

# Koolitusprogramm: KUIDAS OLLA VAIMSELT HEAS VORMIS? (PRAKTILINE KOOLITUS - 8 ak. tundi)

---

**KOOLITUSE LÄBIVIIJA:** Ave Eero

**Koolituse eesmärgiks** on arendada eneseteadlikkust ja iseenda vaimse vormi reguleerimise võimekust.

## ÕPIVÄLJUNDID

**Koolitusel osaleja:**

- valib sobivad vahendid enese jõustamiseks ja vaimse vormi turgutamiseks;
- arutleb vaimse vormi säilitamise ja taastamise erinevate viiside üle;
- analüüsib sisemiste protsesside juhtimise võimalusi.

## MIDA KUJUTAB ENDAST VAIMNE VORM?

*Vaimne vorm koosneb suutlikkusest oma maailma mõista, suutlikkusest oma maailma mõjutada, osalemisest lähisuhetes, paindlikus kohanemises muutustega, säilenõtkuses, eneseteadlikkuses, enese väärtuslikkuse tajumises. /Andero Uusberg/*

- Kuidas suhestuda oma kogemustega nii, et elus on vähem stressi ja rohkem rõõmu?
- Kuidas oma tähelepanu teadlikult suunata?
- Kuidas oma kalduvusi ja impulsse paremini teadvustada?

## PSÜHHOLOOGILIST HEAOLU MÕJUTAVAD RESSURSID

*Eneseteadlikkus on neutraalne olek, milles on säilinud eneseanalüüs isegi pulbitsevate emotsioonide keskel. /Daniel Coleman/*

- Kuidas näha asju selgelt ja avatud sõbralikkusega?
- Kuidas olla teadlikum oma väärtustest, kavatsustest ja valikutest?
- Kuidas tänulikkust, empaatiat ja kaastunnet kasvatada?

## HARMOONIA ISEENDAGA

*Säilenõtkus (ingl k resilience) ehk pingetaluvus on komplekt kasulikke sisemiste protsesside joondamise viise, mis aitavad elus paremini toime tulla ja heas vaimses vormis olla.*

- Kuidas valida vastamise, mitte reageerimise, režiim?
- Kuidas korrastada ja reguleerida oma mõtteid, tundeid, tegevusi?
- Kuidas mentaalseid ressursse kasvatada?

## Koolitusmeetodite lühikirjeldus

- Lähtuvalt konkreetsetest eesmärkidest kasutatakse koolitusel erinevaid tegevusi: praktilisi harjutusi, grupitöid, tehnikate demonstratsioone, superviseeritud harjutusi ja nende analüüse, ning arutelusid.
- Koolitus on üles ehitatud täiskasvanud õppija eripärast ja ajusõbraliku õppimise põhimõtetest lähtuvalt.
- Rühmatööd ja arutelud vahelduvad interaktiivsete lühiloengutega, mis võimaldavad teha kõrvalepõikeid teoriasse ning luua vajalikke seoseid.
- Harjutused ja simulatsioonid võimaldavad saada kohest tagasisidet oskuste rakendamisest, muudavad õppimisprotsessi mitmekülgsemaks ning aitavad kinnistada teooriat ja õpitavaid meetodeid.
- Harjutustele ja simulatsioonidele järgnev analüüs aitab kogetut mõtestada ning tuua välja seosed igapäevaste tööalaste situatsioonide vahel.
- Iga osaleja saab koolituselt kaasa kirjaliku õppematerjali, mis sisaldab ülevaadet koolitusel käsitletud teemadest ja meetoditest koos viidetega edasiseks lugemiseks.