

AITAD ENNAST – AITAD TEISI

Kohalolu ja enesehoole kursus inimestega töötavatele spetsialistidele

Toimumisaeg

Tutvustussessioon: **22. jaanuaril kell 17-19.30.**

Kogemuslik 8-nädalane kursus: **26. veebruaril, 5., 12., 19., 26. märtsil, 2. 9. ja 16. aprillil 2019, kell 17-19.30.**

Toimumiskoht

Tartu, TÜ Haridusuuenduskeskus (Vana anatoomikumi vasakus tiivas Toomemäel)

Eesmärgid

- 1) et õpiksid enda vajadusi paremini märkama ja nende eest hoolt kandma - selleks, et saaksid end oma elurollides paremini tunda ja oma elu täiel rinnal elada.
- 2) sinu professionaalsete oskuste täiendamiseks - et ka need inimesed, kellega sa töötad või kelle eest isiklikus elus hoolitsed, saaksid sinu kohalolu tajuda, sellest õppida ja eeskuju võtta.

Tegemist on niisiis enesearengu kursusega, mis on ühtaegu ka tööalane koolitus. Koolitus põhineb teaduslikult põhjendatud ja tõhusust näidanud meetoditel.

Läbiviijad

Marika Paaver, PhD, kliiniline psühholoog-psühhoterapeut, vanemteadur TÜK

Psühhiaatriakliinikus

Kristi Esperk, MA, kliiniline psühholoog TÜK Psühhiaatriakliinikus

Marika ja Kristi on koos teinud teadveloleku gruppe lapsevanematele ja sealt kasvas välja soov pakkuda teadveloleku ja enesehoole oskusi ka inimestega töötavatele spetsialistidele, kellel samuti on vaja tasakaalus hoida enda ja teiste vajadusi.

Hind

Tutvustussessiooni hind on 35 EUR ja 8-nädalase kursuse hind on 240 EUR.

Registreerumise tähtaeg

Tutvustussessioonile tulekust anna eelnevalt teada aadressil marika.paaver@kliinikum.ee ja kristi.esperk@kliinikum.ee.

8-nädalasel kursusel osalemiseks täida ankeet aadressil:

<https://goo.gl/forms/h25rkykw1rDPymOZ2> hiljemalt **27. jaanuariks**.

Teemadering

Tutvustussessioonil anname ülevaate:

- 1) kohalolu ja kaastunde neuroteadusest,
- 2) teadveloleku rakendamise ja toimetehhanismidest,
- 3) 8-nädalasest programmist ja teeme mõned harjutused.

8-nädalane kogemuslik programm hõlmab alljärgnevaid teemasid:

I sessioon: Värske pilk maailmale ja iseendale.

II sessioon: Millest keha räägib?

III sessioon: Lahkus iseenda suhtes.

IV sessioon: Autopiloodilt maha. Suhestumine oma mõtetega.

V sessioon: Kuidas ma endale kannatust valmistan? Sisemine kriitik.

VI sessioon: Mina ja teised. Vägivallatu suhtlemine.

VII sessioon: Andmise ja saamise tasakaal. Eneseaustus ja tervislikud piirid.

VIII sessioon: Aitad ennast - aitad teisi: kohalolu ja kaastundlikkuse jätkuv arendamine.

Kellele?

Kursus on sinu jaoks, kui sa pead oluliseks arengut ning kui leiad endas julgust tegelikkusele selgelt otsa vaadata. Kui sa ei taha teiste inimeste murede ja kannatusega kokku puutudes kalestuda ja soovid leida viise oma jõu taastamiseks. Kui sa näed inimeseks olemist teiste inimestega töötades kui oma töö osa.

Küsimuste korral võta julgelt ühendust!