



korraldab

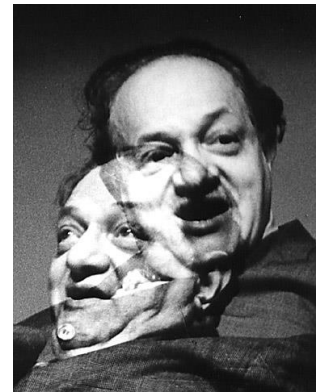
Psühhodraama väljaõppekursuse

14.-16. märtsil 2024 algab 15. lennu psühhodraama rakendaja koolitus, mille eesmärgiks on inimeste isiksusliku kasvu soodustamine ning psühhodraama meetodite õppimine.

Kursuse **tulemusena** saavad osalejad isikliku psühhodraamakogemuse nii oma juhtumitega tegelemisest kui kaaslaste töödes osalemisest, omandatakse psühhodraama teooria ja praktika põhielemendid.

Mis on psühhodraama?

- ✓ Psühhodraama (loojaks ja arendajaks J. L. Moreno) on tegevuslike meetodite kogum kaasneva arendamis-filosoofiaga, mis võimaldab tegeleda üksikinimese ja grupi jaoks oluliste teemade, probleemide, murede ja unistustega.
- ✓ Psühhodraama põhieesmärgiks on spontaansuse ja loovuse arendamine inimestes, inimgruppides ja organisatsioonides, mille tulemusena nad suudavad leida uusi lahendusi vanadele probleemidele ja kitsaskohtadele või kohaselt tegutseda uudsetes olukordades.
- ✓ Psühhodraamatilise lähenemise puhul mängitakse läbi inimese või grupi jaoks olulisi arendavaid situatsioone ning õpitakse saadud kogemustest.
- ✓ Tegutsemise, saadud kogemuste, jagamise ja arutelu tulemusena on võimalik
 - saada uut energiat tegutsemiseks ja arenguks
 - leida uusi viise edukamaks või õnnelikumaks toimimiseks ning hakata neid rakendama oma igapäevatoos



Koolitus võimaldab:

- ✓ uurida oma elu, sisemaailma ja suhteid ümbritsevate inimestega
- ✓ avastada uusi viise oma elu meeldivamaks muutmiseks ja eluraskustest vabanemiseks, uue energia saamiseks
- ✓ arendada loovust ning läbilöögivõimet, muuta käitumismustreid
- ✓ tutvuda isikliku kogemuse kaudu psühhodraama teoreetiliste alustega, milleks on: psühhodraama ajalugu; psühhodraama 5 elementi; psühhodraama baastehnikad; rolliteooria ja rollipraktika

Kellele sobib psühhodraama?

Paljudele inimestele. Eriti veel neile, kes on tegevad sotsiaalvallas, meditsiinis, hariduses, personalitöö või juhtimise vallas. Kõigile, kelle ülesanne on aidata kaasa inimese arengule ja muutumisele, juhtida gruppe. Kui sul on kunagi meeles mõlkunud, et võiksid olla kirjanik, luuletaja, näitleja, teatri- või filmilavastaja, siis proovi psühhodraamat. Kui sa pole eriti julgenud esineda või sõna võtta, siis seda saad harjutada psühhodraama turvalises keskkonnas. Kui sa tahad muuta rahulolematust tekitav mineviku- või olevikukogemus rahulolu pakkuvaks tulevikuks, siis psühhodraama mõeldi välja just selle jaoks. Kui sa tahad



PSÜHHODRAAMA INSTITUUT

tõeliselt kohtuda inimestega ja nautida tegutsemisest saadavat energiat, siis seda sisaldabki endas psühhodraama.

Rakendaja väljaõppe kogumaht on **20 EAP** (694 akadeemilist tundi, sh 330 auditoorset õpet) kahe aasta jooksul, kokku 10 väljaõppesessiooni ja 2 suvekursust. Väljaõppesessioonid toimuvad neljapäeva õhtust laupäeva lõunani ning suvekursused on 5 päevased.

Väljaõppe toimumise ajad 2024. aastal:

- 14.-16. märts
- 9.-11. mai
- 12.-16. august
- 3.-5. oktoober
- 28.-30. november

2025. ajad lepatakse kokku koos grupiga.

Õppemaks ühe õppeaasta ulatuses on 1300 eurot, mida on võimalik tasuda kokkulepitud osade kaupa.

Koolitajad-psühhoterapeudid on Endel Hango ja Ene Velström, kes omavad rahvusvahelist psühhodraama koolitaja-*Trainer. Educator. Practitioner*-sertifikaati. Lisaks on:

Endel Hango täiskasvanute koolitaja, psühholoog, suhtlemistreener, organisatsiooni-konsultant, coach ja superviisor, luguteatri lavastaja ja näitleja; tütarde isa ja abielumees.

"Mind inspireerib eelkõige spontaansuse vabastamine ja töö gruppidega - alati õpin ja arenen ise ka ning heal juhul tuleb välja midagi, mis on minu algsest plaanist palju parem."

Ene Velström täiskasvanute koolitaja ja nõustaja, suhtlemistreener, Gordoni perekooli ja õpetajate kooli koolitaja; abikaasa, ema, ämm, vanaema, tütar, kogukonnaliige.

„Psühhodraama mõtteviis on kandvaks alustalaks kogu minu elus. Olen rahul, kui olen grupis loonud tingimused, mille toel vabanevad inimesed liigsest pingest, hakkavad tegema enda jaoks paremaid valikuid nii töö- kui eraelus ning elavad teiste inimeste keskel tervema, loovama ja õnnelikumana.“

Täiendav info ja registreerimine: pdi@psyhhdraama.ee

