

Vaimse tervise ja psühholoogilise enesehoiu koolituse pakkumine

27.05.2024

Lähteülesanne ja eesmärk

Toimumise aeg:	6. november 2024
Ajaline maht:	6 ak/h
Osalejate arv:	ca 20 inimest grupis
Asukoht:	Mäetaguse SPA

Praktiline ja interaktiivne koolitus stressijuhtimise, psühholoogilise enesehoiu ja täisväärtusliku elustiili tehnikate kohta.

- *Kuidas märgata endas kasvavat stressi ja kuidas olla toeks nii endale kui ka kolleegile?*
- *Kuidas stressirohkusest hoolimata pidada vastu, tulla rõõmsana tööle ja minna rahulolevana ära?*
- *Kuidas tulla toime oma mõtete, tunnete, suhete ja igapäevase elu väljakutsetega oma elus?*
- *Kuidas end töösituatsioonidest saadud pingest ja negatiivsest koormast vabastada?*
- *Mis annaks igapäevaselt jõudu ja hoiaks sisemist tasakaalu?*

KOOLITUSE EESMÄRK JA ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse eesmärk on jagada praktilisi teadmisi ja oskusi, kuidas hoida vaimset tervist, ennetada läbipõlemist ja maandada stressi. Osalejad saavad praktilisi tööriistu, kuidas märgata varajasi ohumärke, kasutada enesehoiu võtteid ning toetada oma töövõimet ja heaolu.

Õpiväljundid

Koolituse lõpuks õppija:

- teab stressi ja läbipõlemise varajasi tunnuseid ning oskab neid märgata nii enda ja kolleegi puhul;
- teab vähemalt kolme praktilist stressimaandamise või enesehoiuvõtet;
- oskab kasutada üht emotsioonide juhtimise tehnikat töösituatsioonis;
- väärtustab enesehoidu ja oskab sõnastada ühe isikliku sammu, mida igapäevaelus rakendada.

FOOKUSTEEMAD:

- **Vaimne tervis** ja tänapäevased vaimse tervise probleemid (psüühiliselt tervete inimeste puhul). **Stressi** mõju tervisele, üldlasele heaolule ja (töö)võimekusele. Kasulike närviseoste loomine ja aju plastilisus kui eduka enesejuhtimise võti.
- **Enesediagnostika:** stressiseisundid ja isiklike stressireaktsioonide kaardistamine.
- **Vaimse tervise juhtimine ja eneseabi võtted.** Kuidas luua ja hoida sisemist heaoluseisundit, et suuta realiseerida oma võimeid, tulla toime igapäevase elu pingetega, suuta töötada tõhusalt ja tulemusrikkalt, olla võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks ja elama oma elu hästi?
- Enesejuhtimine: füüsilise ja vaimse võimekuse tõstmine, tänapäeva neuroteaduse elustiililised soovituselised ajutegevuse ja meeleolu mõjutamiseks, emotsionaalne säilenõtkus, sotsiaalse patareid täitmine. Psühholoogiline enesehoid ja kohalolu. Täisväärtuslik elustiil.
- **Vaimselt terve töökeskkond. Emotsioonide regulatsioon ja enesejuhtimine** tööolukordades klientide ja kolleegidega. Oskused ja võimekus end töösituatsioonidest saadud pingest ja negatiivsest koormast vabastada.
- **Harjumuste muutmise** 4 põhimõtet (James Clear'i järgi).

KOOLITUSPROGRAMM JA AJAKAVA

SISSEJUHATUS

Sissejuhatus teemasse. Eesmärgi ja metoodika tutvustus. Soojendusharjutus. (0,5 ak/h)

I Stress ja enesediagnostika: isiklike stressireaktsioonide kaardistamine (1,5ak/h);

- Inimeseks olemise väljakutsed. Kesknärvisüsteem ja selle tasakaal. Stress ja enesediagnostika: individuaalsete stressireaktsioonide lugemisoskus.
- Ülevaade erinevatest peamistest stressiallikatest: stressorid ja stressimudel;
- Meie sisemised ohutuled: füüsilised, intellektuaalsed, emotsionaalsed ja sotsiaalsed stressi märguanded. Oskus märgata erinevat tüüpi väsimusi ja kurnatuse astmeid ning osata võtta vastutust enesehoole eest.
- Enesediagnostika: stressiseisundid ja isiklike stressireaktsioonide kaardistamine;

II Vaimse tervise põhimõtted ja eneseabi võtted. Täisväärtuslikum elustiil. (2 ak/h)

- *Füüsiline heaolu, väsimus ja võimekus.* Füüsiline liikumine, kehateadlikkus, teadlik hingamine, lõdvestumine, lihtsad harjutused füüsilise energia käivitamiseks, füüsiline kontakt ja piirid; kehahoid ja jõupoosid.
- *Intellektuaalne võimekus, vaimne väsimus ja enesejuhtimine.* Teadlikkus mentaalsest aktiivsusest (mõttevead, sundmõtted, uskumused, ülemõtlemine ja muretsemine, negatiivne sisekõne) selle mõjudest ärevusele, stressile ja depressioonile, erinevad mõjutamise viisid ajutegevuse aktiveerimiseks ja lõdvestamiseks; *mindfulness* ja kohalolupraktikad, visualiseerimine, head enesetunnet ja lõõgastust tekitavate tegevuste õppimine.
- *Emotsionaalne tarkus ja vastupidavus: Emotsionaalne väsimus. Positiivne psühholoogia.* Tundetarkus: oma emotsioonide mõistmine ja nende väljendamine; erinevad harjutused oma emotsioonide juhtimiseks – maandamiseks/ tõstmiseks;
- *Sotsiaalne tasand:* sotsiaalne väsimus ja sotsiaalne heaolu. Tagasiside ja tunnustus; üksiolemise ja koosolemise võimekus ja sotsiaalsete kontaktide tähtsus; meeskond ja meie-tunne;
- *Hingejõud ja hingeline väsimus.* Oluliste küsimuste küsimine. Oma elule ja tööle antav tähendus. Ühendus elu ja maailmaga me ümber. Heatahtlikkus.

III Kuidas luua vaimselt tervet töökeskkonda? Suhted, konfliktid, eneseregulatsioon ja emotsioonide vabastamise tehnikad (1,5 ak/h)

Töö ja töökeskkond moodustavad oma osa probleemist ja suure osa lahendusest.

- Emotsioonide regulatsioon ja enesejuhtimine pingelistes või konfliktsetes tööolukordades klientide ja kolleegidega.
- Oskused ja võimekus end töösituatsioonidest saadud pingest ja negatiivsest koormast vabastada.
- Eneseregulatsiooni praktikad, enesejuhtimine, oma emotsioonidega toimetulek (nii olukorra käigus kui peale seda), emotsioonide vabastamise tehnikad.
- Erinevad praktilised harjutused.

KOKKUVÕTTED JA LÕPETAMINE (0,5 ak/h)

- Harjumuste muutmise 4 põhimõtet (James Clear)
- Individuaalne refleksiooniharjutus, isikliku arenguülesande püstitamine.

Kokkuvõttev osa juhendab osalejaid kinnistama õpitut ja valmistab ette seda praktiliselt igapäevases elus kasutama.

ÕPPEMEETODID JA TÖÖVORMID

Koolitusmeetoditena kasutatakse peale teoreetiliste loenguosade, näpunäidete ja kogemuslugude kaasavaid praktilisi ülesandeid ja harjutusi, et inimesed saaksid koheselt enda isikliku kogemuse toel õppida. Kasutatakse individuaalseid ülesandeid, paaritööd, grupiarutelusid, erinevaid meditatsiooni- ja kohaloluharjutusi. Tegutsetakse selle nimel, et koolitus oleks kasulik, huvitav ja praktiline

Õppemeetodid ja töövormid:

- Teooria ja psühhoharidus (lühiülevaated, mudelite tutvustamine)
- Arutelud ja kogemuste jagamine
- Individuaalsed eneseanalüüsi- ja refleksiooniharjutused
- Paaris- ja grupidööd
- Praktilised lõdvestus- ja kohalolupraktikad (hingamisharjutused, mikropausid, visualiseerimine)

ÕPPEKESKKOND JA VAHENDID

Koolitus toimub tellija valitud ruumis, mis võimaldab nii loenguvormi kui ka grupidööd. Vajalik on projektor või ekraan esitlusteks, pabertahvel ja markerid. Osalejatele paberid, kirjutusvahendid, vesi. Koolitusmaterjalid antakse elektroonilisel kujul. Õhkkond luuakse turvaline ja toetav, et julgustada osalejaid kogemusi jagama ja uusi oskusi katsetama.

HINDAMINE

Õpiväljundite saavutamist hinnatakse järgmiste meetoditega:

- Refleksiooniharjutused ja arutelud (osaleja toob välja, mida õppis ja kuidas plaanib rakendada).
- Praktilised harjutused (nt hingamis- või kohalolutehnika katsetamine).
- Isikliku arenguülesande püstitamine koolituse lõpus („minu järgmine samm“).
- Kirjalik tagasisideleht.

KOOLITAJA

Ingelise Israel on 20 aastat tegutsenud täiskasvanute koolitajana ja 10 aastat holistilise regressiooni terapeudina. Stressijuhtimise ja ärksameelsuse teemade praktiseerimise ja koolitamisega on ta aktiivselt 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.

TAGASISIDE. Osalejad ütleavad:

- „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)

Tulemuslikku koostööd soovides

Ingelise

Ingelise Israel
 OÜ Sunshine Training
 OÜ Puhas Peegel
 Täiskasvanute koolitaja ja treener
 Holistilise regressiooni terapeut
 e-mail: ingelise@teadlikareng.ee
 tel.510247

~ Et tänased unistused oleksid homme argipäev ~
www.teadlikareng.ee