

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

Täiendõppe nimi: Minade kool – Terapeudi täiendõpe

Toimumise aeg: november, 2025 – juuni, 2026

Kohtumisaik: Ellerheina 29, Tiskre (Haabersti linnaosa). Parkimine tasuta.

Täiendõppes osalemise investering: 200€/moodul (2 päeva) + 4x20€ praktika (praktika ajad leiad õppekava tabeli alt). Praktika eest tasumine praktikapäeval, kohapeal. Õppemoodulite eest saab tasuta arvega, sularahas kogu summa korraga või moodulite kaupa. Kursuse eest korraga tasudes soodustus -10%.

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

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

Alustamise tingimused: ükskõik milline lõpetatud/jooksev psühholoogiline, terapeutiline, konstelloori 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 kaasõpilastega ning juhendaja toetusel.
- Terapeudi tajude peenhäälestumine, enesehool ja terapeutilise ruumi hoidmine.

Õpetamise meetodid: loeng, arutelud, grupitööd, 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 õppekavajahi 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: 21.-22.november, 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 töö teraapias

II moodul: 19.-20.detsember, 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. Düsfunktsionaalsed rollid teraapias 3. Funktsionaalsed rollid teraapias

III moodul: 23.-24.jaanuar, 2026	
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. Düsfunktsionaalne ja funktsionaalne viha 2. Süü- ja häbitunded, kuidas vahet teha, tekke erinevused 3. Terapeutilised võtted tööks emotsioonidega

IV moodul: 20.-21.veebruar, 2026	
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: 20.-21.märts, 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. Mis on üsatrauma 2. Kiindumusmustrite kujunemine üsas 3. Sümbioosi tähtsus, lõpetamine

VI moodul: 17.-18.aprill, 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: 15.-16.mai, 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: 12.-13.juuni, 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 / pidusöök

Õppekava moodulites võib teemade järjekord jooksvalt muutuda.

Praktika kuupäevad (kokku 12h):

1. 23.11.2025 10:00-13:00, 20€
2. 25.01.2026 10:00-13:00, 20€
3. 22.03.2026 10:00-13:00, 20€
4. 17.05.2026 10:00-13:00, 20€