



TUNNISTUS

NR ... -2018

Ees- ja perekonnanimi

Isikukood: _____

osales _____ (koolituse toimumise täpne aeg)
8-nädalasel (kokku 57 tundi) koolitusel

Teadvelolekupõhine Omaksvõtmise ja Pühendumise Treening – ACT

saavutas õpitulemused:

- 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 väärtushierarhia
- 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

Välja antud:

(kuupäev ja koht)

Koolituse läbiviija:

Ave Eero