

Tartu Psühhodraama Instituut korraldab

# Psühhodraama väljaõppekursuse

17.-19. märtsil 2022 algab 13. 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  
TEORIA JA PRAKTIKA PÕHIELEMENDID.

## Mis on psühhodraama?

Psühhodraama (loojaks ja arendajaks J. L. Moreno) on arendamisfilosoofia ja tegevuslike meetodite kogum, mis võimaldab tegeleda üksiknimese 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.

Psühhodraamaatilise 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



## 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
- 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 vallas. Kõigile, kelle ülesanne on aidata kaasa inimese arengule ja muutumisele, juhtida gruppe. Kui sul on kunagi meeles mõlkunud, et võiksid olla näitleja, teatri- või filmilavastaja, siis proovi psühhodraamat. Kui sa pole eriti julgenud esineda või sõna võtta, siis seda saad harjutada turvalises grupis. Kui sa tahad muuta rahulolematust tekitav mineviku- või olevikukogemus rahulolu pakkuvaks tulevikuks, siis psühhodraama mõeldi välja just selle jaoks. Kui sa tahad täieliselt kohtuda inimestega ja nautida tegutsemisest saadavat energiat, siis seda sisaldabki endas psühhodraama.

**Rakendaja väljaõppe kogumaht** on 500 akadeemilist tundi ja väljaõpe toimub ajavahemikus aastatel 2022-2024.

**Väljaõppe toimumise ajad 2022. aastal:**

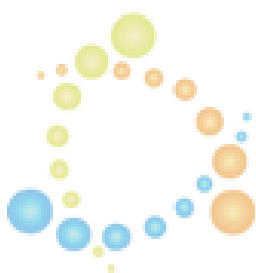
**17.-19.03.2022; 5.-7.05.2022; 8.-12.06.2022; 8.-10.09.2022; 10.-12.11.2022**

**Õppemaks** ühe õppeaasta ulatuses on 1100 eurot, mida on võimalik tasuda kokkulepitud osade kaupa.

**Koolitajad-terapeudid on Kati Toobal ja Anu Parts**, kes omavad rahvusvahelist psühhodraama lavastaja/ Certified Practitioner - sertifikaati.

**Kati Toobal** "Psühhodraama on andnud mulle vabaduse olla mina ise, julguse teha valikuid ning usu, et muutumine on arengu protsessi osa. Ning sain ka palju uusi sõpru."

**Anu Parts** "Minu jaoks on psühhodraama elamise viis. Rõõmsatel aegadel lisab PD elamisse kergust, ja rasketel aegadel tarkust. Iseenda ja kõikide kaaslaste rõõmuks."



*"Psühhodraama näitab sulle, et inimestes ja olukordades on rohkem, kui sa oma senise elukogemuse põhjal eeldasid. Psühhodraama muudab sinu maailmataju."*

*Zerka T. Moreno*