

Tee Ilma OÜ pakkumus

Töötubade lühikirjeldus (üldine ülesehitus ja praktiliste harjutuste osakaal)

6-nädalane tõenduspõhine enesehoole oskuste kursus on välja töötatud psühholoogi Kristin Neffi (Phd, UT Austin) ja Chris Germeri (Harvard Medical School) poolt koostöös tervishoiutöötajatega. Uuringute tulemused (2019) näitavad selle 6-nädalase kursuse kasu stressi, depressiooni, läbipõlemise vähendamisele ning enesehoole, ja tööga rahulolu suurenemisele. Kursus põhineb 8-nädalasel Mindful Self-Compassion programmil, mille mõju uuringutes on leitud erinevate psüühikahäirete ravis, aga ka tavapopulatsioonis, kes soovivad õppida oskusi stressiga toimetulekuks ja säilenõtkuse ehk vastupidavuse kasvatamiseks. Kursus põhineb teadveloleku (mindfulness) ja hoolivuse (compassion) praktilistel harjutustel, mida saab rakendada igapäevaelus. Lähem ülevaade: <https://self-compassion.org/the-research/>

Kursusel õpib osaleja oskusi, mida igapäevaselt kasutada:

- *kuidas teisi aidates hoida iseend
- *kuidas olla kaastundlik ja osavõtlik põlemata ise läbi
- *kuidas tulla toime raskete emotsioonidega
- *kuidas olla kontaktis oma sügavamate väärtustega, mis annavad tööle tähenduse ja väärtuse.

KURSUSE KAVA: 90minuti-pikkused 6 õppesessiooni.

1. Sessioon: Mis on enesehoolivus. Enesehoolivusega seotud müüdid ja uuringutulemused.
2. Sessioon: Enesehoolivuse praktiseerimine. Enesehoolivuse füsioloogia. Enesehoidmise paus. Hagevil meele koondamine igapäeva tegevustes.
3. Sessioon: Kuidas end motiveerida tõhusalt muutuste elluviimiseks ja sooritamiseks. Enese motiveerimine kriitikaga versus heasoovlikkusega.
4. Sessioon: Enesekaastunne ja säilenõtkus. Raskete emotsioonide juhtimise strateegiad.
5. Sessioon: Enesekaastunne ja läbipõlemine. Stress ja läbipõlemine. Enesekaastunne, meelerahu ja tasakaal.

6. Sessioon: Väärtustele pühendumine. Professionaalsete aitajate põhiväärtused. Väärtustest lähtuvad kavatsused igapäevahetkedes.

Kursuse grupi osalejate arv 16-20

Mida suurem grupp seda vähem võimalust osalejatel individuaalseks juhendajaga kontaktiks. Ehk suur grupp ei võimalda paindlikku osalejate juhendamist, kui neil tekib praktikate osas lisaküsimusi. Muus osas kursuse teemade ja praktikate juhendamine ei erine grupi suuruse osas. Kursus on keskendunud praktiliste oskuste juhendamisele, mida iseseisev praktika kohtumiste vahel toetab. Teooria toetab praktiliste harjutuste eesmärgi ja funktsiooni mõistmist. Osalejatel on võimalus praktiliste harjutuste läbitegemise järel kohtumisel osaleda zoomis ehk väikestes vestlusgruppides kasutades break-out room funktsiooni. Väikegruppides osalemine ja sõnavõtmine on vabatahtlik.

Eelistatud veebikanal on Zoom, mis võimaldab video-mikrofoni ja väikeste tubade kasutamist. Kursust toetavad infolehed, jaotusmaterjalid ning helisalvestised. Soovi korral võin ka salvestada kursuse kohtumised ning laadida üles audiosalvestused järelkuulamiseks või allalaadimiseks (vastavalt teie soovile).

6-kohtumisega töötoa hinnapakkumine on: 3500€ (KM ei lisandu)

**Kursust ja teemat saab tutvustada seminariga (min kestus 45min maksimaalne 90min).
Enesehoidmine rakendades teadveloleku ja enesehoolivuse praktikaid.**

Sisu: Ülevaade uuringutest, teooriast ja 1-2 praktilist harjutust.

Eesmärk: Anda vanglateenistuse töötajatele põgus ülevaade lähenemisest, uuringutest ning kogemus kursusel sisalduvatest praktilistest harjutustest.

Asukoht: Zoom või hübriidina Zoom/Microsoft Teams + Vanglateenistuses kohapeal läbiviimine.

Osalejate arv: piiramatu

Hinnapakkumine: 600€ (Km ei lisandu) (hinnapakkumise vahemik sõltub seminari pikkusest)

Koolituskursuse läbiviija on kliiniline psühholoog, Mindful Self-Compassion programmi Trained Teacher (sertifikaat väljastatud rahvusvahelise organisatsiooni Center for MSC poolt 2018 a). 6-nädalase kursuse juhendaja lisaväljaõppe läbinud 2019-2020 a.