

## TAGASISIDE KOOND

### **Teadvelolekupõhine omaksvõtmise ja pühendumise treening - ACT**

**08.11.2016 - 07.02.2017 Tallinn**

**Osalejad: 11**

**Vastajaid: 10**

**Tagasiside Marjult (õpetaja):**

Täna Sind selle kursuse läbiviimise eest. Leidsin siit nii mõndagi uut, kui ka kinnitust oma kogetud aimdustele. Algul ehmatasin – liiga palju mõisteid minule, kes ma juba 8 aastat suurematest inimgruppide eemal metsas olen elanud. Aga kordustes peitub vägi – nii jäid need mõisted ka lõpks pähe ja said omaseks.

Täna illustreerivate piltide ja jooniste eest – oli kohe palju kergem materjali haarata.

Mis mind veel huvitab? Huvitab see mina, kes on selle mõtteid genereeriva palgatud mõistuse ja patrava ego taga. Tahaksin minna veel sügavamale. Ehk mõni uus kursus?

Olen viimastel aastatel palju jälginud inimesi – nii huvitav. Ka selles rühmas. Kuigi väga paljut kogen ikkagi intuiivselt, luban jätkuvalt praktiseerida õpitut ja olla hetkes koos oma väärtustega. Jah, need on mulle väga olulised.

Täna sind juhatamast!

**Tagasiside Katrinilt (finantsjuht):**

Väga lahe oli „Kuldvillak“! Võibolla annab seda kasutada ka iga mooduli alguses eelmistes moodulites läbi käidu kinnistamiseks ja uue (algava) mooduli sissejuhatamiseks. Lisaks kinnistamisele-kordamisele tekitab mõnusat diskussiooni ja ootust uue info suhtes.

Väga tore koolitus oli ja ülihästi läbi viidud! Aitäh!

**Tagasiside Kalevilt (ettevõtja ja juht):**

Oma väärtustest arusaamine võimaldab hakata nende järgi elama.

Osad filmid olid pikad. Äkki mingite stoppkaadrite resüme sobiks?

Iga päeva kokkuvõtteks 20% asjadest, mis annab 80% tlemustest, et tekiks mingi „kuldvaramu“.

Sa jätkka samas vaimus! See on väga paljudele abiks nende teel.

**Tagasiside Viivelt (koolitaja):**

Minu jaoks oli see kursus väga hea vaatenurk teadlikkuse ja igapäeva elu seostamiseks. Mulle endale isiklikult ei olnud võibolla nii oluline ACT-i teoreetiline pool – kuusnurk jm, kuigi selle kursuse osas on see oluline. Olin ikkagi osaline isiklike vajadustega – uued vaatenurgad, viisid, mõtted – mitte niivõrd ACT-i struktuur kui selline. See ei tähenda aga laiemalt midagi – ülesehitus ju selline olema peabki.

Mulle meeldis elulähedus, väärtustega seotus, üldse oli see minu jaoks hästi praktiline ja toetav.

Ma ei oska mingeid nõuandeid anda, kuidas seda veel paremaks teha. Mulle sobivad nii pikad harjutused kui ka lühikesed harjutused ja mulle meeldisid väga põhjalikud materjalid.

Lase edasi! Ja mina oleksin ka jätkust huvitatud. See pakub mulle endale.

**Tagasiside Irjelt (sotsiaalvaldkonna juht):**

Mulle kursus meeldis, sain siit palju endale. Meeldis pisut uudsem sisu ja lähenemine. Eriti läksid peale väikesed ja pikemad teadvelolekuharjutused, aktsepteerimine tuli läbi praktika. Meeldis ka kohtumiste sagedus – 1 kord nädalas ja pisuke kodutöö või ülesanded kohtumiste vahel.

Ma pean ennast struktureeritud õppijaks – seetõttu oleks minu jaoks lihtsam olnud, kui esimesest kohtumisest peale oleks uued teadmised tulnud rohkem konkreetsemalt, järjekorras. Mulle tundus, et eelduseks oli, et tean juba üht-teist ACT-ist, aga olin algaja ja esialgu oli mul väga „lost“-tunne. Hiljem harjusin ja õppisin seoseid nägema.

Mulle meeldis ka su ajaraami ja fookuse hoidmine.

Ühesõnaga ma tänan sind! Loodan meie uute kohtumiste peale ja mul on rõõm, et sain sinuga tuttavaks.

**Tagasiside Katrinilt (kliendisuhete juht):**

Tegelikult on kursus mulle andnud teadmise, et liigun täiesti „õiget rada“. ACT annab võimaluse kasutada õpitud oskusi igapäevaelus.

Mulle endale meeldis väga, väga väärtustega ühenduse loomine otsuste tegemisel, valikute langetamisel. Samuti meeldis mõtetest lahtiühendamise (defusiooni) tehnika.

Tegin töökaaslastele õpitu kohta ka kiire ülevaate arengukoosolekul.

Tõenäoliselt kõikide praktiliste harjutuste jaoks pisut aega nappis ☺

Küsimus: Millal ja kus saab järke?

**Tagasiside Helenilt (personalispetsialist):**

Tulin siia koolitusele nii, et väga ei süvenenudki, millest see on, vaid jätsid mulle NLP koolitajana nii sügava mulje, et mõtlesin, kui sina seda läbi viid, siis see lihtsalt peab huvitav olema. Ja nii läkski.

Mulle tohutult meeldib koolituse foormaat, kus juba endale tuttava grupiga periooditi koos käiakse. Ühtlasi ka selline koolituse ülesehitus, kus on väikene teooria osa ja siis tehakse iseseisvalt harjutusi.

Meeldib väga, et oma elukogemust meiega jagad. Minult praegu ühtegi asja, mis paremini võiks olla välja ei pitsita. Kui veel mõnda koolitust teed, olen igal juhul suur huviline.

**Tagasiside Kristjanilt (ettevõtja ja juht):**

Ma olen siiralt tänulik sulle selle kursuse eest! Ma olen lugenud palju teadveloleku raamatuid, mediteerinud ja tegelenud joogaga, kuid miski muu pole mind toonud „teadvele“ rohkem, kui see kursus.

Prraktilised harjutused, lihtsus, loogilisus on teinud selle kursuse tõeliselt nauditavaks. Piisavalt palju on olnud AHHA- hetkesid, kus näed enda tehtud vigu kõrvalt. Praktilise poole pealt märkan enda elus palju lihtsamini ja sagedamini kui olen mõtteummikusse jooksnud. Soovitan rõõmuga seda kursust ka teistele.

Jätka kindlasti selle koolitusega, see on lihtsalt imeline.

**Tagasiside Kajalt (sotsiaalvaldkonna juht):**

Mul ei ole kursuse kohta ühtki negatiivset kommentaari. Tõepoolest.

Sina koolitajana olid algusest peale sõbralik ja kergesti „lähenetav“, julgesin välja näidata oma rumalust.

Teemad olid arusaadavalt edasi antud. Mulle meeldis, et koolituses oli naeru, vabat suhtlust, seda tahaksin võtta üle ka oma tuleviku esinemistes ja üldse töös inimestega. Kuivõrd olen läbinud koolitaja koolituse ja andnud nõusoleku teatud teemasid koolitama asuda, oli ACT kursus heaks eeskujuks.

Kursusel õpitu andis mulle selle, mida ma otsima tulin ja isegi rohkem, kuna ma 100% ei kujutanud ju ette.

Laiemalt soovin elus inimesena areneda, mõista nõ „tarbivat-kiirustavat“ ja „välisilmele suunatud“ maailma pisut teisiti.

Sain aru, et mul on veel osa teed käija, aga olen õigel suunal.

**Tagasiside Janalt (personalispetsialist):**

Ma polnud päris kindel, miks ma siia tulin. Ja esimene kord ma puudusin. Tulin ja ei saanud millestki aru. Ja siis hakkasid teemad lahti rulluma. Minu jaoks loogilises järjekorras. Ja igal uuel kohtumisel tuletati eelmisi meelde, anti uut teavet juurde, loodi seoseid. Just see süsteemsus on minu arust väga oluline.

Ja praktilised harjutused, need on väga hästi aidanud kinnistada teavet.

Minu jaoks oli ka oluline, et tuletasid meelde, millega kodus tegeleda. Ja leheküljed raamatust, mida lugeda.

Kõige raskem teema oli väärtused. Ehk peaks sellel rohkem peatuma. Või mingeid praktilisemaid ülesandeid rohkem tegema. Kui enne pole nii teadlikult sellega tegelenud, siis võtab aega.

Minu abikaasa sooviks ka sellel koolitusel osaleda.

Täna sind! See on olnud silmiavav ja kirkastav kogemus. See mõtete nn „konksu otsast vabastamine“ päästis mind.