

KURSUSE PEALKIRI	RÄÄGIME TAASTUMISEST kursus
Kursuse õppe eesmärk	Anda teadmisi taastumise olemusest, edendada taastumisvalmidust, et leida oma elus muutmist ja taastumist puudutavaid eesmäärke, toetada usku enese asjatundlikkusesse oma elu puudutavates küsimustes. Taastumine on teekond, taastumine toimub kogu aeg...
Oodatav tulemus osaleja jaoks	Osaleja mõistab taastumise mõtteviisi, on leidnud julgust vaadata tagasi ja motivatsiooni minna edasi, planeerib samme enese personaalsel teekonnal,
Kestvus (ak kokku)	9h
Koht	Veebikeskkonnas: Zoom
Koolitajad:	Urve Tõnisson Merily Mägi
Eelregistreerimine:	Eelregistreerimisega kursus
Teemad :	
<i>Kohtumine 1</i>	-Personaalse taastumise mõtte- ja käitumisviis -CHIME raamistik -Patsiendist taastujaks -Minu rollid: patsient, klient, taastuja, kodanik; -Ravi, rehabilitatsiooni ja toetavate teenuste kasutamise kogemuse analüüs ja järeldused isikliku taastumise toeks
<i>Kohtumine 2</i>	-Minu taastumisteedekond -Kogemusloo kuulamine - Hetkeolukorra hindamine: arusaama loomine mineviku oleviku suhtes; enese olukorra vaatlemine; muutusevajadused ja ootused -Millest kõigest olen taastumas
<i>Kohtumine 3</i>	- Suund tulevikku: vajadus muutuseks; tulevikuvisiooni loomine; isikliku eesmärgi sõnastamine -Tegutsemine oma elu nimel: päevadele sisu ja struktuuri andmine; enese eest hoolitsemine; tegutsemise ja töötamise võimalused; -Vaimne tervis ja tagasilanguste ennetamine: jõuallikad ja jõu vähendajad; pinge ja stressi tekitajad; pinge ja stressiga toimetuleku viisid; ohumärkide plaani ja kriisikaardi tutvustus;