

Minade kooli täiendõppe asutuse nimetus: Minad Therapy OÜ, reg.nr.: 17148273, www.minad.ee

Täiendõppe nimi: Minade kool – Terapeudi täiendõpe

Toimumise aeg: september, 2025 – aprill, 2026

Kohtumispaik: täpsustamisel (max ca 35km Tallinnast)

Täiendõppes osalemise investeering: 180€ / moodul (90€/päev) + 4x20€ praktika (praktika ajad leiad õppekava tabeli alt). Praktika eest tasumine praktikapäeval, kohapeal. Õppemoodulite eest saab tasuda arvega, sularahas kogu summa korraga või moodulite kaupa.

Moodulite ja praktikate tasu sisaldab kohvi- ja snäkilauda pauside ajal ning kõiki materjale.

Kursuse eest korraga tasudes, hinnasoodustus -10%.

Sihtgrupp: ükskõik millises valdkonnas juba tegutsevad ja/või mõnes terapeudi väljaõppes osalevad inimesed, kes soovivad oma töövõtteid täiendada ja mõista paremini mis toimub teraapia ruumis. Õpe toimub läbi isikliku kogemise, praktika ja teooria omandamise.

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

Eesmärk: terapeutiliste oskuste täiendamine ja peenhäälestamine tööks kliendiga.

Mida oodata:

- Õppija saab täiendada teadmisi, oskusi ja kogemusi läbi erinevate lähenemiste, uute võtete õppimise ja oskusi kõiki, vajadusel, omavahel kombineerida. Eesmärk on oskus pakkuda kliendile orienteeritud teraapiat, talle võimalikult sobiva lähenemisega.
- Õppija mõistab süsteemsemalt põhjus-tagajärg seoste tekke- ning lahenduskäikude leidmise mehhanisme, töötades läbi isiklike kogemusi ning praktiseerides kaasõpilaste ning juhendaja abil.
- Terapeudi tajude peenhäälestumine, enesehool ja ruumi hoidmine.

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

Õppematerjalid: koolitaja koostatud ja kogutud materjalid, praktikad ja isiklikud kogemused.

Iseseisev töö: raamatute- ja filmisoovitused, eneseanalüüs, kodutööd, ettevalmistused mooduliks.

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: osalemise tunnistus, millel on läbiviija kinnitus (Jaana Saar), Teadlik Mina erakooli juhataja ja õppekavajuhi kinnitus (Jure Biechonski) ja EUROTAS (Euroopa Transpersonaalne Assotsiatsioon) kinnituslogo.

Õpinguid juhendab: Jaana Saar. Läbiviija kompetentsid, tegevusalad ja kogemused on leitavad lehelt: <https://minad.ee/minust/>

Õppekava

Kursusel läbitavad teemad moodulite kaupa, praktika ajad leiad tabeli lõpust

I moodul: 12.-13.september, 2025	
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: 10.-11. oktoober, 2025	
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. Düsfunksionaalsed rollid teraapias 3. Funktsionaalsed rollid teraapias

III moodul: 21.-22.november, 2025	
1. Päev, 8h 10:00-18:00	2. Päev, 8h 10:00-18:00
1. Baasemotsioonid – olemus, tähtsus 2. Esmased, teised ja kolmesed tunded ja nende tunnusjooned 3. Emotsionaalne ebaküpsus, küpsus	1. Düsfunksionaalne ja funktsionaalne viha 2. Süü- ja häbitunded, kuidas vahet teha, tekke erinevused 3. Terapeutilised võtted tööks emotsioonidega

IV moodul: 19.-20.detsember, 2025	
1. Päev, 8h 10:00-18:00	2. Päev, 8h 10:00-18:00
1. Kehapsühhoterapia põhimõtted 2. Isiksusereaktsioonimustrid (Kessler ja Lowen) 3. Seisundite ja kehaimpulsside tabamine	1. Närvisüsteem ja selle ülesanded 2. Neurosepsioon, trigerid ja glimmerid 3. Närvisüsteemi suhtlusmudel, seos traumaga

V moodul: 23.-24.jaanuar, 2026	
1. Päev, 8h 10:00-18:00	2. Päev, 8h 10:00-18:00
1. Prenataalne psühholoogia 2. Prenataalsete kogemuste uurimine 3. Viljatusega seotud psühholoogilised tegurid	1. Traumad üsas, nendega töötamine 2. Kiindumusmustrite kujunemine üsas 3. Sümbioosi tähtsus

VI moodul: 20.-21.veebruar, 2026	
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. Kaitsestrateegiate tuvastamine, lähenemine 3. Somaatiline erilahendus traumaga tööks

VII moodul: 20.-21.märts, 2026	
1. Päev, 8h 10:00-18:00	2. Päev, 8h 10:00-18:00
1. Süsteemse lähenemise rakenduselemendid 2. Kombineerimine teiste terapeutiliste võtetega 3. Hüpoteeside seadmine ja lahendusvalemid	1. Baashirmud arenguetappide järgi 2. Hirmumaskid ehk moonutused 3. Hirmu funktsioon ja töötamine teraapias

VIII moodul: 17.-18.aprill, 2026	
1. Päev, 8h 10:00-18:00	2. Päev, 8h 10:00-18:00
1. Psühhogenealoogia 2. Genogrammi koostamine, kasutus teraapias 3. Töö fotode ja piltidega	1. Eneseanalüüsi ettekanded 2. Lõputseremoonia

Õppekava moodulites võib teemade järjekord jooksvalt muutuda.

Praktika kuupäevad (kokku 16h):

1. 12.10.2025 10:00-14:00, 20€
2. 23.11.2025 10:00-14:00, 20€
3. 25.01.2026 10:00-14:00, 20€
4. 22.03.2026 10:00-14:00, 20€