KOOLITUSKAVA
VAIMNE TUGEVUS JA SÄILENÕTKUS (8 ak/h)

ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse läbinu:

- märkab oma suhet mõtetega ja valib endale sobiva viisi kasutute mõtete konksu otsast "lahti haakimiseks";;
- rakendab emotsioonide reguleerimise võtteid;
- loob ühenduse enda jaoks oluliste väärtustega;
- tegutseb isiklikest väärtustest (mitte uitmõtetest või hetkeemotsioonidest) juhituna;
- suunab oma jõupingutused sellele, mida saab kontrollida.

SISSEJUHATUS C1

TUJUBINGO
lk.2

Suures grupis:

- Millistesse lahtritesse said enim nimesid?
- Millised lahtrid jäid tühjaks?
- Mis sind üllatas?

KOOLITUSE KESKNE KÜSIMUS

Kuidas keerulisest olukorrast tugevamana ja inimesena kasvanuna välja tulla?

TEEMA	MEETOD	
MIS ON SÄILENÕTKUS?	***Suures grupis:*** **Mida sinu jaoks tähendab "SÄILENÕTKUS"?** Miks sobib säilenõtkust kirjeldama pigem tennisepalli, mitte kummilindi metafoor?	C1
TEEMA **Koolituse ÕPIVÄLJUNDID ja ISIKLIK ÕPIEESMÄRK**	**MEETOD** **ISIKLIKUST ÕPIEESMÄRGIST LÄHTUDES KÜSIMUSE KOOSTAMINE** (Lk. 1) ***Paarides:*** • Võrrelge oma küsimusi ja rääkige teineteisele, miks see küsimus sulle oluline on?	C1
TEEMA **SÄILENÕTKUSE PROTSESSIMUDEL**	**MEETOD** **INTERAKTIIVNE LOENG:** "Säilenõtkuse protsessimudel" ***Individuaalselt ja paarides:*** ***Individuaalselt:*** "Hinda oma säilenõtkust" (lk.4) ***Paarides:*** Jagage teineteisele oma avastusi ja küsimusi ***Suures grupis:*** Millised küsimused tekkisid?	C2
TEEMA **MIDA TASUB TEADA AJUST?**	**MEETOD** **KUIDAS SAADA OMA AJUGA SÕBRAKS?** (Lk. 6) ***Väikestes gruppides MOSAIIKLUGEMINE*** *(lk.6):* *Grupis koostatakse ühiselt plakat: "Mida mul on kasulik oma ajust teada?". Plakateid esitletakse suures grupis.* • Mis kasu neist teadmistest igapäevaelus on? Lk. 19 hommikuse eneseväestamise rutiinid	C2 C3
TEEMA **MIDA SAAD KONTROLLIDA?**	**MEETOD** TARKUSTE TAREKE "Mida saad kontrollida?" ***(väikestes gruppides),*** lk. 5, Tarkuste tarekeses eraldi töölehed. **Suures grupis:** • Milliste väidete osas oli kõige enam kõhklusi-kahtlusi? • Milliseid küsimusi tekkis?	C2 C3

LÕUNA **12.30-13.30**	**LÕUNA** **12.30 - 13.30**	
TEEMA **MÕTETEGA SUHESTUMINE**	**MEETOD** ***Paarides:*** Jalutuskäik mõistusega **Interaktiivne loeng:** Mis on mõtted? Mõtted ei oma kontrolli tegevuse üle. ***Individuaalselt ja paarides:*** Oma mõtlemisstrateegiate uurimine (lk.7) **Suures grupis:** Millised mõtlemisstrateegiad toovad hetkelist kergendust, kuid pikas perspektiivis on kasutud?	C2
TEEMA **TUNNETE AKTSEPTEERIMINE**	**MEETOD** **Interaktiivne loeng:** MIS SEE TUNNE ON ? KUIDAS EMOTSIOONE AKTSEPTEERIDA? (lk.11-12). **Harjutus suures grupis:** "MÄRKA KUIDAS SA END TUNNED?" (eraldi lehel) • Millistest tunnetest said teadlikuks?	C2 C3
TEEMA **KÄESOLEVA HETKEGA ÜHENDUMINE**	**MEETOD** ***Interaktiivne loeng:*** *MIDA TÄHENDAB OMA TÄHELEPANU VALITSEMINE?* ***Suures grupis:*** Kuidas oma tähelepanu treenida?	C2
TEEMA **TARKUSTE TAREKESED** mõtted, tunded, käesolev hetk	**MEETOD** ***Väikestes gruppides:*** "TARKUSTE TAREKESED" - harjuta (6 gruppi, 6 tegevust roteerutakse tegevuselt tegevusele) ***Suures grupis:*** *Milline tegevus oli sulle kõige kasulikum? Miks?*	C3
PAUS	**PAUS**	
TEEMA **VÄÄRTUSTEGA ÜHENDUMINE**	**MEETOD** ***GALERII JALUTUSKÄIK (6 väikest gruppi):*** „ VÄÄRTUSED" **Arutelu suures grupis:** Mida galerii jalutuskäigul väärtuste kohta avastati? ***Individuaalselt ja paarides:*** "Uuri oma väärtusi" (lk. 16-17) Tutvusta paarilisele ühte enda jaoks olulist väärtust.	C1 C2
TEEMA **TEISTE TOETAMINE "TARKADE KLUBI"** **PÄEVA KOKKUVÕTE** **ÕPITU TÄHISTAMINE**	**MEETOD** **TARKADE KLUBI (väikestes gruppides) "Kuidas teisi toetada?"** **INTERAKTIIVNE LOENG** "Vajaduste ratas" (lk. 18) **Suures grupis:** Mida on oluline arvestada teistele tuge pakkudes? **PÄEVA KOKKUVÕTE (väikestes gruppides) :** Iga grupp teeb lähtudes loositud rollist õpitust kokkuvõtte.	C4