelolekuuskuste harjutamise võimalused
- Metafoor „Elu kui lavashow“

### 4. NÄDAL: Väärtused – tea, mis sulle korda läheb

**Eesmärk:** Kasutada väärtusi sisemise motivatsiooni käivitajate ja tegevuste suunajana.

- Mis on ja mis ei ole väärtused?
- Väärtuste ja eesmärkide erinevus
- Kuidas oma väärtustega ühenduda?
- Piits või präänik?
- Mõjusad küsimused väärtuste väljaselgitamiseks
- Kuidas väärtused seovad kokku eesmärgid ja tegevused?

### 5. NÄDAL: Pühendunud tegevus – tee seda, mis toimib

**Eesmärk:** Harjutada eesmärkide püstitamist ja tegevusplaani koostamist, õppida tundma takistuste ületamise võimalusi.

- Eesmärgipüstituse „mutrid ja poldid“
- Miks tasub mõelda „väiksel“?
- Enesetõhususe kogemuse olulisus
- Metafoorid „Doominoefekt“ ja „Skulptuur“

- Takistuste ületamine – FEAR ja DARE mudelid
- Väärtustest juhitud probleemilahendus

## **6. NÄDAL: Aktsepteerimine – avane sellele, mis on**

**Eesmärk:** Teadvustada aktsepteerimise tähendus ja harjutada enese vastu sõbralik olemist.

- Aktsepteerimine ja pseudoaktsepteerimine
- Aktsepteerimise esimesed sammud
- Mis on „loov lootusetus“ ja kuidas seda enda hüvanguks kasutada?
- Võitluslüliti ja „Vesiliiva“ metafoor
- Metafoor „Koletised paadis“
- Enese vastu lahke olemise tähtsus

## **7. NÄDAL: Vaatlev mina – vali sobiv perspektiiv**

**Eesmärk:** Õppida vaatenurkade vahetamist ja jäiga enesekontseptsiooni avardamist.

- Kuidas luua kontakt „vaatleva minaga“?
- Oma märkamise märkamine
- Kontseptualiseeritud mina ja vaatleva mina erinevus
- Metafoor „Dokumentaalfilm Aafrikast“
- Ühenduse tugevdamine oma spirituaalse poolega
- Enesehinnang *versus* eneseusaldus

## **8. NÄDAL: Psühholoogiline paindlikkus – tantsi läbi erinevate ACT protsesside -**

**Eesmärk:** Õppida rakendama säilenõtkuse oskusi igapäevaelus.

- ACT protsesside paindlik kasutamine
- Kuustahuka tants – erinevate protsesside vahelised seosed
- Psühholoogilise paindlikkuse valem
- Kibestumine, vimm, andestamine
- Eneseanalüüs ACT põhiprotsesside omandamisest
- Mis saab edasi?