

**Minade kooli täiendõppe asutuse nimetus:** Minad OÜ, reg.nr.: 14942680, [www.minad.ee](http://www.minad.ee)

**Täiendõppe nimi:** Minade kool – Terapeudi täiendõpe

**Toimumise aeg:** jaanuar – september, 2024

**Kohtumispaik:** Minade Stúdio, Lasteaia 11-1, Kiili

**Täiendõppes osalemise investeering:** 180€ / moodul (90€/päev). Tasuda saab arvega, sularahas, osade kaupa. Sisaldab kohvi- ja snäkilauda pauside ajal, kõiki materjale, välislektorit.

Kursuse eest korraga tasudes, hinnasoodustus -10%.

**Sihtgrupp:** ükskõik millises valdkonnas juba tegutsevad ja/või terapeudi väljaõppes osalevad inimesed, kes soovivad oma töövõtteid lihvida ja täiendada, läbi isikliku kogemuse ja praktika.

**Alustamise tingimused:** ükskõik milline lõpetatud/jooksev psühholoogiline, terapeutiline või muu väljaõpe seoses tööks inimestega.

**Eesmärk:** terapeudi oskuste täiendamine ja terapeudi peenhäälestamine tööks kliendiga, läbi kehapsühhoteraapia, psühhoteraapia ja süsteemsete meetodite.

**Toetus peale lõpetamist:** supervisioonid ehk terapeutide toetusgrupid minimaalselt 1x kvartalis (Minade Kooli lõpetajatele ja õppijatele 10€ kohtumine).

- FB privaatne grupp „Minade Kool“ + Minade Kooli lehel lõpetajate nimekiri, kontaktid.

- individuaalne superviseerimine (1,5€/min).

**Mida oodata:**

- Osaleja omandab erinevaid vaatenurki, ka uusi terapeutilisi võtteid ning oskusi kombineerida vajalikke tehnikaid sügavateks psühhosomaatilisteks ja kehas toimuvateks protsessideks, kliendile orienteeritud teraapias.

- Mõistab süsteemsemalt põhjus-tagajärg seoste tekkemehhanisme ning lahenduskäikude leidmise mehhanisme, töötades läbi isiklike kogemusi.

- Terapeudi tajude peenhäälestamine kliendile ja iseendale ning ümbritsevatele. Sellega toimetulek erinevatel tasanditel.

**Õpetamise meetodid:** loeng, arutelud, grupitööd, individuaalsed tööd, harjutused ja praktika.

**Õppematerjalid:** koolitaja koostatud, loodud ja kogutud materjalid, praktikad ja kogemused.

**Iseseisev töö:** raamatute- ja filmisoovitused, enesearengu analüüs, kodutööd, ettevalmistused mooduliks (selgub jooksvalt).

**Hindamine:** aktiivne osavõtt, huvi ja initsiatiiv ning eneseanalüüs.

**Kooli lõpetamise ja tunnistuse saamise tingimused:** 100% osalemine kõikidel moodulitel (kokku 8 moodulit) ja enesearengu analüüsi kokkuvõtte esitamine grupis.

**Läbimisel väljastatav dokument:** kehtiv tunnistus, millel on läbiviija kinnitus (Jaana Saar), Teadlik Mina erakooli juhataja ja õppekavajahi kinnitus (Jure Biechonski).

**Õpinguid juhendab:** Jaana Saar. Läbiviija kompetentsid, tegevusalad ja kogemused on leitavad lehelt: [www.minad.ee/minust](http://www.minad.ee/minust)

# Õppekava

Kursusel läbitavad teemad moodulite kaupa

I moodul: 20.-21.jaanuar, 2024	
1. Päev, 8h 10:00-18:00	2. Päev, 8h 10:00-18:00
1. Terapeut kui kliendi töövahend 2. Terapeudi tugevused ja pimealad 3. Tajud ja aistingud, häälestamine	1. Klienditüübid, kaardistamine ja juhtimine 2. Inimese arenguetappide skeem 3. Skeemi kõrvalekalded ja nende mõju

II moodul: 17.-18.veebruar, 2024	
1. Päev, 8h 10:00-18:00	2. Päev, 8h 10:00-18:00
1. Terapeutiline ruum, töövahendid, rapoor. 2. Teraapiatöö mõju terapeudile 3. Kaastundeväsimus – sümptomid, abi	1. Kognitiivsed moonutused ja tunnused 2. Düsfunktsionaalsed rollid teraapias 3. Funktsionaalsed rollid teraapias

III moodul: 16.-17.märts, 2024	
1. Päev, 8h 10:00-18:00	2. Päev, 8h 10:00-18:00
1. Baasemotsioonid – olemus, tähtsus 2. Esmased, teisesed ja kolmesed tunded ja nende tunnusjooned 3. Emotsionaalne ebaküpsus, küpsus	1. Düsfunktsionaalne ja funktsionaalne viha 2. Süü- ja häbitunded, kuidas vahet teha, tekke erinevused 3. Terapeutilised võtted tööks emotsioonidega

IV moodul: 20.-21.aprill, 2024	
1. Päev, 8h 10:00-18:00	2. Päev, 8h 10:00-18:00
1. Kehapsühhoteraapia põhimõtted 2. Isiksusereaktsioonimustrid (Kessler ja Lowen) 3. Seisundite ja kehaimpulsside tabamine	1. Närvisüsteem ja selle ülesanded 2. Neuroseptioon, trigerid ja glimmerid 3. Närvisüsteemi suhtlusmudel, seos traumaga

<b>V moodul: 18.-19.mai, 2024</b> <b>välislektor Yakir Elkayam / 90% praktiline õppevorm</b>	
1. Päev, 8h 10:00-18:00	2. Päev, 8h 10:00-18:00
1. Keha süvateadvuse avamine 2. Prenataalne psühholoogia 3. Prenataalsete kogemuste uurimine	1. Tehnikad, praktika teraapias 2. Fantoomorgan – rollid, mõju 3. Anatoomiline, bioloogiline looteareng

<b>VI moodul: 15.-16.juuni, 2024</b>	
1. Päev, 8h 10:00-18:00	2. Päev, 8h 10:00-18:00
1. Trauma osad, liigitused, olemus 2. Kiindumustraumad 3. Traumadega töötamise etapid	1. Traumaga töötamise tehnikad, võtted 2. Kaitsestrategiate tuvastamine, lähenemine 3. Somaatiline erilahendus traumaga tööks

<b>VII moodul: 17.-18.august, 2024</b>	
1. Päev, 8h 10:00-18:00	2. Päev, 8h 10:00-18:00
1. Süsteemne lähenemine (konstellatsiooni ABC) 2. Kombineerimine teiste terapeutiliste võtetega 3. Hüpoteeside seadmine ja lahendusvalemid	1. Baashirmud arenguetappide järgi 2. Hirmumaskid ehk moonutused 3. Hirmu funktsioon ja töötamine teraapias

<b>VIII moodul: 28.-29., september, 2024</b>	
1. Päev, 8h 10:00-18:00	2. Päev, 8h 10:00-18:00
1. Psühhogenealoogia 2. Genogrammi koostamine, kasutus teraapias 3. Fotode „lugemine“ (teraapia erivõte)	1. Eneseanalüüsi ettekanded 2. Lõputseremoonia

Õppekava moodulites võib teemade järjekord jooksvalt muutuda.