

KURSUSE PEALKIRI	Heaolu viis rada taastumise toeks Sari: Taastumisvõtteid
Sissejuhatus	Kursus on loodud selleks, et saaksid hetkeks peatuda, hingata ja vaadata enda sisse. Meie igapäevaelu on täis liikumist, kohustusi ja ootusi, mis võivad vahel varjutada selle, mis on päriselt oluline. Siin kursusel võtame koos aega, et taastada ühendus iseenda, oma väärtuste ja oma sisemise tasakaaluga. Iga kohtumine keskendub ühele heaolu rajale: kohalolule, õppimisele, seotusele, liikumisele ja heategevusele. Need viis teemat loovad tervikliku raamistiku, mis aitab sul märgata, mis sind toetab, mis sind takistab ja millised väikesed, kuid tähenduslikud sammud võiksid sinu igapäevaelu kergemaks ja sisukamaks muuta. Me ei kiirusta. Me ei suru peale. Me ei eelda, et kõik peab kohe õnnestuma. Selle kursuse mõte on pakkuda sulle võimalust katsetada, avastada ja õppida omas tempos. Iga teema juures saad valida just need harjutused ja kodutööd, mis kõnetavad sind kõige enam ja sobivad sinu hetkeolukorraga. Kursuse lõpus vaatame koos tulevikku – milliseid muutusi soovid hoida, milliseid eesmärgi seada ja kuidas neid päriselt ellu viia nii, et need toetaksid sinu heaolu, mitte ei koormaks seda. Sa oled oodatud siia täpselt sellisena, nagu oled. Koos loome ruumi, kus on lubatud õppida, eksida, kasvada ja märgata oma tugevusi. Alustame teekonda, mis aitab sul liikuda samm-sammult lähemale elule, mis tundub sinu moodi.
Eesmärk	Kursuse eesmärk on toetada Sind teekonnal, kus õpid märkama ja väärtustama oma heaolu parandamise võimalusi. Sa avastad, mida saad ise oma elu heaks teha, ning õpid looma väikeseid, tähenduslikke samme, mis toetavad Sinu tasakaalu, enesetunnet ja igapäevast heaolu. <i>Näide, kuidas on enda jaoks kursusel osalemist mõtestatud:</i> Kohalolu • Soovin õppida märkama hetki, kus ma olen päriselt kohal, mitte automaatrežiimil. • Tahan harjutada rahulikumat ja teadlikumat olemist, et mu päevad ei mööduks kiirustades. • Soovin leida viise, kuidas oma tähelepanu paremini juhtida ja endaga ühendust hoida.

	Õppimine • <i>Tahan avastada, kuidas ma õpin ja mis mind tegelikult toetab.</i> • <i>Soovin anda endale võimaluse õppida midagi uut ja märgata, mis mind edasi viib.</i> • <i>Tahan luua väikeseid õppimisharjumusi, mis aitavad mul kasvada ja areneda.</i> Seotus • <i>Soovin paremini mõista, millised suhted mind toetavad ja kuidas ma ise saan olla kohal.</i> • <i>Tahan tugevdada sidet inimestega, kes on mulle olulised.</i> • <i>Soovin õppida märkama, millal ma sulgun ja kuidas luua rohkem turvalist seotust.</i> Liikumine • <i>Tahan leida liikumisviise, mis sobivad minu väärtuste ja elutempoga.</i> • <i>Soovin kogeda liikumist kui heaolu allikat, mitte kohustust.</i> • <i>Tahan märgata, kuidas väikesed liikumise hetked toetavad mu meeleolu ja energiat.</i> Heategevus • <i>Soovin mõtestada, kuidas ma saan panustada viisil, mis tundub mulle päriselt tähenduslik.</i> • <i>Tahan leida väikeseid heategusid, mis loovad head nii mulle kui teistele.</i> • <i>Soovin uurida, kuidas hoolivus ja andmine toetavad minu enda heaolu.</i> Tulevikku vaatamine • <i>Tahan seada endale eesmärgid, mis on päriselt minu omad ja minu eluga kooskõlas.</i> • <i>Soovin õppida muutusi tegema nii, et need oleksid õrnad, järjepidevad ja jõukohased.</i> • <i>Tahan luua plaani, mis aitab mul hoida tasakaalu ja liikuda samm-sammult edasi.</i> <i>-sammult taastama ning</i>
Oodatav tulemus	Kursuse läbimise järel osaleja: • märkab teadlikumalt oma kohalolu, oskab hinnata tähelepanu hajumist ja teab viise, kuidas end hetke tagasi tuua • tunneb oma õppimisviise, oskab planeerida õppimist ja märgata, mis teda toetab või takistab

	• mõistab seotuse rolli heaolus, märkab suhete kvaliteeti ja oskab hinnata, millised sidemed teda toetavad • leiab endale sobivad liikumisviisid, mis on kooskõlas tema väärtuste ja igapäevaeluga • mõtestab heategevuse tähendust, oskab leida endale sobiva panustamisviisi ja mõista selle mõju heaolule • oskab seada nutikaid ja jõukohaseid eesmärke, mis toetavad tema isiklikku arengut ja heaolu • kujundab endale isikliku heaolukava, mis põhineb viiel kursuse teemal ja toetab järjepidevat muutust • kasutab töölehti ja harjutusi teadlikult, valides just need, mis sobivad tema vajaduste ja elutempoga • tunneb suuremat eneseteadlikkust ja enesehoolt, mis aitab tal teha tasakaalustatumaid valikuid igapäevaelus
Maht tundides	9h
Koht	Veebikeskkonnas: Zoom
Koolitajad:	Külli Mäe, mentor Inge Vallandi, kogemusnõustaja <i>Külli on pikaajalise kogemusega vaimse tervise valdkonna praktik, kelle tugevuseks on oskus käsitleda vaimse tervise väljakutseid selgelt, lihtsalt ja turvaliselt. Tema lähenemine ühendab kliinilise teadmise ja kogemusteadmise tasakaalukalt, luues õppijatele keskkonna, kus keerulised teemad muutuvad arusaadavaks ja jõukohaseks. Külli oskab märgata, sõnastada ja selgitada vaimse tervise kogemuste nüansse viisil, mis toetab nii spetsialiste kui ka inimesi, kes soovivad paremini mõista vaimse tervise valdkonna loogikat ja selle mõju igapäevaelule.</i> <i>Inge on hariduselt emakeeleõpetaja ja kirjanik, kes töötab ka taastumiskooli meeskonnas koolitajana. Tema isiklikult läbitöötatud kogemus vaimse tervise valdkonnas annab talle haruldase võime luua õppijatega usalduslik ja turvaline kontakt. Inge oskab sõnastada keerulisi sisemisi kogemusi inimlikult, tundlikult ja mõistetavalt, tuues koolitusse nii sügavust kui ka inimlikku soojust. Tema kohalolu aitab osalejatel mõista, kuidas kogemused võivad kujuneda, millist tähendust need võivad kanda ja kuidas neid toetavalt käsitleda.</i>
Registreerumine	Eelregistreerimisega kursus – LINK https://forms.office.com/r/TWEQFSAdLW
Teemad / tegevused	
1.Kohtumine	1. kohtumine – Kohalolu ja õppimine Eesmärk • Suurendada teadlikkust oma tähelepanu, kohalolu ja õppimisviiside kohta. • Märgata, mis toetab ja mis takistab kohalolu ning õppimist igapäevaelus.

	• Luua isiklikud esimesed sammud teadlikuma kohalolu ja õppimise harjutamiseks. Meetodid • tähelepanelikkuse test ja arutelu • teadliku kohalolu eeliste ja takistuste kaardistamine • objektiharjutus kohalolu kogemiseks • õppimisviiside tutvustus ja eneseanalüüs • õppimise planeerimise tööleht • juhendatud arutelu ja refleksioon Osaleja tegevused • testib oma tähelepanelikkust ja arutleb kogetu üle • osaleb kohalolu harjutuses ja jagab tähelepanekuid • uurib oma õppimisviise ja planeerib õppimist • täidab töölehti, valib endale sobivad harjutused koduseks praktiseerimiseks • sõnastab ühe väikese, jõukohase muutuse, mida proovida järgmise kohtumiseni
2.Kohtumine	2. kohtumine – Seotus, liikumine ja heategevus Eesmärk • Mõista seotuse, liikumise ja heategevuse rolli heaolus. • Märgata, kuidas suhted, liikumine ja panustamine mõjutavad enesetunnet ja igapäevaelu. • Leida endale sobivad viisid seotuse, liikumise ja heategevuse teadlikuks toetamiseks. Meetodid • seotuse eeliste ja takistuste kaardistamine • suhete kvaliteedi analüüs • väärtuspõhise liikumise tutvustus • heategevuse tähenduse avamine ja sobiva valdkonna leidmise tööleht • refleksiooniringid ja juhendatud arutelud Osaleja tegevused • uurib oma suhteid ja seotuse mustreid • analüüsib, millised sidemed teda toetavad ja millised vajavad piire • seob liikumise oma väärtuste ja igapäevaelu vajadustega • mõtestab heategevuse tähendust ja leiab endale sobiva panustamisviisi

	• valib töölehtedest harjutused, mida proovida kohtumiste vahel • sõnastab ühe väikese teo, mis toetab seotust, liikumist või heategevust
3.Kohtumine	3. kohtumine – Tulevikku vaatamine ja isiklik heaolukava Eesmärk • Koondada õpitu terviklikuks arusaamaks oma heaolu toetavatest sammastest. • Luua isiklik heaolukava, mis põhineb kursuse viiel teemal. • Seada nutikad ja jõukohased eesmärgid, mis toetavad jätkusuutlikku muutust. Meetodid • muutuste tegemise põhimõtete tutvustus • SMART-eesmärkide loomise juhend • töövihiku koondamine viie teema põhjal • aruteluring ja kogemuste jagamine • juhendatud heaolukava koostamine Osaleja tegevused • mõtestab, millised muutused on talle olulised ja jõukohased • loob SMART-eesmärgid, mis toetavad tema heaolu • koondab töövihiku materjalid isiklikuks heaolukavaks • osaleb arutelus ja jagab oma tähelepanekuid • sõnastab järgmised sammud, mida soovib pärast kursust jätkata