

TREENINGVÄLI-LAUAMÄNG „LAHENDUSMAA“

Igäühe peamine tööriist on tema isiksus. Treeningväli – lauamäng „Lahendusmaa“ toetab enesevaldamise oskusi, mis on tähendusrikka ja täisväärtusliku elu alustaladeks.



Neuro-lingvistilise programmeerimise (NLP) ja teadvelolekupõhise Omaksvõtmise ja Pühendumise treeningu (ACT) meetodikale tuginev treeningväli-lauamäng „Lahendusmaa“ on loodud eesmärgil julgustada oma arengusse uskuma (süvendada edenemis- ehk juurdekasvumõtteviisi), arendada eneseteadlikkust ja eneseusaldust ning psühholoogilist paindlikkust – võimet ootamatutes olukordades toime tulla.



„Lahendusmaa“ näol on tegu täiskasvanud õppija iseärasusi (ennastjuhtiv, iseseisev) arvestava treeningväljaga, millel eluoskusi harjutada. Treeningväli pakub õppimise toimumiseks turvalist, usaldusväärset ja väljakutseid pakkuvat keskkonda, kus kogeda, katsetada, läbiseedida erinevaid enesejuhtimise strateegiaid ning kogetut mõtestada. **Mängida saab nii üksinda kui kuni 4-liikmeliste seltskonnadena.**

Igäühe vaimne heaolu tänapäevases ühiskonnas sõltub paljuski sellest, kui kiiresti suudetakse muutustega kohaneda, kui säilenõtkke ehk psühholoogiliselt paindlik ollakse. Elu rabab meid ootamatustega, paljud olukorrad tulevad üllatusena. Iga hetk on uudne ja ükski valmis vastus pole kohandatav. Pidevas infotulvas on vaja aru saada mustritest, mõista, mis on oluline. Internetiajastule omane „klikkiv elulaad“ avaldub ka enesetunnetuses ja suhete maailmas: pinnapealsus, kahanenud tähelepanuulatus, hajevilolek, tühjusetunne, elust läbi „klikkimine“.



Soovime, et „Lahendusmaa“ oleks abistavaks treeningväljaks teekonnal nimega Elu. Edenemismõtteviisi toetav, vaatevälja avardav, lähenemisnurki lihviv, mänguline rännak, kus õppida uusi strateegiaid, kogeda üllatuslikke käänakuid, teha valikuid, saada teadlikumaks iseendast ning seeläbi valitseda oskuslikumalt enda sisemisi protsesse ja elu.



Täiskasvanuõppe uurijad Merriam ja Carafella toovad välja õppimise protsessi eelduste ja tugevdajatena: avatuse ja valmisoleku uude kogemusse astumiseks; refleksioonioskuse - kogemuse avamine läbi uute perspektiivide ja sellele tähenduse omistamine; oskuse märgata ja lahendada probleeme; oskuse analüüsida - õpitu põhjal uusi seoseid luua. (Merriam & Carafella, 1999)