

Vaikuseminutite „Noortekursuse OMA juhendaja väljaõppe“ õppekava

ÕPPEKAVA NIMETUS	Noortekursus OMA juhendaja väljaõpe
ÕPPEKAVA RÜHM	Aineõpetaja
ÕPINGUTE ALUSTAMISE TINGIMUSED	<p>Eelduskursused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vaikuseminutite baaskursus (2 koolituspäeva) • Vaikuseminutite teadliku õpetaja kursus (4 koolituspäeva) • Teadvelolekukursus (8 nädalat) <p>Sihtrühm: kolmanda kooliastme ja gümnaasiumi õpetajad ja tugispetsialistid, huvijuhid, noorsootöötajad, noortega tegelevad spetsialistid, kes soovivad toetada noorte enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste arengut süsteemselt integreeritult teadveloleku tehnikatega.</p>
ÕPPE MAHT, SH AUDITOORSE, PRAKTILISE JA ISESEISVA TÖÖ OSAKAAL	<p>Kogumaht:</p> <p>Auditoorne töö: 2 x 8 ak/h</p> <p>Iseseisev töö: 15 ak/h (<i>sisaldab koolituspäevadeks ettevalmistust ning peale koolituspäevi iseseisvalt juhendmaterjali täiendavat läbitöötamist</i>)</p>
ÕPPE SISU	<p>Noorteprogrammi OMA juhendaja väljaõppe eesmärgiks on anda tulevastele juhendajatele praktiline isiklik kogemus temaatilistes programmis sisalduvates eksperimentides; mõtestada läbi harjutuste juhendamine ning programmis käsitletavate teemade edastamine noortele (sh saades tagasisidet ja edasisis soovitusi oma praktilisele tegevusele nendes valdkondades; õppides grupikaaslastelt).</p> <p>Koolituspäevade käigus saadakse isiklik kogemus tervikprogrammist; kogetakse läbi eksperimentid, esitletakse temaatilisi nõ „miniloenguid“; juhendatakse ja kogetakse programmis sisalduvaid teadvelolekuharjutusi.</p> <p>Koolitus on praktiline ning 50% raames loovad selle sisu kursuselased, toetudes noortekursuse OMA juhendaja käsiraamatus edastatud materjalile (st esitlevad „miniloengu“, juhendavad harjutuse, tagasisidestavad kursusekaaslaste sooritust). Teises pooles toimuvad temaatilised eksperimentid ja juhendatud refleksioonid; edasise koostöö planeerimine ja</p>

	koostöökokkulepete sõlmimine.
ÕPIVÄLJUNDID	<p>Kursuse läbinud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omavad terviklikku ülevaadet ja isiklikku kogemust noortekursusest OMA; • Mõistavad noortekursuse ülesehitust ning selle läbiviimise loogikat; • On teadlikud kursuse teaduslikult tõestatud mõjust noortele;sh riskidest, mis mõjusust võivad vähendada • On pädevad juhendama kursust, et saavutada noortekursusele püstitatud õpieesmärgid (saades esimese grupi juhendamisel ka nii grupi kui ka vajadusel individuaalnõustamist/jõustamist OMA kursuse juhendaja väljaõppe läbiviijalt).
ÕPPEKIRJANDUS	<p>Tähelepanu: Aru, J. (2009) „Tähelepanu ja teadvus”</p> <p>Aju ja valikud: Siegel, D. (2018). „Ajutorm. Teismelise aju jõud ja siht” Siegel, D.J. & Bryson, T.P. (2011). „Lapse ajukeskne kasvatus”</p> <p>Keha: Burch, V. & Penman, D. (2016). „Tervendav teadvelolek”</p> <p>Emotsioonid: Cacciator, R. & Karukivi, M. (2017) „Talumatud tunded”</p> <p>Mõtted: Dweck, C. (2017) „Mõtteviis” Scott, S.J. & Davenport, B. (2017) „Mõtted korda”</p> <p>Suhted ja konfliktid: Rosenberg, M.B. (2005/2014) „Vägivallatu suhtlemine”</p> <p>Heasoovlikkus: Neff, K. (2017) „Enesekaastunne” Harris, A. (2017) „Enesekindluse lõhe”</p> <p>Motiveeriv intervjuerimine: e-raamat „Motiveeriv intervjuerimine tervishoius” https://www.tartu.ee/sites/default/files/uploads/Sotsiaalabi-ja-tervishoid/voldikud/Motiveeriv%20intervjuerimine%20tervishoius.%20TAI%202011.pdf</p>

	Õppevideod: http://www.emita.ee/meetodist/
ÕPIKESKKONNA KIRJELDUS	Ruumid, mis tagavad kaasaegse õppe võimalused.
LÕPETAMISE TINGIMUSED JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID	Täienduskoolituses osalejale, kes esitleb kursuse raames iseseisva tööna ettevalmistatud tegevused ning osaleb 100% ulatuses auditoorses töös, väljastatakse tunnistus vastavalt täiskasvanukoolituse seadusele. Iseseisev töö: temaatilise miniloengu ettevalmistamine (arvestades noorteprogrammi sihtgrupp); temaatilise teadveloleku harjutuse juhendamise ettevalmistamine.
KOOLITUSE LÄBIVIIMISEKS VAJALIKU KVALIFIKATSIOONI, ÕPI- VÕI TÖÖKOGEMUSE KIRJELDUS	Vaikuseminutite tervikprogrammi koolitaja väljaõpe ja praktika ning grupiprotsesside ning noortega töötamise eripärade tundmine, individuaal ja/või grupinõustamise kutse ja tööpraktika (nt psühholoog, terapeut, superviisor).
ÕPPEKAVA KOOSTAS	Lii Kaudne
LISAINFO	info [2tt] vaikuseminutid.ee