

AVALIK KOOLITUS

Vaimse tervise töötuba

Kuidas ellu jääda sügiskaamoses ja keset jõulumöllu?

08.09.2025

Lähteülesanne ja eesmärk

Toimumise aeg:	november 2025
Ajaline maht:	4-5 ak/h (2x1,5h (+45min))
Osalejate arv:	20... (max 30 osalejat)
Asukoht:	Džingel, Männiku tee, Tallinn
Kontaktisik:	Liisi Asi, Tarkusekompass

Lähteülesanne

Teeks novembris ühe avaliku koolituse vaimse tervise teemal? Seoses igasugu sellise novembri pimeduse, külmusega võiks vaimsele tervisele ma usun tähelepanu pöörata küll. Või siis detsembri algul - ja rääkidagi **kuidas jõuluhulluses ellu jääda**.

Perekonnad saavad kokku, töö vajab tegemist, lastele on vaja organiseerida kingid jne.

Koolituste eesmärgid ja fookusteemad

Fookusteemadeks võiks näiteks olla:

- **Stressi ennetamise ja maandamise meetodid** (pimedus, väsimus, stress, kõrged ootused), kuidas säilitada vaimne ja füüsiline tasakaal.
- **Õnnelikkuse ja heaolu suurendamise tööriistad** (väikeste rõõmude märkamine, kohalolu, tänulikkus, energia taastamine) mis aitavad suurendada õnnetunnet, rahu ja heaolu, seda nii tööl kui kodus.
- **Ajajuhtimise pisikesi elupäästvaid nippe** - kuidas ümber lülitada töölt kodusele lainele või vastupidi (mikropausid, hingamisharjutused, teadlik hetk), praktiliste igapäevavõtete näol (mikropausid, ümberlülitused, piiride seadmine).
- **Kognitiivse koormuse vähendamine** – kuidas mitte korraga kõike peas hoida (väikeste nimekirjade, ajapuhvrite kasutamine, ühe asja korraga tegemine).
- **Mikropauside väärtus** – miks isegi 2–3 minutit hingamist või venitust aitab.
- **Piiride seadmine ja “ei” ütlemine** (väga praktiline jõuluajal, kui ootusi tuleb igast suunast)

Eesmärk

Anda osalejatele teadmisi, tööriistu ja praktilisi kogemusi, kuidas tulla toime pimeduse, väsimuse ja jõuluralli pingetega, hoida oma vaimset tervist, vähendada stressi ning kasvatada rõõmu ja sisemist rahu.

Koolituse põhistruktuur:

I osa (1,5h): Kuidas toime tulla pimeduse ja stressiga

- Stressi valgusfoor, oma ohutulede märkamine
- Väikesed lõdvestus- ja pingelangustehnikad
- Ümberlülitused ja mikropausid

II osa (1,5h): Kuidas kasvatada rõõmu ja sisemist rahu

- Positiivse psühholoogia ja õnne tööriistad
- Tänuikkuse ja kohalolu harjutused
- Väikesed igapäevased "heaolu-vitamiinid"

III osa (45min, kui on 5 ak/h): Praktiline töötuba

- Osalejad loovad endale "isikliku talve- ja jõuluhooaja ellujäämiskava" – 2–3 tehnikat stressi maandamiseks + 2–3 rõõmu ja rahu kasvatamise harjumust.

KOOLITUSKAVA

I osa (1,5h): Stress ja sügiskaamos – kuidas pingeid märgata ja maandada?

- Vaimne tervis ja stress
- Vaimse tervise valgusfoor: roheline, kollane, punane tsoon.
- Stressimudel: "hea" ja "halb" stress, peamised stressorid.
- Läbipõlemise tunnused ja eristamine depressioonist.
- Enesediagnostika: kuidas märgata varajasi ohumärke endas ja teistes (füüsilised, emotsionaalsed, käitumuslikud ja sotsiaalsed märgid).
- Praktilised tehnikad: Lühikesed hingamis- ja lõdvestusharjutused.
- Väikesed ümberlülituse tehnikad töölt koju ja vastupidi. NLP tehnikad.
- Mikropausid (2–5 min) ja nende mõju.

Osalejad saavad kogeda ja proovida lihtsaid stressijuhtimise tööriistu, mida kohe igapäevaselt kasutama hakata.

II osa (1,5h): Rõõmu ja sisemise rahu kasvatamine pimedas ajas

- Õnne ja heaolu psühholoogia. Isiklik õnne sättepunkt – mida on võimalik ise mõjutada?
- Aju plastilisus ja kasulike närviseoste kasvatamine. Harjumuste muutmise põhimõtted.
- Enesejuhtimine ja mõttemustrid. Kognitiivne kolmnurk: mõtted – tunded – käitumine.
- Negatiivse sisekõne tabamine ja ümberraamimine.
- Emotsioonide juhtimine: RAIN mudel tugevate tunnetega toimetulekuks.
- Positiivsete emotsioonide märkamine ja võimendamine.
- Praktilised heaolu-tööriistad: Tänuikkuse ja kohalolu harjutused.
- Metta (heasoovlikkuse) meditatsioon.
- Mikrorõõmude kogumine igasse päeva.

Osalejad kogevad, kuidas väga väikesed sammud/harjutused võivad kasvatada sisemist rahu ja anda energiat ka pimedal ajal.

III osa (45min kui on 5 ak/h): Isiklik ellujäämiskava

- Harjutus: Minu talve- ja jõuluhooaja ellujäämiskava
- 2–3 tehnikat stressi maandamiseks
- 2–3 praktikat rõõmu ja rahu kasvatamiseks
- Piiride seadmise ja "ei" ütlemise mini-harjutus
- Jagamine väikestes gruppides: mis töötab minu jaoks kõige paremini?

Osaleja lahkub töötoast isikliku tööriistakomplektiga, mida saab kohe igapäevaelus kasutada.

Õpiväljundid

Koolituse läbinu:

- *mõistab stressi ja läbipõlemise varajasi ohumärke ning oskab neid märgata;*
- *oskab kasutada lihtsaid stressi maandamise ja ümberlülituse tehnikaid;*
- *tunneb positiivse psühholoogia ja heaolu tööriistu ning on neid kogemuslikult proovinud;*
- *oskab juhtida oma mõttemustreid ja emotsioone teadlikumalt;*
- *on loonud endale praktilise plaani, kuidas hoida vaimset tervist sügiskaamose ja jõulumõllu keskel.*

Metoodika

Teooriaosad on läbi põimitud koheselt kaasa tehtavate ja kogemust pakkuvate lühikeste praktiliste harjutustega.

Kasutame järgmist:

- Lühikesed loengulised osad
- Kohe kaasa tehtavad harjutused (hingamine, kohaloluharjutused, mikropausid)
- Refleksioon ja arutelu väikestes gruppides
- Töölehed ja ellujäämiskava koostamine

TÖÖTOA LÄBIVIIJA

Ingelise Israel on 20 aastat tegutsenud täiskasvanute koolitajana ja 10 aastat holistilise regressiooni terapeudina. Ingelise on õppinud majandust EBS-is, andragoogikat (täiskasvanute koolitamine) ANDRASes, psühholoogiat Tartu Ülikoolis ja Holistilise Teraapia Instituudis.

Stressijuhtimise, ärksameelsuse ja vaimse tervise teemade praktiseerimise ja koolitamisega on ta tegelenud aastast 2008. Nii inimese kui koolitajana usub, et vaimse tervise, sisemise rahu, oma võimekuste ja õnnelikkuse võtmeid hoiame oma elus enda käes. Vahel oleme selle lihtsalt unustanud või liialt väsinud.

Osalejad ütlevad tagasisideks:

- *„Mind üllatas, kui palju see teema mind kõnetas. Mulle meeldis koolituse tempo, lihtne ja soe lähenemisviis ja see, kuidas koolitus oli üles ehitatud. Praktiline osa, mis tavaliselt tekitab hoopis ärevust, oli põnev ja andis palju positiivset energiat. Ilus rosin selles nädalas!“* (Viljandimaa kultuuritöötajad)
- *„Igati sisukas ja mõjus vaimse tervise koolitus! Ingelise teadmised, kaastundlik ja läbimõeldud lähenemine jätsid püsiva mulje ning andsid väärtuslikke tööriistu enesehoiuks ja heaolu toetamiseks. Oli väga kasulik, saime erinevaid nippe juurde, mida kasutada ning meeldis, et see oli hästi personaalne. Hindan siiralt tema pühendumust sellise tähendusliku koolituse loomisel.“* (Rail Baltic Estonia)
- *„Mulle meeldis koolituse atmosfäär, sõbralik koolitaja, kes tõi palju elulisi näiteid ja koolituse aktiivne osa. Paljud asjad täiesti tuttavad aga tegelen ise asjade-teemadega vähe. Töötuba oli täis positiivset energiat, üle ootuste mõnus ja väga õpetlik.“* (Mulgi Vallavalitsus)
- *„Oli väga hea ja meeleolukas kinnitus, et me kõik oleme inimesed ja me peaksime ka iseennast rohkem väärtustama ja hoidma. Andis julguse teha endale pai kõige selle eest, mis olen enda heaks teinud ☺“* (Kõrveküla põhikool)