

## Teadveloleku kursuse õppekava

ÕPPEKAVA NIMETUS	Teadveloleku kursus
ÕPPEKAVARÜHM	Tervise ja heaolu interdistsiplinaarne õppekavarühm
ÕPINGUTE ALUSTAMISE TINGIMUSED (sihtrühm)	Tingimused: valmisolek pühenduda iseseisvale harjutamisele vähemalt 20 minutit päevas 8 nädala vältel. Sihtrühm: täiskasvanud, kes soovivad süsteemselt kasutada teadvelolekut oma elus.
ÕPPE KOGUMAHT, SH AUDITOORSE, PRAKTILISE JA ISESEISVA TÖÖ OSAKAAL	Kogumaht: 58 ak t: auditoorne töö 21 (2h x 8 nädalat); iseseisev töö 25 (20 min päevas 8 nädalat analüüs 12 (10 min päevas 8 nädalat), päeviku pidamiseks ja töölehtede täitmiseks.
ÕPPE SISU	Kogemuskoolitus, kus praktiseeritakse kohalolu ja meelerahu harjutusi ning kus isiklik kogemus seotakse uusima positiivse psühholoogiaalase teooriaga. Kursus kestab 8 nädalat, teemad: 1. Automaatpiloodist ärkamine 2. Kehasse ankurdamine 3. Igapäevane teadvelolek 4. Mõtetega suhestumine 5. Raskustele lähenemine 6. Suhestumine enda ja teistega 7. Tasakaalu saavutamine elus 8. Teadvelolek ja sinu hindamatu elu
ÕPIVÄLJUNDID	Koolituse läbinu: - kasutab erinevaid teadveloleku harjutusi oma igapäevases elus; -teadvustab oma kogemusi uudishimulikult ja heasoovlikult ning arendab vastavat hoiakut; -analüüsib oma kogemusi, eristades mentaalset, emotsionaalset ja füüsilist komponenti; -kasutab teadvelolekul põhinevaid eneseregulatsiooni võtteid efektiivseks toimetulekuks elulistes situatsioonides.
	M.Williams, D.Penman "Ärksus. Tee rahuni pöörases maailmas" Kohustuslik: kursuse audioharjutuste kaasategemine, päeviku pidamine ja kirjalike analüüsilehtede täitmine.
ÕPPEKESKKONNA KIRJELDUS	hubane ja avar ruum, mis võimaldab liikumist ning paaris- ja grupidööd.

LÕPETAMISE TINGIMUSED JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID	Osalemine auditoorses õppetöös vähemalt 75% mahus; harjutuste kaasa tegemine ja analüüsimine rühmas; iseseisev harjutuste tegemine ja praktikapäeviku pidamine, töölehtede täitmine. Väljastatavad dokumendid: tunnistus; alla 75% auditoorses õppetöös osalemisel tõend. Mitteeristav hindamine praktiliste harjutuste analüüsi ja iseseisva töö(õpi)päeviku esitamise alusel.
KOOLITUSE LÄBIVIIMISEKS VAJALIKU KVALIFIKATSIOONI, ÕPI- VÕI TÖÖKOGEMUSE KIRJELDUS	AMI 200tunnine Vaikuseminutite koolitajate baaskoolitus ja teadveloleku kursus. Teadveloleku kursuse koolitaja koolitus, teadveloleku süsteemne kasutamine.
Õppekava koostaja	Helena Väljaste

## ÕPPEKORRALDUS

### KOOLITUSTE KESTVUS

Täienduskoolituse õppekava maht määratakse akadeemilistes tundides. Üks akadeemiline tund vastab 45 minutile. Korraldajal on õigus teha koolituste plaanis, ajakavas ja toimumiskohas muudatusi. Koolitustele registreerunuid teavitatakse muudatustest meili teel.

### KOOLITUSELE REGISTREERUMINE

Koolitusele registreerimine toimub kodulehel elektrooniliselt.

### KOOLITUSE EEST TASUMINE

Koolituse eest tasumine toimub arve alusel. Arve väljastatakse tavaliselt e-posti teel. Arve tasutakse arvel märgitud tähtajaks. Üldjuhul tasutakse arve enne koolituse algust, kui ei ole teisiti kokku lepitud.

### KOOLITUSEL OSALEMINE

Koolitusele registreerunud palume koolitusele õigeaegselt kohale tulla ja kogu õppeprotsessis aktiivselt osaleda.

### KOOLITUSEST LOOBUMINE

Kui koolitusele registreerunud ei ole võimalik koolitusel osaleda, siis on võimalik leppida kokku järgmisel samateemalisel koolitusel osalemine. Kui see ei ole võimalik, siis tagastatakse koolitustasu järgmistel tingimustel:

- kui loobumisest teatatakse rohkem kui 7 päeva enne koolituse toimumist, siis tagastatakse 100% koolitustasust;

- kui loobumisest teatatakse 2-7 päeva enne koolituse toimumist, siis tagastatakse 75 % koolitustasust;
- kui loobumisest teatatakse kuni 1 päev enne koolituse toimumist, siis koolitustasu ei tagastata;
- kui õppija on registreerinud ennast koolitusele, kuid ei ilmu kohale ega teata enda mitte osalemisest, siis kuulub tema poolt tasumisele 100% koolituse maksumusest.

## KOOLITUSE ÄRAJÄÄMINE VÕI EDASILÜKKUMINE

---

MTÜ Vaikuseminutid võib koolitusgrupi mittetäitumisel koolituse ära jätta või koolituse toimumist edasi lükata. Registreerunud teavitatakse sellest telefoni või e-posti teel. Koolituse ärajäämisel kantakse koolitustasu soovi korral üle mõnele teisele koolitusele või makstakse täies ulatuses tagasi.

## ÕPPEKVALITEET

---

MTÜ Vaikuseminutid koolitajad ja koostööpartnerid on usaldusväärsed professionaalid, kes arvestavad koolituse läbiviimisel osalejate vajadustega.

Koolituse õppekvaliteedi tagavad järgmised põhimõtted:

- MTÜ Vaikuseminutid teadveloleku koolitajad on kõik läbinud spetsiaalse pikaajalise Vaikuseminutite koolitajate aluskursuse tähelepanu ja meelerahu harjutustega seonduvate pädevuste arendamiseks (sh isikliku praktika tugevdamine).
- MTÜ Vaikuseminutid koolitajad on kõik oma valdkonna eksperdid, kelle haridus, töökogemus ja täienduskoolitused toetavad ja rikastavad Vaikuseminutite koolituste läbiviimist. Rohkem infot iga koolitaja hariduse ja töökogemuse kohta leiab kodulehelt.
- Koolituste õppekavad koostame õppijate vajadustest lähtuvalt, toetudes samas Eesti hariduse kvaliteeti kehtestavatele ja arendavatele dokumentidele (riiklikud õppekavad, kutsestandardid, riiklik haridusstrateegia "Eesti elukestva õppe strateegia 2020").
- Õppekeskkonna sobivuse tagab see, et õpe toimub ruumides, mis vastavad Töötervishoiu ja -ohutuse seaduses toodud nõuetele. Õpperuumid valitakse sobivalt valgusküllased, õhurikkad ja soojad ning varustatud koolituseks vajalike vahenditega.
- Koolituse jooksul kogutakse osalejatelt suulist tagasisidet ning koolituse lõpuosas täidavad osalejad lühikese eneseanalüüsi sisaldava kirjaliku tagasiside. Kogutud andmeid analüüsitakse ja kasutatakse koolituste õppekava jm täiustamisel.

Õppijatele, kes on auditoorses õppetöös osalenud vähemalt 75% mahus ja esitanud praktiliste harjutuste analüüsi iseseisva tööna, väljastatakse digitaalselt allkirjastatud tunnistus e-postiga; alla 75% auditoorses õppetöös osalemise kohta antakse tõend.