



***Kursus on mõeldud kõigile, kes soovivad***

- saada teadlikumaks iseendast,
- analüüsida oma ja teiste käitumist ning selle tagajärgi,
- õppida looma toimivaid koostöösuhteid,
- mõista oma arenguvajadusi ja -suunda,
- suurendada eneseväljenduse julgust,
- osaleda rollimängudes (nt suhtlemistreening, töövestluse treening jne)

***Kursuse lõpuks osaleja***

- on oma tugevatest ja nõrkadest külgedest teadlik,
- oskab teha koostööd erinevate inimestega,
- mõistab oma tegelikke vajadusi,
- on julgem ja enesekindlam suhtleja (ka tööintervjuudel),

Koolitusel kasutame tegevuslikke ja psühhodraama meetodeid. Psühhodraama on grupiline aktiivõppe meetod isiksusliku arengu saavutamiseks, spontaansuse suurendamiseks ja loovuse arendamiseks ning on abiks nii uuteks väljakutseteks valmistumisel, muudatustega kohanemisel kui raskuste ületamisel.

Kursusel osalejad moodustavad turvalist ning regulaarselt koos käiva grupi, kes kohtuvad **Tallinnas Tartu mnt 83 (3 korrus, Puhastuseksperdi kontor nr 304)** laupäeval 10-19, kokku üheksa päeva:

**23 oktoober,  
20 november,  
18 detsember,  
22 jaanuar,  
19 veebruar,  
26 märts,  
23 aprill,  
27-29 mai (väljasõiduga laager)**

Ühe kohtumise maksumus on 60 eurot.

Maht: 90 akadeemilist tundi, kursus lõpeb Tartu Psühhodraama Instituudi tunnistusega.

Enesearengu gruppi juhivad:

**Kati Toobal ja Maia Jelissejeva** - psühhodraama treenerid ja grupiteraapia psühhoterapeudid (CP - Certified Practitioner)

Registreerimine [kati.toobal@gmail.com](mailto:kati.toobal@gmail.com)

## ГРУППА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА И САМОРАЗВИТИЯ В ТАЛЛИННЕ 2021-2022

Группа будет проходить на русском языке!



Приглашаем всех, кто хочет лучше узнать себя, познакомиться поближе с психодрамой и испытать терапевтический эффект этого метода.

Психодрама может помочь людям увидеть себя и свои ситуации со стороны, осознать свои внутренние конфликты и противоречия. Этот метод дает возможность по-новому взглянуть на своё настоящее, встретиться со своим прошлым, позволяет моделировать будущее; он учит взаимопониманию и диалогу, позволяет прикоснуться к своим корням, заглянуть в свой внутренний мир, помогает проститься с людьми, иллюзиями и отношениями, открыть в себе новые ресурсы. Встречи с группой дают возможность в безопасной обстановке искать новые решения трудностей или проблем. Поскольку эта техника подчеркивает тело и действие, а также эмоции и мысли, она считается целостной техникой и эффективной для широкого круга проблем.

Отзывы участников:

*“Я вижу изменения, я чувствую изменения в себе. И действую в жизни по-другому. Психодрама - это репетиционная зона жизни. Этот метод позволяет нам быть разными, проживать свои и другие роли. Это нечто увлекательное и поучительное. Это чудесный опыт!!!! И знакомства с хорошими людьми, каждый из которого обогатил меня.”*

*“В группе проще решать "застоявшиеся" жизненные ситуации”*

О психодраме невозможно рассказать, можно только почувствовать на себе, пережить. Приходите, и все увидите сами! В психодраме возможно всё!

*Встречи проходят с 10-19 в регулярно собирающейся группе по адресу **Tartu mnt 83 (3 этаж Puhastuseksperdi kontor nr 304), Tallinn***

**23 октября,**

**20 ноября,**

**18 декабря,**

**22 января,**

**19 февраля,**

**26 марта,**

**23 апреля,**

**27-29 мая (выездной лагерь)**

Стоимость: *60 евро за встречу.*

Объем курса: *90 академических часов* (свидетельство Тартуского Института Психодрамы об окончании).

Ведущие:

**Кати Тообаль и Майя Елисева**, тренеры психодрамы и психотерапевты групповой терапии (в международной классификации CP - Certified Practitioner)

Регистрация: [kati.toobal@gmail.com](mailto:kati.toobal@gmail.com)

*NB! MTÜ Tartu Psühhodraama Instituut кооперується з Eesti Töötukassa*