

CV

MALLE RAJANGU

telefon: 50 96 537
e-post: malle@vaikuseminutid.ee



VÕORKEELED

inglise, saksa: koolitan ja tõlgin
vene: suhtlen rõõmuga

TÖÖKOGEMUS

alates 2019 lahenduskeskne coach

alates 2016 teadveloleku (mindfulness) koolitaja

- ✓ *Kuidas kehtestada end kodus nii, et ei läheks näaklemiseks?* vt. „Reporter“ [saadet](#)
- ✓ *Tähelepanu ja meelearjutused, mis aitavad meelt rahustada, kuula Vikeraadio „Huvitaja“* [saatest](#)
- ✓ *Kuidas nutiajastul keskenduda? EV100: 100 e-küalistundi*, vt. [tund #91](#)

2019 - 2020 Helmes AS, professionaalse arengu toetaja

2009 - 2017 Hurtigruten, koolitaja (teenindus, müük, tooted, IT-süsteemid)

2006 – 2009 Sebak Sukeldumiskeskus - juhatuse liige: haldus, sündmuste ja koolituste korraldus

2005 lasteaiaõpetaja abi Meelespea Waldorflasteaias, liitriühm (2-7.a. lapsed)

2001 – 2003 SW Mööbel AS – kontorijuhataja, kliendisuhete juht

2000 – 2001 Eesti Kaubandus-Tööstuskoda – B2B ettevõtlusmessi projektijuht

1993 – 2000 tõlk (seminarid, läbirääkimised) ja kirjalik tõlge

HARIDUS

1990 - 1995 Tartu Ülikool, bakalaureus, saksa filoloogia. Lisaained: psühholoogia ja majandus

1992 - 1993 Greifswaldi Ülikool (Saksamaa): vahetusüliõpilane (DAAD stipendium)

TÄIENDKOOLITUS (olulisemad)

Teadvelolek, vaimne tervis, teadlik suhtlus

2020 Teadveloleku kursus (MBSR). Elina Ojastu

2020 Vaimse tervise esmaabi. Peaasjad MTÜ, Ere Vasli

2019 Teadveloleku ja enesehoolivuse praktikate kursus. Anni Kuusik

2019 Teadveloleku kursus Mindfulness Daily. Tara Brach, Jack Kornfield

2018 ACT (Mindfulness based Acceptance and Commitment Therapy) for Mental Health Professionals. R. Harris

2018 Motiveeriva intervjuueerimise algtase. EMITA.H. Väljaste ja A. Õuema

2017 Conscious Sensuality Practitioner. R. Silber, R. Rickards, B. Radvik, D. Cates

2014, 2016 Teadliku muutuse Kunst I – III. Ingvar Villido.

2015 Vaikuseminutite koolitajate aluskursus, H. Väljaste, H. Lass, N. Jung, M. Mitt, K. Tani-Jürisoo, S. Melts

2014 Journey Intensive & Advanced Skills. Brandon Bays. Osalesin 2 korda ka abitreenerina.

2006 - 2008 erinevad vägivallatu suhtlemise meetodi koolitused (L. Larsson, K. Rung, M. Kahju)

Coaching

2019-2020 The Art & Science of Coaching. Erickson Coaching International..
Silvia Viola, Kim Leischner, Jan Georg Kristiansen, Maciej Swiezy.

Koolitajaoskused

Mul on täiskasvanute koolitaja kutse (6.tase) ja täiendan ennast selles vallas pidevalt.

2018 Täiskasvanute koolitaja koolitus. (160 ak.h) (U. Visnapuu, R. Kütt, R. Valgmaa, A. Krull jt.)

ORGANISATSIOONILINE KUULUVUS, VABATAHLIK TEGEVUS

MTÜs Vaikuseminutid: toetan koolitajate ja kogukonna arengut ja kogukonda (kogukonna kohtumiste korraldamine ja ühispraktikad praktikute [FB grupis](#)).

Olen aktiivne lapsevanem Tallinna Vaba Waldofkooli kogukonnas.