

KURSUSE PEALKIRI	Räägime taastumisest - mis on taastumine minu jaoks?
Võtmesõna või tsistaat	Taastumine on teekond, taastumine on võimalik igäühe puhul!
Kursuse õppe eesmärk	<ul style="list-style-type: none"> • Anda teadmisi taastumise mõtteviisi olemusest, selle seostest kliinilise ja personaalse taastumisega ja aidata osalejatel seostada taastumise mõtteviisi enese eluga ning leida taastumist toetavaid tegureid
Oodatav tulemus osaleja jaoks	<ul style="list-style-type: none"> • Osaleja mõistab taastumise mõtteviisi ja individuaalset protsessi. • Teab erinevust kliinilise ja personaalse taastumise vahel • Saab ideid, millised tegurid võivad taastumist toetada • Oskab märgata oma elukvaliteedi erinevaid tahke ning planeerib samme enese personaalsel teekonnal, k.a. osalema pikemal taastumiskursusel.
Kestvus (ak kokku)	2
Koht	ZOOM
Koolitajad:	Urve Tõnisson Merily Mägi
Eelregistreerimine:	LINK https://forms.office.com/r/ebYWQmU8nG
Teemad :	
Kohtumine 1	<p>Taastumise mõiste. Kliinilise ja personaalse taastumise (rahuldustpakkuv elu hoolimata piirangutest) eristamine. Taastumise (CHIME)-raamistiku tutvustus: seotus, lootus, identiteet, tähendus ja jõustamine kui taastumise nurgakivid. Ravi, rehabilitatsioon ja toetavad teenused, kasutamise kogemus isikliku taastumise toeks Kogemuslugu/taastumislugu.</p> <p>Esimene samm ja eesmärk. "Mis annab mulle täna lootust?" ja ühe väikese, teostatava soovi sõnastamine isiklikus taastumisplaanis.</p> <p>Edasised sammud (info pikema kursuse kohta)</p> <p>Maandav harjutus ja tagasiside</p>
Maksumus	Tasuta