

**Vaikuseminutite lühiharjutuste kursuse õppekava**

ÕPPEKAVA NIMETUS	Tähelepanu ja meelerahu lühiharjutused: praktilised tööriistad stressi ja kurnatuse vähendamiseks
ÕPPEKAVA RÜHM	Psühholoogia
ÕPINGUTE ALUSTAMISE TINGIMUSED (sihtrühm)	Sihtrühma kuuluvad kõik, kes soovivad saada teadmisi, oskuseid ja vahendeid heaolu ja stressitaluvuse kasvatamiseks
ÕPPE KOGUMAHT, SH AUDITORSE, PRAKTILISE JA ISESEISVA TÖÖ OSAKAAL	Kogumaht 27 akadeemilist tundi, sh auditoorne: 14 ak t praktiline: 11 ak t iseseisev: 2 ak t
ÕPPE EESMÄRK	Anda ülevaade tähelepanu ja meelerahu harjutuste mõjust vaimsele heaolule ja enesejuhtimise oskustele ning kujundada pädevust lühiharjutuste rakendamiseks.
ÕPPE SISU	<p><u>Stressiga toimetuleku, keskendumise ja enesejuhtimise oskuste arendamisega seotud teemade teoreetiline ja kogemuslik õpe:</u></p> <p>Tähelepanu juhtimine ja keskendumisvõime, sh tähelepanu automaatsed toimimismehhanismid ja tahtliku suunamise võimalus. Tähelepanu juhtimise oskuse treenimise vajalikkus ja treenimise tulemuslikkust mõjutavad kvaliteedid. Tähelepanu juhtimise mõju inimese seisundile ja heaolule.</p> <p>Teadveloleku mõiste uurimine praktiliselt ja läbi teadusuuringute tulemuste, sh. Tartu Ülikooli uuring Vaikuseminutite programmi mõju ning positiivsete tulemuste kohta.</p> <p>Tähelepanu suunamine heaolu toetamiseks läbi lühiharjutuste ning igapäevategevuste käigus. Automaatpilot ja kohalolu tajutud õnnelikkuse mõjutajatena.</p> <p>Emotsioonide ja nende mõjude märkamine, emotsionaalse reaktiivsuse äratundmine. Emotsioonidega toimetuleku tõhusad ja mittetõhusad</p>

	<p>viisid. Emotsionaalse tasakaalukuse toetamise võimalused. Aktsepteeriva ja heatahtliku hoiaku kasutegurid.</p> <p>Mõtete märkamine ja jälgimine, sh teadvustades erinevate mõtete psühholoogilist mõju. Mõtetega suhestumise tavapärased viisid ning teadveloleku meetodist lähtuvad võimalused ja tehnikad suhestumiseks viisil, mis toetab vaimset heaolu.</p> <p><u>Vaikuseminutite harjutused - praktilised tööriistad vaimse tervise ja enesejuhtimise oskuste toetamiseks</u> Kursuse oluline osa on keskendumist ja enesejuhtimist toetavate harjutuste komplekti (16 lühiharjutust) tundmaõppimine ja harjutuste juhendamise võimekus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Vaikuseminutite lühiharjutuste kogemine, kogemuste vahetus ja refleksioon (nii õppegrupis kui ka iseseisva töö kaudu);</li> <li>● harjutuste juhendamise ja kogemuse reflekteerimise meetoodika;</li> <li>● harjutuste juhendamiseks vajalikud suhtumisviisid ja kvaliteedid;</li> <li>● harjutuste spetsiifika (sh kasutegurid ja seos erinevate probleemidega) ja kohandamine erinevate võimekuste/vanuseastmetega;</li> <li>● meetodilised nõuanded ja lahendused küsimustele, mis tekivad seoses harjutuste tulemusliku ja järjepideva kasutamisega.</li> </ul> <p>Iseseisev töö sisaldab IKT-põhist õpet, mis on toetatud Vaikuseminutite nutiäpilis spetsiifilise audioharjutuste programmiga. Audioharjutusi saab läbi äpi mugavalt kasutada stressi vähendamiseks ja enesejuhtimise treenimiseks, sh patsientide või lastega. Harjutuste juhendamise toetamiseks saavad osalejad tekstijuhendite ja praktiliste nõuannetega käsiraamatu. Meetodi kasutamise seonduvate arutelude, kogemuste vahetuse ja küsimuste-vastuste jaoks on koolitusel osalejatele loodud veebipõhine Vaikuseminutite praktikute arutelugrupp.</p>
ÕPIVÄLJUNDID	<p>Koolituse läbinu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● tunneb ja oskab rakendada mitmekesisest lühiharjutuste komplekti, millega vähendada stressi, kurnatust ja ärevust ning kasvatada heaolu ja keskendumisvõimet;</li> <li>● mõistab teadveloleku meetoodika aluseid (sh teaduspõhisus) ja potentsiaali vaimse tervise</li> </ul>

	<p>probleemide ennetamises;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab närviõrgustike tugevdamise vajalikkust ja aju reaktsiooni stressiolukordades;</li> <li>• tunneb tähelepanu tahtliku juhtimise kasutegureid psühholoogilisele heaolule.</li> </ul>
ÕPPEKESKKONNA KIRJELDUS	Kontaktõppe puhul hubane ja avar ruum, mis võimaldab liikumist ning paaris- ja gruppitööd. Veebiõpe toimub Zoom'i keskkonnas.
LÕPETAMISE TINGIMUSED JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID	<p>Täienduskoolituses osalejale, kes esitab nõuetekohase iseseisva töö ning osaleb vähemalt 75% ulatuses auditoorses töös (saab asendada salvestiste abil samas mahus iseseisva tööga) väljastatakse tunnistus vastavalt täiskasvanukoolituse seadusele. Tervishoius töötavatele osalejatele annab kursuse lõpetamine 10 täiendkoolituspunkti (koostöös Tartu Ülikooli Peremeditsiini ja rahvatervishoiu instituudiga).</p> <p>Iseseisev ja praktiline töö: Vaikuseminutite harjutuste järjepidev rakendamine ja oma kogemuse refleksioon.</p>
KOOLITUSE LÄBIVIIMISEKS VAJALIKU KVALIFIKATSIOONI, ÕPI- VÕI TÖÖKOGEMUSE KIRJELDUS	<p>Põhjalik teadveloleku meetodika kasutamise ja õpetamise kogemus.</p> <p>Koolitajad on läbinud Vaikuseminutite koolitajate väljaõppe ning osalenud meeskonna kovisioonidel ja täiendkoolitustel. Koolitajate erinev taust ja spetsiifika võimaldab tellijal valida just enda asutuse vajadustega sobiva läbiviija.</p>
Õppekava koostaja ja koolituse läbiviija	Vaikuseminutid MTÜ
Lisainfo	info [ätt] vaikuseminutid.ee