

## 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 psühholoogia alase 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, paaris- ja grupidööd.

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