

## Vaikuseminutite baaskoolituse õppekava

ÕPPEKAVA NIMETUS	Vaikuseminutite baaskoolitus. Tähelepanelikkuse ja meelerahu saavutamise: harjutused keskendumise ja enesejuhtimise arenguks.
ÕPPEKAVA RÜHM	Hariduse interdistsiplinaarne õppekavarühm
ÕPINGUTE ALUSTAMISE TINGIMUSED (sihtrühm)	Õpetajad, haridusjuhid, tugispetsialistid, noorsootöötajad, lapsevanemad
ÕPPE KOGUMAHT, SH AUDITORSE, PRAKTILISE JA ISESEISVA TÖÖ OSAKAAL	Maht 27 akadeemilist tundi auditoorne: 7+7 akad t praktiline: 11 akad t iseseisev: 2 akad t
Õppe eesmärk	Luu võimalusi: -ülevaate saamiseks tähelepanu ja meelerahu harjutuste mõjust enesekohaste oskuste ja enesejuhtimise arengule -valmisoleku kujunemiseks tähelepanu ja meelerahu harjututuste läbiviimiseks lastega -valmisoleku kujunemiseks tähelepanu ja meelerahu harjutuste isiklikuks praktikaks.  Toetada vastavalt õpetaja ja vanemõpetaja kutsestandardi 7.tasemel kompetentside arengut: õpikeskkonna kujundamine p 2, refleksiooni ja professionaalse enesearenduse p 3 ja läbivate kompetentside p 3, 4, 8
ÕPPE SISU	- keskendumisvõimet ning meeleolu mõjutavad faktorid, refleksioon ja analüüs juhendajana - hooliva suhtekeskonna loomise alused ja nende rakendamise analüüs lasterühmas/klassis - Vaikuseminutite harjutuste juhendamise metoodika ning reflekteerimisvõtted - Vaikuseminutite harjutuste spetsiifika (eelkooliealistele/noortele) - harjutuste praktiline juhendamine ja tagasiside juhendamisele - metoodilised nõuanded ja lahendused küsimustele, mis tekivad seoses harjutuste tulemusliku ja järjepideva kasutamisega igapäevaselt.
ÕPIVÄLJUNDID	Koolituse läbinu <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab Vaikuseminutite harjutuste eesmärgid ja tausta</li> <li>• mõistab Vaikuseminutite harjutuste juhendamise eripära / (Teab metoodilisi nõuandeid Vaikuseminutite harjutuste läbiviimiseks lastegruppides)</li> <li>• arendab praktiliste harjutuste abil keskendumisvõimet ja oskust tulla toime hajevilolekuga</li> <li>• mõistab närviõrgustike tugevdamise vajalikkust ja aju reaktsioone stressiolukordades</li> <li>• teadvustab enesejuhtimise viise emotsioonide ja mõttemustrite jälgimise kaudu</li> <li>• kasutab heatahtlikkuse ja tänulikkuse toetamise võimalusi</li> </ul>

	Vaikuseminutite harjutuste abil
ÕPPEKESKKONNA KIRJELDUS	Haridusasutustes asuvad õpperuumid, mis tagavad kaasaegse õppe võimalused.
LÕPETAMISE TINGIMUSED JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID	Täienduskoolituses osalejale, kes esitab nõuetekohase refleksiooni veebis ning osaleb vähemalt 75 % ulatuses auditoorses töös väljastatakse tunnistus vastavalt täiskasvanukoolituse seadusele. Iseseisev töö: Vaikuseminutite harjutuste läbiviimine lastega ja isiklik praktika.
KOOLITUSE LÄBIVIIMISEKS VAJALIKU KVALIFIKATSIOONI, ÕPI- VÕI TÖÖKOGEMUSE KIRJELDUS	Koolitajad on läbinud 200tunnise Vaikuseminutite koolitajate kursuse. Koolitajate erinev taust ja spetsiifika võimaldab tellijal valida just enda asutuse vajadustega sobiva läbiviija.
Õppekava koostaja ja koolituse läbiviija	Vaikuseminutid MTÜ

## ÕPPEKORRALDUS

### KOOLITUSTE KESTVUS

Täienduskoolituse õppekava maht määratakse akadeemilistes tundides. Korraldajal on õigus teha koolituste plaanis, ajakavas ja toimumiskohas muudatusi. Koolitustele registreerunuid teavitatakse muudatustest e-posti 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.