

CURRICULUM VITAE

HELENA VÄLJASTE

Sünniaeg 08.02.1984
Telefon +372 524 6699
E-mail helena@meelerahu.ee
Koduleht www.meelerahu.ee

TÖÖKOHT, AMET

01.2015- Uus-XXL OÜ, juhatuse esindaja
08.2014- Hingespaa OÜ, juhataja, psühholoog, terapeut
11.2007-12.2009 Elamuskoolitus OÜ, vaatleja ja assistent koolitustel
06.2006-12.2014 Uus-XXL OÜ, Simon Jersey müügijuht; Meelerahu psühholoog
09.2004-05.2006 Karl Lark Eesti AS, kosmeetika ja parfümeeria konsultant
08.2003-08.2004 MTÜ Eesti Noorte Looduskaitse Ühing, juhatuse assistent
07.2002-07.2003 MTÜ Eesti Roheline Liikumine, Säätva tarbimise töörühma ekspert

HARIDUSTEE

2009-2011 **Magistrikraad psühholoogias** (cum laude) spetsialiseerumisega nõustamisele
- Tallinna Ülikool, Psühholoogia Instituut. Magistritöö "*Peresisene raha ja majapidamistööde jaotamine – seosed soorolliga seotud hoiakute, tajutud õigluse, suhtega rahulolu ja partnerivahelise usaldusega*"

2003-2006 **Bakalaureusekraad psühholoogias** - Tallinna Ülikool, Psühholoogia Instituut.
Seminaritöö "*Klienditeenindajate töö ja pere konflikt ning selle seosed tunnetatud kontrolli ja tööalase enesehinnanguga*"

2002-2003 Reklaami ja imagoloogia lisaeriala (15AP) - Tallinna Ülikool

2002-2003 Avalike suhete psühholoogia lisaeriala (15AP) - Tallinna Ülikool

1999-2002 Gümnaasiumiharidus spetsialiseerumisega ajakirjandusele - Tallinna Lasnamäe Üldgümnaasium

ÜLIKOOLIAEGNE ERIALANE PRAKTIKAKOGEMUS

06/2012 Põhja-Eesti Regionaalhaigla psühhiaatrikliinik, 9. ehk esmaste psühhooside integratiivravi osakond, juhendaja kliiniline psühholoog Katrin Küünarpuu

01-04/2011	Tallinna Kesklinna Lastepolikliinik, psühhiaatriateenistus, juhendaja psühholoog Anna Haasma
2010-2012	Eesti Psühholoogiaüliõpilaste Ühendus, Lahendus.net nõustaja

TÄIENDKOOLITUSED

26.05-29.05.2015. Mindfulness in Schools Project. "*Teach .b Certification Course*". James Gibbs, Sophie Sansom & Karen Hall.

28.03-11.07.2015. MTÜ Vaikuseminutid. "*Vaikuseminutite koolitajate aluskursus*". Helena Väljaste, Helena Lass, Nelli Jung, Halliki Harro-Loit, Merike Mitt, Koidu Tani-Jürisoo & Sigrid Melts.

19.06-20.06.2015. EMITA MTÜ. "*Motiveeriva intervjuerimise kodeerija koolitus: MITI 4.1*". Denise Ernst.

20.01-17.03.2015. Tee Ilma OÜ. "*8-nädalane teadveloleku kogemuslik kursus*". Ian Linn, Anni Kuusik, Liis Vahtra-Šmutov & Kärt Lust-Paal.

19.10-16.11.2014. MTÜ Lilleoru. "*Enesemuutmise kunst V: Elu teadlik juhtimine. Info, analüüs, tegutsemine*". Ingvar Villido.

19.04-1.07.2013. Eesti Motiveeriva Intervjuerimise Treenerite Assotsiatsioon. "*Motiveeriv intervjuerimine: treenerikoolitus*". Inga Karton & Tõnu Jürjen.

18.06-23.06.2013. MTÜ Lilleoru. "*Sisemise ökoloogia jätkukursus*". Maria Martinez Ros.

8.06-9.06. MTÜ Lilleoru. "*Tantsuteraapia kursus*". Maria Martinez Ros.

4.06-5.06.2013. Sheffield Hallam University. "*Motivational Interviewing in Groups: A practitioner workshop*". Karen Ingersoll, Joel Porter & Chris Wagner.

14.01-18.02.2013. UCLA Mindful Awareness Research Center. "*MAPs II: Finding Happiness (Online class)*". Diana Winston & Gael Belden.

6.10-7.10.2012. Hõbesarv OÜ. "*NPA - Non-Personal Awareness seminar*". Joel Young.

13.09-16.09.2012. MTÜ Lilleoru. "*Sisemise ökoloogia kursus – saa iseenda tervendajaks!*". Maria Martinez Ros.

02.06.2012. MTÜ Lilleoru. "*Enesemuutmise kunst IV: Teadlikkuse, intuitsiooni ja inspiratsiooni valdamine*". Ingvar Villido.

06.02.-26.03.2012. Tallinna Budakoda. "*Neli mõõtmatud meeleva*". Vaddhaka.

30.09-01.10.2011. Psience OÜ. "*Motiveeriva intervjuerimise edasijõudnute kursus*". Inga Karton.

19.09-24.10.2011. UCLA Mindful Awareness Research Center. "*Mindful Awareness Practice (MAPs) I for Daily Living (Online class)*". Diana Winston & Tempel Smith.

10.07-11.07.2011. Lahendus.net koolitus "*Lahenduskeskse lühiteraapia kasutamine online-nõustamises*". Mari Saari.

18.02-20.05.2011. Eesti Kognitiivse ja Käitumisteraapia Assotsiatsioon. "Kognitiiv-käitumisteraapia algkursus".

1.03-30.03.2011. Tervise Arengu Instituut. "Motiveeriva intervjuerimise kodeerija- ja superviisorikoolitus". Ray Gingerich.

11.02-13.02.2011. MTÜ Lilleoru. "Babadži krija jooga II astme pühendus". Ingvar Villido.

21.01-22.01.2011. Sisekaitseakadeemia Avaliku Teenistuse Arendus- ja Koolituskeskus. "Motiveeriva intervjuerimise baaskoolitus". Inga Karton.

20.11-22.11.2010. Hõbesarv OÜ. Rännaku teraapia kursus "Journey Intensive & Advanced Skills". Arnold Timmerman.

03.09-05.09.2010. MTÜ Lilleoru. "Babadži krija jooga I astme pühendus". Ingvar Villido.

05.04-06.04.2010. Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituudi täiendkoolitus. "Motivatsioon spordis". Dr Martin Hagger.

27.02-28.02.2010. MTÜ Lilleoru. "Enesemuutmise kunst II-kontseptsioonidest vabanemine". I. Villido.

16.01-17.01.2010. MTÜ Lilleoru. "Enesemuutmise kunst I – emotsioonide vabastamine". I. Villido.

15.03-29.03.2008. ATP Koolitus OÜ. "Tööstress. Taastumine tööpingest". Maie Kotka.

13.02-31.03.2008. In Spe Koolitus OÜ. "Kõne ja esinemistehnika koolitus". Nady Sprenk-Dorn.

11.01-12.01.2005. Baltic Guest Service OÜ. "Isikliku strateegilise arengu koolitus". Georg Merilo.

KEELTEOSKUS

Eesti	Emakeel
Inglise	Kõnes ja kirjas
Saksa	Elementaarsel suhtlustasandil
Vene	Elementaarsel suhtlustasandil
Soome	Elementaarsel suhtlustasandil

ORGANISATSIONIDESSE KUULUVUS

Eesti Motiveeriva Intervjuerimise ja Treeningu Assotsiatsiooni (EMITA) juhatuse liige.

MTÜ Vaikuseminutid juhatuse liige.