

Teadvelolekupõhine OMAKSVÖTMISE JA PÜHENDUMISE TREENING – ACT

(Mindfulness based Acceptance and Commitment Therapy)

8-nädalane praktiline kursus

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 enda mõtete ja tunnetega toimiva suhte loomiseks.

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

Arendada endas ...

- ... 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.** Elamisväärse 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 toimumise aeg: Kursus toimub kaheksa moodulina, iga kohtumine kestab kokku 4 ak tundi. Koolitus toimub: I moodul: **12. september**, II moodul: **19. september**, III moodul: **24. september**, IV moodul: **1. oktoober**, V moodul: **8. oktoober**, VI moodul: **10. oktoober**, VII moodul: **15. oktoober**, VIII moodul: **22. oktoober 2018**. Toimumise kellaajad kõikidel moodulitel **kell 17.00-20.00**. Moodulite vahele jääval ajal on võimalik õpitud oskusi igapäevastes elulistest situatsioonides „lihvida“ ja koolitajaga interneti vahendusel tekkinud küsimuste üle arutleda.

Järgmine kursus toimub 12. september – 22. oktoober 2018

Grupi suurus: maksimaalselt 14 inimest

Osaleja investering: Kokku 240 eurot (sisaldab käibemaksu), võimalik tasuda kahe osamaksena.

Koolituse läbiviija: Ave Eero

Toimumise koht: Villa Wesset seminariruum, Supeluse 26, Pärnu

Kursuse ülesehitus: Iga kohtumine sisaldab teemasse sissejuhatavaid interaktiivseid lühiloenguid, arutelusid, praktilisi harjutusi, tehnikate demonstratsioone, elulisi näiteid, harjutustele järgnevat kogemuste jagamist, eneseanalüüsi, moodulit kokkuvõtvat küsimustiku täitmist, koduse iseseisva töö ja audioharjutuste soovitusi moodulite vaheliseks ajaks. Iga osaleja saab koolituselt kaasa kirjaliku õppematerjali, mis sisaldab ülevaadet kursusel käsitletud teemadest ja protsessidest koos viidetega edasiseks lugemiseks.

ACT meetoditest ja protsessidest sügavama kogemuse saamiseks ja nende endale omaseks muutmiseks on kodune praktiseerimine väga soovitatav.

Lühidalt Ave senisest teekonnast teadveloleku rajal:

- ACT Inner Circle - a six month supportive mentoring experience, Russ Harris jt (2016 - 2017)
- Laste ärksameelsuse arendamine, Nimrod Sheinman (2017)
- Teadvelolekupõhine Omaksvõtmise ja Pühendumise Teraapia murdealastele, ACT Adolescents Course, Russ Harris (2017)
- Teadvelolekupõhine Omaksvõtmise ja Pühendumise Teraapia, ACT Advanced Course, Russ Harris (2016)
- Teadvelolekupõhine Omaksvõtmise ja Pühendumise Teraapia, ACT for Beginners, Russ Harris (2016)
- 8-nädalane teadveloleku kogemuslik kursus: Vaikuseminutite teadveloleku kursuse juhendajate koolitus, MTÜ Vaikuseminutid, 56 tundi, Helena Väljaste (2016)
- Meistriklass: Mindfulness`i kasutamine ettevõtete igapäevatoos ja juhtimises, Kalapa Leadership Academy, 8 tundi, Chris Tamdjidi
- Vaikuseminutite (tähelepanu ja meelerahu) koolitaja koolitus, Avatud Meele Instituut, 200 tundi, Helena Väljaste, Helena Lass, Nelli Jung, Halliki Harro Loit, Merike Mitt, Koidu Tani Jürisoo Sigrid Melts (2015)
- Teadliku muutuse kunst I-V, MTÜ Lilleoru, Ingvar Villido (2013-2014)
- Vinyasa jooga, Hatha jooga, Astanga jooga Ly Tolberg jt (2015 -)
- Babadži krija hatha jooga, Annika Nõmberg (2012 - 2015)



KURSUSE OODATAV TULEMUS JA PROGRAMM

Oodatav tulemus: Kursuse läbinuna tunneb osaleja mõjusaid teadvelolekupõhiseid eneseregulatsiooni võtteid, oskab planeerida vajalikke käitumismuutusi ning eristab väärtuspõhiseid valikuid „automaatpiloodil“ reageerimisest.

Õpiväljundid

Kursuse läbinuna osaleja:

- eristab psühholoogilise paindlikkuse erinevaid koostisosi
- planeerib teadliku kohalolu kasutuselevõtu elulistes olukordades
- võrdleb mõtete konksu otsast „lahtihaakimise“ tehnikaid
- valib 3 mõtetega distantsi loomise viisi igapäevaseks rakendamiseks
- teadvustab teadvelolekul põhinevate eneseregulatsioonivõtete rakendamise mõju
- valib ühe teadvelolekuoskuse järjepidevaks kasutamiseks igapäevaelus
- sõnastab enda väärtushierarhiad olulisemates eluvaldkondades
- kirjeldab väärtuspõhiseid valikuid keerulistes elulistes olukordades
- rakendab SMART eesmärgi püstitamise protsessi
- analüüsib FEAR ja DARE-mudelit
- paneb kirja 3 päevaküsimust
- tunneb enda automaatseid reageeringuid
- määratleb aktsepteerimise tähenduse
- rakendab enesesõbralikkuse ja raskete tunnetega koosolemise põhivõtteid
- hindab vaatleja-positsiooni mõju kogemusele
- kirjeldab enesehinnangu ja eneseusalduse vahelisi erinevusi
- tunneb enda automaatseid reageeringuid
- kavandab edasised sammud ACT protsesside rakendamiseks oma elus

1. MOODUL: Psühholoogilise paindlikkuse koostisosad

Õpiväljund: Osaleja eristab psühholoogilise paindlikkuse erinevaid koostisosi ja planeerib teadliku kohalolu kasutuselevõtu elulistes olukordades.

TEEMAD

- Psühholoogiline paindlikkus: suhe mõtete ja emotsioonidega, kohalolu praeguses hetkes, emotsioonide omaksvõtmine, ühendus „vaatleva“-minaga, väärtustega ühendumine, pühendumine väärtuspõhiste tegevustele
- Mida saan kontrollida?
- Elades oma väärtusi
- Oma teadvelolekuvõime analüüsimine
- Teadliku kohalolu kasutamine igapäevaelus

2. MOODUL: Mõtetega distantsi loomine

Õpiväljund: Osaleja võrdleb mõtete konksu otsast „lahtihaakimise“ tehnikaid ja valib 3 viisi igapäevaseks rakendamiseks.

TEEMAD

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

3. MOODUL: Käesoleva hetkega ühenduse loomine – kohalolemise kunst

Õpiväljund: Osaleja teadvustab teadvelolekul põhinevate eneseregulatsioonivõtete rakendamise mõju ja valib ühe teadvelolekuoskuse järjepidevaks kasutamiseks igapäevaelus.

TEEMAD

- Teadveloleku „kolmnurk“: tähelepanu, hoiak, kavatsus
- Hetkekogemusega täieliku kontakti saavutamise protsess
- Vahetu kogemus ja kirjeldatud kogemus
- Tegevuse / käitumise funktsionaalsuse märkamine
- Teadvelolek neuroteadlaste pilgu läbi
- Teadlikust kohalolust sündiv kasu

4. MOODUL: Väärtused – mille eest oma elus tahad seista?

Õpiväljund: Osaleja sõnastab enda väärtushierarhia olulisemates eluvaldkondades ja kirjeldab väärtuspõhiseid valikuid keerulistes elulistes olukordades.

TEEMAD

- Väärtused sisemise motivatsiooni ja tegevuste suunajana
- Väärtuste ja eesmärkide erinevus
- Kuidas oma väärtustega ühenduda?
- Enesemotivatsiooni olulised küsimused
- Mõjusad küsimused väärtuste väljaselgitamiseks
- Kuidas väärtused seovad kokku eesmärgid ja tegevused?

5. MOODUL: Pühendunud tegevus – mille tegemine loob soovitud muutuse?

Õpiväljund: Osaleja rakendab SMART eesmärgi püstitamise protsessi, analüüsib FEAR ja DARE-mudelit ning paneb kirja 3 päevaküsimust.

TEEMAD

- Eesmärgipüstituse „mutrid ja poldid“
- Väikeste sammude kasulikkus
- Dilemmaga toimetulek
- Takistuste ületamise FEAR ja DARE mudelid
- Aktiveerivate küsimuste esitamine
- 5 sekundi reegel

6. MOODUL: Aktsepteerimine – kuidas avaneda sellele, mis on?

Õpiväljund: Osaleja määratleb aktsepteerimise tähenduse ja rakendab enesesõbralikkuse ja raskete tunnetega koosolemise põhivõtteid.

TEEMAD

- Aktsepteerimine ja pseudoaktsepteerimine
- Emotsioonid ja võitlusüliti
- Kogemuslik vältimine
- „Loova lootusetuse“ – meetod pikaegsete mõjude hindamiseks
- Tunnete omaksvõtmise viisid
- Enesesõbralikkuse põhimõtted ja tähtsus

7. MOODUL: Vaatlev mina – kuidas valida sobivat perspektiivi?

Õpiväljund: Osaleja hindab vaatleja-positiooni mõju kogemusele ning kirjeldab enesehinnangu ja eneseusalduse vahelisi erinevusi.

TEEMAD

- Kuidas luua kontakt „vaatleva minaga“?
- Oma märkamise märkamine
- Mõtleva-mina ja vaatleva-mina erinevus
- Elu kui lavashow
- Ühenduse tugevdamine oma spirituaalse poolega
- Enesehinnang *versus* eneseusaldus

8. MOODUL: Psühholoogilise paindlikkuse integreerimine igapäevaellu

Eesmärk: Osaleja tunneb ära enda automaatsed reageeringud ja kavandab edasised sammud ACT- protsesside rakendamiseks oma elus.

TEEMAD

- ACT põhiprotsesside „kuustahukas“
- Protsesside vahelised seosed
- Emotsionaalse nõtkuse valem
- Eneseanalüüs ACT põhiprotsesside omandamisest
- Mis saab edasi?