



VAIKUSEMINUTID

Kas ärevus, stress või halb tuju segavad Sinu igapäevaelu?

Sa ei pea sellega üksi toime tulema.

Vaikuseminutite Noortekursus aitab Sul arendada oskusi, mis toetavad vaimset heaolu, aitavad paremini mõista iseennast ning luua ja hoida tähenduslikke suhteid teistega.

KURSUSEL ÕPID

- ✓ paremini märkama ja mõistma oma mõtteid, tundeid ning reaktsioone;
- ✓ keskendumata ja tähelepanu juhtima;
- ✓ toime tulema stressi, ärevuse ja pingeliste olukordadega;
- ✓ juhtima tugevaid emotsioone;
- ✓ suhtlema ja lahendama keerulisi olukordi rahulikumalt;
- ✓ tegema teadlikumaid valikuid enda heaolu toetamiseks.



Kursus on mõeldud
8.-12. klassi noortele



Vaikuseminutite
Noortekursus on

VIPS

ehk väheintensiivne
psühholoogiline sekkumine.

**Kursusel osalemine
on TASUTA!**

Rohkem oskusi.
Vähem stressi.
Parem enesetunne.



Loe lähemalt ja
leia sobiv grupp

vaikuseminutid.ee/vips



Kaasrahanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks

Luba endale üks kosutav HETK

H

HINGAMINE

teadvusta hingamist:
hinga sügavalt sisse ja välja

E

ELU MÄRGID

märka elu märke endas:
värelusi, liikumisi,
sooja- ja külmatunnet kehas

T

TOETUSPUNKTID

teadvusta keha kokkupuudet
maapinna või tooliga

K

KOHALOLU

koge kohalolu, paremat kontakti
iseenda ja ümbritsevaga

Rohkem harjutusi leiad: Vaikuseminutite äpist ja
vaikuseminutid.ee/harjutused



VAIKUSEMINUTID