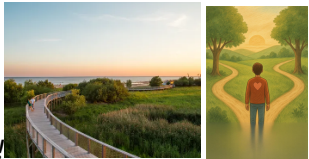


KURSUSE KAVA JA REKLAAM (AINEKAVA JA REKLAAM)

Kasutame vähem akadeemilist stiili, siis on Kerstil kergem siit kuulutusi – reklaamlehti kujundada

KURSUSE NIMI	HEAOLU5RADA
Taastumiskooli kursus Taastumiskool ja taastumiskursused	Taastumiskool on täiskasvanute õppekeskkond, kus inimesed saavad toetust ja teadmisi, et paremini toime tulla vaimse tervise raskustega ning leida isiklikku tasakaalu ja tugevusi. Taastumiskursused põhinevad tasakaalustatult kliinilisel teadmisel ja kogemusteadmisel ning praktilistel oskustel. Kursused aitavad osalejatel mõista taastumise protsessi, arendada enesekehtestamise ja toimetulekuoskusi ning liituda elurõõmu ja elujõudu toetavate võrgustikke ja kogukondadega.
LÜHEND- VÕTMESÕNA TUNNIPLAANIS	HEAOLU
Võtmesõna definitsioon. NB! lihtne, mis sobib reklaamlehele!	<i>Heaolu on meie jaoks eelkõige füüsilise, vaimse, sotsiaalse ja hingelise tasakaalu saavutamine, et elada täisväärtuslikku elu. See kursus aitab mõista heaolu põhimõtteid, õppida praktilisi toimetulekuviise ning toetada Sinu isiklikku ja kogukondlikku heaolu.</i>
Tunnuslause - mõttetera/ mida kasutada reklaamtekstides+ pilt kui on väga ilmikas ja sobib tunnusmärgiks	<i>Elu on radadel kulgemine. Radasid valime südamega või</i> <i>Elu on radadel kõndimine.</i>  <i>Radasid valin hoolega!</i>

Kursuse õppe eesmärk	
Oodatav tulemus osaleja jaoks /õpiväljundid	1. Sul on arusaam sellest, mis on heaolu. 2. Oled avastanud kogemusteadmisega meie Taastumiskooli inimeste poolt tutvustamiseks valitud viit rada heaolu saavutamiseks. Rajad on: märkamise rada, õppimise rada, seostumise rada, aktiivne olemise rada ja andmise rada. 3. Töötad välja mõned ideed selle kohta, kuidas kasutada neid radu enda isikliku heaolu saavutamiseks ja edendamiseks.
Kellele kursus on mõeldud/ õpingutealustamise tingimused)	Kõigile
Aeg (kuupäevad ja alguse ja lõpu aeg) Aeg 2025-26 Õppekavas-tunniplaanis	2 kursust aastas: Kursused augustis ja jaanuaris . Või järgmine aasta ehk septembris ja jaanuaris? I kursus: 19.08; 26.08: 02.09 ; 9.09 II kursus: 8.01, 15.01; 22.01,29.01
Kursuse maht (õppekogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisvatöö osakaal)	Kokku 4x3h veebi keskkonnas Iseseisvad ülesanded on soovituslikud Kell 14.00-17.00 pausidega, zoomis
Kursuse sisu (õppesisu lühidalt. Võtmesõnad)	Heaolu, vaimne tervis, taastumine, eneseabi
Koht Õppekeskkonnakirjeldus: siin kirjeldada aktiivõppe meetodid/ nurgakivid, jää oma Taastumiskursuse liistud e juurde , eristud , see on meie bränd!	ZOOM Õppetöö heat ava/ nurgakivid: loome turvalise võrdväärse õpikeskkonna, igaüks vastutab oma heaolu eest kursuse ajal (näiteks julgustame rääkima ja kaameraga oleme aga võib anda teda oma erivajadustest); alati võib katkestada või tulla kursust kordama, mõistame, et iga inimene on taastumisteedel oma kaugusel ja oma valmisolekuga. kasutame tasakaalustatult teadmisi kliinilistest uuringutest

	ja kogemusteadmist esile toovatest uuringutest; erinevad arvamused ja küsimused on oodatud, kuulame hinnanguvabalt! Loo me mitmekesise ja kaasajhaarava õpisündmuse, kasutame näiteks TED kõnesid, õppevideosid, kogemuslugusid , harjutusi.
Õppematerjalid <i>Õppematerjalide loend, juhul kui kursuse läbimiseks on ette nähtud õppematerjalid).</i>	Kursuse jooksul tutvustatakse ja jagatakse töölehed mida iga osaleja saab kokku kõita oma kursuse töövihikuks • Minu Taastumiskooli õppekava • Muutusteks valmisolek • Märkamise rada (jõustavad küsimused) • Õppimise rada • Seostumise rada • Aktiivne olemise rada • Andmise rada • Eesmärkide sättemise tööriist “SMART”
Tõend või tunnistus (lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid)	Väärtustame eriliselt õppijaid, iga kursuse kõik osad läbinud ja tagaiside andnud. Anname välja TAASTUMISKOOI TUNNUSTUSE (elektrooniliselt e- meilile)
Koolitajad: Tööpaar/ kolmik koolituse läbiviimiseks vajaliku kvalifikatsiooni, õpi-või töökogemuse kirjeldus koolitajal. PILDID , CV nähtavaks kodukal! Kui kaasatud ekspert- näiteks mõni psühhiaater oma nimega või mõni kogukonna ekspert toetab meid (näiteks mõni IT õpetaja, kunstnik, fotograaf, personaaltreener , politseinik vms) julgelt kaasata ja nimetada	Külli Mäe, rehabilitatsioonispetsialist, mentor Külli Sädeme, kogemusnõustaja Anne Jürimäe, Taastumiskooli kogemusnõustaja, vabatahtlik
Eelregistreerimine:	LINK _ saadetak epeale registreerumist kursusele

Ajakava ja sisu	1x nädalas vastavalt Taastumiskooli tunniplaanile , kell 14.00-17.00 pausidega
<i>Kohtumine 1</i>	Teemad: Heaolu; Muutuste vajalikkus; Märkamine ja kohalolu. Iseseisev ülesanne: Märkamise rada (jõustavad küsimused)
<i>Kohtumine 2</i>	Teemad: Kohaloluring ja märkamised, kodutööde arutelu; Mina õppijana, minu eelistatud õpistiil praegu; Kuhu ma kuulun, seostumise tähendusest. Taastumiskooli kogukond kui võimalus. Iseseisev ülesanne: Õppimise rada ja Seostumise rada (jõustavad küsimused)
<i>Kohtumine 3</i>	Teemad: Kodutööde arutelu; aktiivne eluhoiak- palju mul on selleks hetkel sisemist jõudu? c) Andmisest minu elus- palju mul on selleks hetkel sisemist jõudu? Milliseid võimalusi võiks kaaluda? Kodutöö: töölehed kursuse töövihikusse: Aktiivse eluviisi/ liikumise tööleht ja päevik; Andmise tööleht ja päevik.
<i>Kohtumine 4</i>	Teemad: Heaolu (video); Kohaloluring ja märkamised, kodutööde arutelu, Heaolu viie raja kordamine; Muutusteks valmisolek ja vaatame tulevikku; Minu kogemused eesmärkide sättimisest; Eesmärkide sättimise tööriist “SMART”. Kursuse kokkuvõte ja tagasiside.
Maksumus	