

DHAMMAVINAYA INSTITUUT

TEADLIKKUSTREENERI KOOLITUS

KINNITATUD

DVI juhatuse 10.06.2025.a otsusega

1. ÕPPEKAVA ÜLDINFO	2
1.1 Õppekava eesmärgid	3
1.2 Õppekava õpiväljundid	3
1.3 Õppekava lõpetamistingimused	3
1.4 Õppekava struktuur	4
1.5 Õpingute maht ja tasu	4
1.6 Õpperuumid	4
1.7 Lõpetamise tingimused	4
1.8 Lõpetamisel väljastatavad dokumendid	4
1.9. Õppejõud	4
2. ÕPPEKAVA	5
2.1 Õppekava moodulid ja nominaaljaotus	5
2.2 Sissejuhatus. Õppima õppimine	6
2.3 Teadlikkuse põhialused I	8
2.4 Teadlikkuse põhialused II	9
2.5 Suhtlemispsühholoogia	11
2.6 Nõustamise ja juhendamise oskused	13
2.7 Teadlikkuse treeningu läbiviimise oskused	15
2.8 Tervise ja käitumise seosed	16
2.9 Teadlikkusteraapiad	18
2.10 Eetika teadlikkustreeneri töös	21
2.11 Teadlikkustreeningu eriseminar	23
2.12 Teadlikkustreeneri arengu ja supervisiooni praktika I	24
2.13 Teadlikkustreeneri arengu ja supervisiooni praktika II	25
2.14 Teadlikkustreeningu individuaalne praktika	26
2.15 Retriit I	27
2.16 Retriit II	28
2.17 Lõputöö	29

DHAMMAVINAYA INSTITUUT

Teadlikkustreeneri koolitus

Koostatud: 05.03.2025 a.

1. ÕPPEKAVA ÜLDINFO

Õppekava nimetus e.k.	Teadlikkustreeneri koolitus
Õppekava nimetus i.k.	Mindfulness Coach Training
Õppetase	Täiskasvanu täiendõpe
Õppekava maht	20 EAP
HTMi õppekava kood	
Õppekeel(ed)	Eesti keel, inglise keel
Õppevaldkond	Psühholoogia
Õppekavagrupp	
Õppekavarühm	Psühholoogia
Nominaalkestus	1 aastat (2 semestrit)
Eeltingimused	-
Õppekava juht	Auväärne Ṭhitaṇṇa (Dr. Andrus Kahn)
Õpperuumid	Karnapi tee 10, Tallinn
Eriõppevajadused	Puudega inimesed saavad kursusel osaleda
Registreerimine	DVI kalendris toodud tähtaegadel
Mooduli hindamine	Õppeaine põhisel. Praktikaaruanne. Lõputöö
Koordinaator	Toivo Kratt, info@dvi.ee

Dhammavinaya Instituudi poolt pakutav teadlikkustreeneri koolitus on süstemaatiline ja terviklik õppeprogramm, mis ühendab ida teadlikkusõpetuse ning lääne *mindfulness*'i ja nõustamispsühholoogia põhimõtted, keskenduses budistliku teadlikkuse ning dhammapõhise teraapia ja nõustamise spetsiifilistele meetoditele.

Teadlikkustreeneri koolituse eesmärk on anda inimestele vajalikud pädevused, et töötada erapraksises või vaimse tervise keskuses *mindfulness*- ehk teadlikkuse gruppide juhendajana, õpetajana, ja/või nõustajana.

1.1 Õppekava eesmärgid

Teadlikkustreeneri koolituse õppekava eesmärgiks on luua õppijale võimalused teadlikkustreeneri ja nõustaja pädevuste omandamiseks, sh

- süsteemsete teadmiste omandamiseks teadlikkuse ja nõustamise teooriatest ja teaduspõhisest praktikast
- teadlikkustreeningu ja nõustamine rakendamise professionaalse pädevuse omandamiseks
- uurimistöö läbiviimise ning teadusteksti kirjutamise ja kriitilise lugemise oskuste omandamiseks
- teadlikkuse ja selle treenimise ja arendamise käsitlemiseks laiemas tervishoiu ja ühiskondlikus kontekstis
- suutlikkuse kujunemiseks oma erialase enesetäiendamise vajaduse määratlemiseks

1.2 Õppekava õpiväljundid

Teadlikkustreeneri koolituse õppekava läbinu:

- omab teadmisi ja oskusi teadlikkuse rakendamiseks erinevate sihtgruppide puhul ning süvendatud teadmisi nõustamise ja budistliku teadlikkuse rajamise suunal
- on võimeline planeerima ja kriitiliselt analüüsima süsteemse teadlikkuse arendamise läbiviimiseks vajalikke tegevusi ning hindama tulemust
- on teadlik oma tegevuse eetilistest aspektidest ja oma tööd kavandades oskab lähtuda tõenduspõhisest erialasest praktikast
- omab teadmisi tervishoiusüsteemi korraldusest
- oskab läbi viia uurimistööd ja suudab kriitiliselt hinnata erialaseid uurimusi
- suudab määratleda oma individuaalseid arengu- ja enesetäiendamise vajadusi professionaalse õppe jätkamiseks ja täiendamiseks

1.3 Õppekava lõpetamistingimused

Õppekava täitmiseks peab õpilane läbima õppekava etteantud mahu, sh

- osalema kõigil teoreetilistel ja praktilistel kursustel (20 EAP)
- läbima 60 min teadlikkustreeningu juhendamise praktika supervisiooni all
- sooritama õppekavas toodud õppeained
- teostama vähemalt 26 tundi teadlikkustreeningu individuaalset praktikat
- koostama ja kaitsma lõputöö (lühiaurimus mõnes teadlikkuse valdkonnas)
- osalema kõikidel retriitidel

1.4 Õppekava struktuur

Mooduli liik	EAP
Üldained	1
Erialaained	9
Praktika	9
Lõputöö	1
Kokku	20

1.5 Õpingute maht ja tasu

Teadlikkustreeneri koolituse õpingute mahuks on 20 Euroopa ainepunkti (EAP). Iga õppeaine maht on toodud õppeaine kavas. Ühele Euroopa ainepunktile vastab 26 tundi õppuri tööd, mis hõlmab loengut, kontaktõpet, grupitööd, iseseisvat tööd ja praktikat ning õpiväljundite hindamist. 26 akadeemilisest tunnist 8 tundi on kontaktõpet ja/või praktika ning ülejäänud iseseisev töö. 1 EAP maksumus on 70€.

1.6 Õpperuumid

Õppetöö ja praktika toimuvad kas Dhammavinaya Instituudi koolitusruumides Tallinnas, aadressil Niguliste 5, I korrus, või Aegnal (sh retriidid), Karnapi tee 10.

Õppetöö toimub septembrist maini, 1 kord kuus nädalavahetusel. Lõputööde kaitsmine toimub mai lõpus. Koolitusleping sõlmitakse enne õpingute algust.

1.7 Lõpetamise tingimused

Õppekava täitmiseks peab õpilane läbima õppekava etteantud mahus, sh sooritama kõik õppeained ning koostama ja kaitsma lõputöö.

1.8 Lõpetamisel väljastatavad dokumendid

- Tunnistus
- Tõend (ainete mittesooritamise korral)

1.9. Õppejõud

- Andrus Kahn (MA ja PhD buddhologia, *Mindfulness Master* sertifikaat)
- Maarek Lind (BA buddhologia, *Mindfulness Master* sertifikaat)
- Sudhamma Nahangoda Thero (BA, MA buddhologia, paali ja sanskriti k)
- Kaia-Kaire Hunt (EFT terapeut ja teraapiaõpetaja, MBSR juhendaja)

Kõik õppejõud omavad kõrgharidust ja täiskasvanute koolitamise kogemust.

2. ÕPPEKAVA

2.1 Õppekava moodulid ja nominaaljaotus

SEMESTER		I semester				II semester				
ÜLDAINED (1 EAP)	Kuu:	9	10	11	12	1	2	3	4	5
Sissejuhatus. Õppima õppimine		1								
ERIALAAINED (9 EAP)										
Teadlikkuse põhialused I		1								
Teadlikkuse põhialused II						1				
Suhtlemispsühholoogia				1						
Nõustamise ja juhendamise oskused					1					
Teadlikkuse treeningu läbiviimise oskused							1			
Tervise ja käitumise seosed						1				
Teadlikkusteraapiad								1		
Eetika teadlikkustreeneri töös									1	
Teadlikkustreeningu eriseminar									1	
PRAKTIKA (9 EAP)										
Teadlikkustreeneri arengu ja supervisioonipraktika I			1							
Teadlikkustreeneri arengu ja supervisioonipraktika II								2		
Teadlikkustreeningu individuaalne praktika							1			
Retriit I			3							
Retriit II				2						
LÕPUTÖÖ (1 EAP)										
Lõputöö										1
Kokku kuus EAP		2	4	3	1	2	2	3	2	1
Kokku EAP		20								

2.2 Sissejuhatus. Õppima õppimine

Õppeaine nimetus	SISSEJUHATUS. ÕPPIMA ÕPPIMINE
Õppekava kogumaht	1 EAP (8 t kontaktõpet + 18 t iseseisvat tööd)
HTMi õppekava kood	
Õppevaldkond	Psühholoogia
Õppekavagrupp	
Õppekavarühm	Psühholoogia
Eesmärk	Kursuse lõpuks on õppija • omandanud teadmised ja praktilised oskused tõhusaks õppimiseks • oskuse sõnastada uurimisprobleem ja -küsimus ning koostada metoodiliselt põhjendatud uurimistöö kavand sotsiaalteaduslikus kontekstis
Õpiväljundid	Kursuse lõpuks õppija: • omab ülevaadet õppimise olemusest ja tõhusa õppimise põhimõtetest • oskab planeerida aega ja määrata prioriteete • rakendab efektiivseid kuulamis- ja lugemistehnikaid • kasutab kordamise ja meeldejätmise strateegiaid • teab, kuidas õppida koos grupis ja viia läbi grupitööd • tunneb sotsiaalteaduste uurimismeetodite põhikategooriaid • oskab sõnastada uurimisküsimusi ja valida sobiva uurimismeetodi • tunneb levinumaid andmekogumisviise ja analüüsimeetodeid sotsiaalteadustes • oskab hinnata uurimistöö usaldusväärsust ja eetilisust • oskab lugeda ja kriitiliselt hinnata teadusartikleid • koostab enda lõputöö esialgse kavandi
Hindamine	• Aktiivne õppe- ja grupitöös osalemine • VAK test • Õppimise kaardi koostamine • Lõputöö esialgse kavandi koostamine

Õppeaine nimetus	SISSEJUHATUS. ÕPPIMA ÕPPIMINE
Õppeprotsess ja meetodid	• Õppima õppimine • Õppimine – loeng • Aju kahe poolkera ülesanded – loeng • Erinevad lähenemised õppimisele – loeng • Meeldejätmine – loeng, harjutus • Õppija, õppimisstiilid – loeng, VAK test • Õppima õppimine – loeng, grupitöö, õppimise kaardi koostamine • Aja planeerimine, efektiivne kuulamine ja lugemine – loeng, aktiivse kuulamise harjutus • Konspekteerimine – loeng • Kohustusliku kirjanduse läbitöötamine – lühiessee • Uurimismeetod • Uurimismeetodite tüübid sotsiaalteadustes – loeng • Uurimisküsimus ja probleemipüstitus – loeng • Andmekogumismeetodid: küsitlused, intervjuud, vaatlused, dokumendianalüüs; valimi kujundamine ja uuritavate valik – loeng, arutelu • Uurimise eetika ja kvaliteedikriteeriumid: informeeritud nõusolek, konfidentsiaalsus, andmekaitse; usaldusväarsus, valiidsus, üldistatavus • Lõputöö projekti koostamine – iseseisev töö
Õppematerjal	Jaotusmaterjalid (loengukonspektid, töölehed, slaidid)
Kohustuslik kirjandus	Kidron, A. 1998. <i>Kuidas hõlpsalt õppida?</i> Ilo. Kahn, A. (2024). Kirjalike tööde koostamise ja vormistamise juhend. DVI

Õppeaine nimetus	SISSEJUHATUS. ÕPPIMA ÕPPIMINE
Lisalugemist	- Burnett, G. 2005. <i>Õpime õppima</i>. Studium. - Covey, S. R., Merrill, R. A., Merrill R. R. 1994. <i>Esmatähtis esikohale</i>. Ilo. - Covey, S. R. 2001. <i>Väga efektiivne inimese 7 harjumust</i>. Ilo. - Fischer, R. 2004. <i>Õpetame lapsi õppima</i>. Atlex. - Lindblom-Ylänne, S., Lonka, K., Slotte, V. 2001. <i>Aiotko Opiskelijaksi?</i> Edita. - Nist, S., Holschuh, J. P. 2002. <i>College Rules! How to Study, Survive and Succeed in College</i>. Berkeley/Toronto Ten Speed Press. - Race, P. 2003. <i>How to Study</i>. Blackwell. - Reinsalu, A. 2007. <i>Praktiline ajajuhtimine</i>. Äripäeva Kirjastus. - Siimon, A. 2001. <i>Ajajuhtimine</i>. Tartu Ülikooli Kirjastus. - Tracy, B. 2003. <i>Pistke nahka see konn!</i> Varrak.

2.3 Teadlikkuse põhialused I

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSE PÕHIALUSED I
Õppekava kogumaht	1 EAP (8 t kontaktõpet + 18 t iseseisvat tööd)
HTMi õppekava kood	
Õppevaldkond	Psühholoogia
Õppekavagrupp	
Õppekavarühm	Psühholoogia
Eesmärk	Kursuse lõpuks on õppija omandanud süsteemse ülevaate teadlikkuse olemusest ning algtekstidest
Õpiväljundid	Kursuse lõpuks õppija: - omab ülevaadet teadlikkuse mõistetest ja teadlikkusega seotud algtekstidest (<i>sutta</i>) - tunneb teadlikkuse arendamise nelja valdkonna (keha, tunded, teadvus, dhammad) arendamise meetodeid - oskab selgitada ja tuua näiteid teadlikkuse rajamisest

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSE PÕHIALUSED I
Hindamine	- Aktiivne õppe- ja grupitöös osalemine - Teadlikkuse kaardi koostamine
Õppeprotsess ja meetodid	- Teadlikkuse mõiste ja olemus – loeng, juhitud arutelu - Teadlikkusega seotud algtekstid (<i>Tipiṭaka</i>) – loeng, juhitud arutelu - Teadlikkus kui kaheksaosalise tee seitsmes osa Buddha algõpetuses - Keha vaatlemine: asendid, tähelepanelikkus, vastaspoolele tähelepanu pööramine, elementidele tähelepanu pööramine, üheksa laibavälja - Tunnete vaatlemine - Teadvuse vaatlemine - Nähtuste vaatlemine: takistused, kogumikud, (taju)alad, virgumisosad, tões - Teadlikkuse rajamise ja arendamise kasud
Õppematerjal	Jaotusmaterjalid (loengukonspektid, töölehed, slaidid)
Kohustuslik kirjandus	Ṭhitaṇṇa bhikkhu (Dr Kahn, Andrus). <i>Suur teadlikkuse rajamise sutta</i> . ETSK
Lisalugemist	- Blackmore, S. (2017). <i>Consciousness: An Introduction</i>. Routledge. - Chalmers, D. J. (1996). <i>The Conscious Mind: In Search of a Fundamental Theory</i>. Oxford University Press. - Gethin, R. (2021). <i>Budismi alused</i>. Tartu Ülikooli Kirjastus. - Thompson, E. (2015). <i>Waking, Dreaming, Being: Self and Consciousness in Neuroscience, Meditation, and Philosophy</i>. Columbia University Press.

2.4 Teadlikkuse põhialused II

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSE PÕHIALUSED II
Õppekava kogumaht	1 EAP (8 t kontaktõpet + 18 t iseseisvat tööd)
HTMi õppekava kood	
Õppevaldkond	Psühholoogia

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSE PÕHIALUSED II
Õppekavagrupp	
Õppekavarühm	Psühholoogia
Eesmärk	Kursuse lõpuks on õppija omandanud laiapõhjalise ülevaate teadlikkuse olemusest ning teadlikkuse uurimise olulisematest suundadest ja meetoditest
Õpiväljundid	Kursuse lõpuks õppija: • omab ülevaadet teadlikkuse mõistetest ja ajaloolisest arengust erinevates uurimistraditsioonides (nt filosoofia, psühholoogia, neuroteadus, buddholoogia) • tunneb teadlikkuse uurimise olulisemaid teooriaid ja mudeleid • oskab kirjeldada teadlikkuse ja mõistmise seoseid ning nende rolli inimese kogemusmaailmas • oskab tuua näiteid teadlikkuse rakendustest erinevates valdkondades (nt haridus, tervis, vaimne areng) • tunneb teadlikkuse arendamise põhipraktikaid • oskab arutleda teadlikkuse uurimustega seotud eetiliste ja filosoofiliste küsimuste üle
Hindamine	• Aktiivne õppe- ja grupitöös osalemine • Teadlikkuse kaardi koostamine
Õppeprotsess ja meetodid	• Teadlikkuse mõiste ja olemus – loeng, juhitud arutelu • Teadlikkuse ajalooline ja interdistsiplinaarne käsitlus – loeng, juhitud arutelu, loovülesanne • Teadlikkusega seotud õpetus <i>Tipiṭaka's</i> – loeng • Teadlikkuse ja mõistmise seosed – loeng, juhitud arutelu, juhtumianalüüs • Teadlikkuse rakendused erinevates valdkondades loeng, näidete analüüs, kogemuslugude jagamine • Eetilised ja filosoofilised küsimused teadlikkuse uurimisel – loeng, arutelu
Õppematerjal	Jaotusmaterjalid (loengukonspektid, töölehed, slaidid)
Kohustuslik kirjandus	Ṭhitañña bhikkhu (Dr Kahn, Andrus). <i>Suur teadlikkuse rajamise sutta</i> . ETSK

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSE PÕHIALUSED II
Lisalugemist	• Blackmore, S. (2017). <i>Consciousness: An Introduction</i>. Routledge. • Chalmers, D. J. (1996). <i>The Conscious Mind: In Search of a Fundamental Theory</i>. Oxford University Press. • Gethin, R. (2021). <i>Budismi alused</i>. Tartu Ülikooli Kirjastus. • Thompson, E. (2015). <i>Waking, Dreaming, Being: Self and Consciousness in Neuroscience, Meditation, and Philosophy</i>. Columbia University Press.

2.5 Suhtlemispsühholoogia

Õppeaine nimetus	SUHTLEMISPSÜHHOLOOGIA
Õppekava kogumaht	1 EAP (8 t kontaktõpet + 18 t iseseisvat tööd)
HTMi õppekava kood	
Õppevaldkond	Psühholoogia
Õppekavagrupp	
Õppekavarühm	Psühholoogia
Eesmärk	Kursuse lõpuks on õppija omandanud süsteemse ja praktilise ülevaate suhtlemise psühholoogilistest alustest ning teadlikuma suhtlemise arendamise võimalustest. Õppija mõistab suhtlemise põhiprotsesse, suudab analüüsida suhtlemisraskusi ja rakendada suhtlemisoskusi erinevates sotsiaalsetes kontekstides.

Õppeaine nimetus	SUHTLEMISPSÜHHOLOOGIA
Õpiväljundid	Kursuse lõpuks õppija: • omab ülevaadet suhtlemispsühholoogia põhikontseptsioonidest ja teooriatest • tunneb suhtlemise peamisi protsesse (verbaalne ja mitteverbaalne suhtlus, kuulamine, tagasiside andmine, empaatia) • teab suhtlemisega seotud psühholoogilisi tegureid (nt tähelepanu, hoiakud, emotsioonid, eneseesitlus) ja nende mõju suhtlusprotsessile • oskab analüüsida suhtlemisraskusi ja konflikte ning rakendada teadlikke suhtlemisstrateegiaid igapäevases ja professionaalses suhtluses
Hindamine	• Aktiivne õppe- ja grupitöös osalemine • Essee suhtlemispsühholoogiaga seotud teemal
Õppeprotsess ja meetodid	• Suhtlemispsühholoogia olemus ja põhikontseptsioonid – loeng • Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlus – loeng • Kuulamisoskused ja empaatia – loeng, aktiivse kuulamise harjutus • Emotsioonid ja suhtlemine – interaktiivne loeng • Tagasiside andmine • Konfliktide psühholoogia ja lahendamise strateegiad – loeng, juhtumianalüüs, grupitöö • Teadlik suhtlemine ja isikutaju inimsuhetes – loeng, eneseanalüüsi harjutus • Suhtlustökked – loeng, lühike sisevaatlus • Konflikte ennetav ja suhteid parandav kommunikatsioon – loeng, eneseanalüüsi harjutus • Vägivallatu suhtlemine ja Buddha juhised vägivallatuks suhtlemiseks (õige kõne) loeng, eneseanalüüsi harjutus
Õppematerjal	Jaotusmaterjalid (loengukonspektid, töölehed, slaidid)
Kohustuslik kirjandus	• Kahn, A. (2022). Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha. ETSK (ptk „Õige kõne”, lk 60-65) • Kidron, A. (1986). <i>Suhtlemispsühholoogia</i>. Valgus

Õppeaine nimetus	SUHTLEMISPSÜHHOLOOGIA
Lisalugemist	- Krips. H. (2018). Konfliktidest ja suhtlemisoskustest õpetamisel ning juhtimisel. Atlex - Krips. H. (2019). <i>Suhtlemiskonfliktid lastega ja laste ümber</i>. Atlex - Lehtsaar, T. (2025). <i>Suhtlemiskonflikti psühholoogia</i>. Tartu Ülikooli Kirjastus - Rosenberg, M. B. (2003). <i>Vägivallatu suhtlemine</i>. Nebadon

2.6 Nõustamise ja juhendamise oskused

Õppeaine nimetus	NÕUSTAMISE JA JUHENDAMISE OSKUSED
Õppekava kogumaht	1 EAP (8 t kontaktõpet + 18 t iseseisvat tööd)
HTMi õppekava kood	
Õppevaldkond	Psühholoogia
Õppekavagrupp	
Õppekavarühm	Psühholoogia
Eesmärk	Kursuse lõpuks on õppija omandanud teadliku ja eetilise nõustamise ning juhendamise baasoskuste süsteemi. Õppija suudab kasutada kuulamisoskusi ja struktureeritud vestluse tehnikaid inimeste toetamisel, teadlikkuse ja sisemise kasvu edendamisel ning psühholoogilise turvalisuse hoidmisel.

Õppeaine nimetus	NÕUSTAMISE JA JUHENDAMISE OSKUSED
Õpiväljundid	Kursuse lõpuks õppija: • omab ülevaadet nõustamise ja juhendamise teoreetilistest alustest ja rakendusala • tunneb nõustamisprotsessi etappe ja eetilisi põhimõtteid (nt konfidentsiaalsus, professionaalne piiride hoidmine, teadliku kohaloleku rakendamine suhtes) • teab peamisi suhtlemis- ja kuulamistehnikaid nõustamises ja juhendamises (nt aktiivne kuulamine, peegeldamine, avatud küsimuste esitamine ja vaikuse kasutamine) • oskab rakendada nõustamise ja juhendamise oskusi praktilistes vestlussituatsioonides, sh toetada kuulaja teadlikkust ja eneseuurimist • oskab analüüsida oma nõustamispraktikat ja õppida kogemuslikust refleksioonist
Hindamine	• Aktiivne õppe- ja grupitöös osalemine • Aktiivse kuulamise harjutuse läbitegemine • Nõustamisprotsessi kaardi koostamine
Õppeprotsess ja meetodid	• Nõustamise ja juhendamise teoreetilised alused ja mõisted – loeng • Nõustamise eetilised põhimõtted, nõustamislepe – loeng, grupiarutelu • Nõustamisprotsessi etapid ning nõustaja ja nõustatava tegevused eri etappides • Nõustaja taktikalised ülesanded – loeng • Aktiivne kuulamine ja peegeldamine – loeng, aktiivse kuulamise harjutus • Avatud küsimused ja struktureeritud vestluse juhtimine – interaktiivne loeng • Teadliku kohaloleku ja empaatia arendamine – loeng • Piiride hoidmine ja professionaalne enesehoid – loeng, arutelu • Nõustamisega seonduvad aspektid: kohanemisdilemma, enesemääratlemine, konflikt, kaitsemehhanismid, enesepingestamine, õpitud abitus, madal enesehinnang, läbipõlemissündroom – interaktiivne loeng
Õppematerjal	Jaotusmaterjalid (loengukonspektid, töölehed, slaidid)

Õppeaine nimetus	NÕUSTAMISE JA JUHENDAMISE OSKUSED
Kohustuslik kirjandus	Kidron, A. (2002). <i>Nõustamispsühholoogia</i> . Mondo Anti Kidron. (2003). <i>Nõustamiskunst: psühholoogilise nõustamise alused</i> . Mondo.
Lisalugemist	Egan, G. (2022). <i>The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping</i>. Cengage Learning

2.7 Teadlikkuse treeningu läbiviimise oskused

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSE TREENINGU LÄBIVIIMISE OSKUSED
Õppekava kogumaht	1 EAP (8 t kontaktõpet + 18 t iseseisvat tööd)
HTMi õppekava kood	
Õppevaldkond	Psühholoogia
Õppekavagrupp	
Õppekavarühm	Psühholoogia
Eesmärk	Kursuse lõpuks on õppija omandanud praktilised teadmised ja oskused teadlikkuse (<i>sati</i>) treeningu läbiviimiseks ja juhendamiseks erinevates valdkondades
Õpiväljundid	Kursuse lõpuks õppija: - omab ülevaadet teadlikkuse treeningu juhendamise teoreetilistest ja praktilistest alustest - tunneb teadlikkuse juhendamise protsessi ülesehitust ja grupidünaamikaga seotud tegureid - teab juhendamise eetilisi ja professionaalseid põhimõtteid (nt ohutu ruumi loomine, piiride hoidmine, trauma-teadlikkus, kultuuriline tundlikkus) - oskab kavandada ja läbi viia teadlikkuse treeningu sessioone (nt keha, tunnete, teadvuse, dhamma teadlikkuse praktika) - oskab toetada osalejate iseseisvat teadlikkuse arengut, anda konstruktiivset tagasisidet ja soodustada kogemuslikku õppimist - oskab reflekteerida oma juhendamispraktikat ja õppida pidevast kogemuslikust arengust

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSE TREENINGU LÄBIVIIMISE OSKUSED
Hindamine	- Aktiivne õppe- ja grupitöös osalemine - Juhendamisprotsessi etappide kaardi koostamine - Juhenduspraktikas osalemine
Õppeprotsess ja meetodid	- Teadlikkuse treeningu juhendamise teoreetilised alused – loeng, arutelu - Juhendamisprotsessi ülesehitus ja grupidünaamika – interaktiivne loeng - Eetilised ja professionaalsed põhimõtted juhendamises – loeng, grupitöö - Turvalise ja toetava ruumi loomine – loeng - Traumateadlik juhendamine – loeng, juhtumianalüüs - Keha-, tunnete-, teadvuse- ja dhamma valdkonna juhendamine – juhendamise praktika väikestes gruppides - Osalejate arengu toetamine ja tagasiside andmine – interaktiivne loeng
Õppematerjal	Jaotusmaterjalid (loengukonspektid, töölehed, slaidid)
Kohustuslik kirjandus	Ṭhitaṇḍa bhikkhu (Dr Kahn, Andrus). <i>Suur teadlikkuse rajamise sutta</i> . ETSK
Lisalugemist	- Kabat-Zinn, J. (2013). <i>Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness</i>. Random House - Ṭhitaṇḍa bhikkhu (Dr Kahn, Andrus). (2025). <i>Teadlikkusel põhinev stressi vähendamise (MBSR) käsiraamat</i>. ETSK

2.8 Tervise ja käitumise seosed

Õppeaine nimetus	TERVISE JA KÄITUMISE SEOSED
Õppekava kogumaht	1 EAP (8 t kontaktõpet + 18 t iseseisvat tööd)
HTMi õppekava kood	
Õppevaldkond	Psühholoogia
Õppekavagrupp	

Õppeaine nimetus	TERVISE JA KÄITUMISE SEOS
Õppekavarühm	Psühholoogia
Eesmärk	Kursuse lõpuks on õppija omandanud süsteemse arusaama sellest, kuidas inimese käitumisvalikud, harjumused ja psühholoogilised protsessid mõjutavad tervist ja heaolu.
Õpiväljundid	Kursuse lõpuks õppija: • omab ülevaadet psühholoogiliste, sotsiaalsete ja käitumuslike tegurite mõjust tervisele ja haiguste kujunemisele • tunneb tõenduspõhiseid mudeleid, mis selgitavad tervisekäitumise kujunemist ja muutmist (nt terviseuskumuste mudel, käitumise muutmise teooriad) • teab teadlikkuse praktika võimalusi ja piire tervise toetamisel ning stressi ennetamisel • oskab analüüsida käitumise ja tervise vahelist seost konkreetsete juhtumite põhjal • oskab kavandada ja toetada teadlikkust arendavaid sekkumisi tervise edendamiseks (nt stressi ennetamine ja juhtimine, unehügieen, teadlik liikumine ja toitumine)
Hindamine	• Aktiivne õppe- ja grupitöös osalemine • Essee: „Teadlikkustreeneri tervisekäitumine“
Õppeprotsess ja meetodid	• Tervisekäitumise ja psühholoogiliste tegurite seosed – loeng, arutelu • Tervisepsühholoogia põhimudelid ja teooriad – loeng, juhtumianalüüs • Teadlikkuse roll eneseregulatsioonis ja tervisekäitumises – eneseanalüüsi harjutus, arutelu • Stress ja tervis – loeng • Käitumise muutmise etapid ja muutuste kavandamine – loeng, grupitöö • Käitumise ja tervise seoste eetilised ja kultuurilised aspektid – loeng, arutelu, juhtumianalüüs • Tervist toetava teadlikkuse praktika kavandamine – paaristöö, praktilised harjutused, simulatsioonid

Õppeaine nimetus	TERVISE JA KÄITUMISE SEOS
Õppematerjal	Jaotusmaterjalid (loengukonspektid, töölehed, slaidid)
Kohustuslik kirjandus	Models of Health Behavior Change Used in Health Education Programs. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK232688/
Lisalugemist	- Marks, D. F., Murray, M., Evans, B., & Willig, C. (2011). <i>Health Psychology: Theory, Research and Practice</i>. SAGE Publications - OpenStax. <i>Theories and Models of Health Behavior</i>. Rice University: https://openstax.org/books/population-health/pages/10-2-theories-and-models-of-health-behavior

2.9 Teadlikkusteraapiad

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSTERAAPIAD
Õppekava kogumaht	1 EAP (8 t kontaktõpet + 18 t iseseisvat tööd)
HTMi õppekava kood	
Õppevaldkond	Psühholoogia
Õppekavagrupp	
Õppekavarühm	Psühholoogia
Eesmärk	Kursuse lõpuks on õppija saanud ülevaate erinevatest teadlikkusel põhinevatest teraapiatest, nende põhimõtetest, ülesehitusest ja kasutusvaldkondadest. Õppija mõistab nende teraapiate rakendamise aluseid ja eetilisi piiranguid ning oskab hinnata, millistes olukordades ja kliendigruppides on konkreetse teraapia rakendamine sobiv.

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSTERAAPIAD
Õpiväljundid	Kursuse lõpuks õppija: • omab ülevaadet teadlikkusel põhinevate teraapiate (MBSR, MBCT, MBLC, MBCP, MBRP, MBAR, MBCT-L jt) põhialustest ja rakendusvaldkondadest • tunneb teadlikkusel põhinevate teraapiate põhilisi tööprintsiipe ja sekkumismudeleid • teab erinevate teadlikkusel põhinevate teraapiate üldist ülesehitust ja peamisi kasutusalasid (nt stressi vähendamine, depressiooni ennetamine, sõltuvusest taastumine, sünnituse ja lapsevanemaks olemise toetamine jne) • oskab orienteeruda teadlikkusel põhinevate teraapiate valikus ning hinnata nende sobivust erinevates kontekstides ja sihtrühmades
Hindamine	• Aktiivne õppe- ja grupitöös osalemine • Essee teadlikkusteraapia teemal

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSTERAAPIAD
Õppeprotsess ja meetodid	• Teadlikkusel põhinev stressi vähendamine (MBSR – <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i>) – interaktiivne loeng • Teadlikkusel põhinev kognitiivne teraapia (MBCT – <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i>) – interaktiivne loeng • Hingamisharjutused (<i>Breathworks</i>) – interaktiivne loeng, juhendatud hingamispraktika • Teadlikkusel põhinev elukursus (MBLC – <i>Mindfulness-Based Living Course</i>) – interaktiivne loeng, grupiarutelu • Teadlikkusel põhinev sünnitus ja lapsevanemaks olemine (MBCP – <i>Mindfulness-Based Childbirth and Parenting</i>) – interaktiivne loeng • Teadlikkusel põhinev tagasilanguse ennetamine (MBRP – <i>Mindfulness-Based Relapse Prevention</i>) – interaktiivne loeng • Teadlikkusel põhinev sõltuvusest taastumine (MBAR – <i>Mindfulness-Based Addiction Recovery</i>) – interaktiivne loeng • Teadlikkusel kogu eluks (YM – <i>Youth Mindfulness</i>) – interaktiivne loeng • Teadlikkusel põhinev kognitiivne teraapia kogu eluks (MBCT-L – <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Life</i>) – interaktiivne loeng
Õppematerjal	Jaotusmaterjalid (loengukonspektid, töölehed, slaidid)
Kohustuslik kirjandus	• Kabat-Zinn, J. (2015). <i>Sa oled alati kohal: teadveloleku meditatsioon igapäevaelus</i>. Varrak • Դիտաձնա բիքխու (Dr Kahn, Andrus). (2025). <i>Teadlikkusel põhinev stressi vähendamise (MBSR) käsiraamat</i>. ETSK

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSTERAAPIAD
Lisalugemist	- Crane, R. (2017). <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Distinctive Features</i>. Routledge. - Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D. (2013). <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression</i>. Guilford Press. - Germer, C. K., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (Eds.). (2013). <i>Mindfulness and Psychotherapy</i>. Guilford Press. - Van den Brink, E., Koster, F. (2015). <i>Mindfulness-Based Compassionate Living</i>. Routledge. - MB teraapiate üldised tutvustused: - Breathworks, www.breathworks-mindfulness.org.uk - MBLC – Mindfulness-Based Living Course, www.mindfulnessassociation.net - MBCP – Mindfulness-Based Childbirth and Parenting, www.mindfulbirthing.org - MBRP – Mindfulness-Based Relapse Prevention, www.mindfulrp.com - MBAR – Mindfulness-Based Addiction Recovery, www.valeriemason-john.com/mindfulness-based-addiction-recovery - YM – Youth Mindfulness, www.youthmindfulness.org/ - MBCT-L – Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Life, www.oxfordmindfulness.org

2.10 Eetika teadlikkustreeneri töös

Õppeaine nimetus	EETIKA TEADLIKKUSTREENERI TÖÖS
Õppekava kogumaht	1 EAP (8 t kontaktõpet + 18 t iseseisvat tööd)
HTMi õppekava kood	
Õppevaldkond	Psühholoogia
Õppekavagrupp	
Õppekavarühm	Psühholoogia

Õppeaine nimetus	EETIKA TEADLIKKUSTREENERI TÖÖS
Eesmärk	Kursuse lõpuks on õppija saanud ülevaate teadlikkustreeneri tööga seotud eetilistest põhimõtetest, nende rakendusest teadlikkuse õpetamise ja juhendamise kontekstis ning arendanud oskusi eetiliselt vastutustundlikuks, teadliku ja hooliva õpetamispraktika kujundamiseks.
Õpiväljundid	Kursuse lõpuks õppija: • omab ülevaadet teadlikkustreeneri töö eetilistest aluspõhimõtetest ning rahvusvahelistest standarditest • tunneb teadlikkuse õpetamisega seotud eetilisi riske ja väljakutseid (nt vastutus grupis, piiride hoidmine, psühholoogiliste protsesside tundlikkus, suhete dünaamika) • oskab eetilisi dilemmasid analüüsida ja lahendusi leida • oskab kujundada ja hoida turvalist, toetavat ja eetiliselt läbipaistvat õppimisruumi
Hindamine	• Aktiivne õppe- ja grupidöös osalemine • Essee (kuni 3 lk): „Eetika erinevad tahud“
Õppeprotsess ja meetodid	• Eetika olemus – loeng, arutelu • Eetika roll teadlikkuse õpetamises – loeng, arutelu • Teadlikkustreeneri eetikastandardid – loeng • Teadlikkustreeneri roll ja vastutus – loeng, arutelu • Piiride hoidmine ja turvalise keskkonna loomine – loeng, juhtumianalüüs • Eetilised riskid ja dilemmad-probleemid teadlikkuse õpetamises – juhtumite arutelu, grupidöö • Isiklik eetiline praktika ja professionaalse kasvu toetamine – interaktiivne loeng
Õppematerjal	Jaotusmaterjalid (loengukonspektid, töölehed, slaidid)
Kohustuslik kirjandus	• DVI teadlikkustreeneri eetikajuhised
Lisalugemist	• BAMBA (<i>British Association of Mindfulness-Based Approaches, Mindfulness Association</i>) Ethical Standards and Governance: https://bamba.org.uk/the-standards/

2.11 Teadlikkustreeningu eriseminar

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSTREENINGU ERISEMINAR
Õppekava kogumaht	1 EAP (8 t kontaktõpet + 18 t iseseisvat tööd)
HTMi õppekava kood	
Õppevaldkond	Psühholoogia
Õppekavagrupp	
Õppekavarühm	Psühholoogia
Eesmärk	Seminari lõpuks on õppija saanud võimaluse läbi arutada ja süvendada arusaamist kõigist DVI teadlikkustreeningu õppeprogrammiga seotud küsimustest ja teemadest, vahetada kogemusi kaasõppijate ja õpetajatega
Õpiväljundid	Seminari lõpuks õppija: • omab paremat ülevaadet teadlikkustreeningu õppeprogrammi struktuurist ja eesmärkidest • tunneb erinevate teadlikkustreeningu komponentide ja teemade (nt õpetamismetoodika, eetika, juhendamisoskused, praktikaõpetuse vormid) tähendust ja koostoimet • teab kuidas oma õpetamispraktikas rakendada teadlikkustreeningu erinevaid elemente ja toetada õppijate arengut • oskab esitada ja arutada õppeprogrammiga seotud küsimusi ning arendada oma arusaamu teadlikkustreeningu õpetamise ja juhendamise rollist • oskab peegeldada oma õppimise ja õpetamise kogemusi ning planeerida edasisi õppe- ja praktikasamme
Hindamine	• Aktiivne õppe- ja grupitöös osalemine • Refleksioonipäeviku esitamine

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSTREENINGU ERISEMINAR
Õppeprotsess ja meetodid	- DVI teadlikkustreeneri õppeprogrammi struktuuri ja eesmärkide ülevaade – avatud arutelu - Õppijate küsimuste ja praktiliste kogemuste jagamine – avatud arutelu - Õpetamismetoodika ja juhendamisoskuste teemad – juhendatud grupiarutelu, kogemuste jagamine - Eetilised ja professionaalsed küsimused teadlikkustreeningu õpetamises – juhtumianalüüsid, avatud arutelu - Õpetaja ja juhendaja roll, piirid ja enesehoid – avatud arutelu, refleksiooniharjutus - Edasised õppe- ja arenguvõimalused teadlikkustreeneri teekonnal – avatud arutelu, info ja kogemuste jagamine
Õppematerjal	Refleksioonipäevik
Kohustuslik kirjandus	–
Lisalugemist	–

2.12 Teadlikkustreeneri arengu ja supervisiooni praktika I

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSTREENERI ARENGU JA SUPERVISIOONI PRAKTIKA I
Õppekava kogumaht	1 EAP (8 t kontaktõpet + 18 t iseseisvat tööd)
HTMi õppekava kood	
Õppevaldkond	Psühholoogia
Õppekavagrupp	
Õppekavarühm	Psühholoogia
Eesmärk	Kursuse lõpuks on õppija süvendanud ja kinnistanud varasemates õppeainetes omandatud teadmisi ja oskusi teadlikkustreeneri praktikas ning saanud juhendatud supervisiooni toel teadlikuma arusaama oma arenguvajadustest ja tugevustest.

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSTREENERI ARENGU JA SUPERVISIOONI PRAKTIKA I
Õpiväljundid	Kursuse lõpuks õppija: • omab terviklikku arusaama teadlikkustreeneri töö valdkondadest ja nõuetest • tunneb teadlikkustreeningu juhtimise ja juhendamise praktilisi nüansse • teab supervisiooni kui professionaalse arengu toetamise võimalusi ja eesmärgi • oskab praktikas rakendada varasemate õppeainete õpiväljundeid
Hindamine	• Aktiivne osalemine supervisioonigruppides • Praktika refleksioonipäeviku esitamine
Õppeprotsess ja meetodid	• Praktikate läbiviimine enda valitud keskkonnas (rühma- või individuaaltöö) • Superviseeritud töögrupid (juhendatud supervisioon) • Refleksioonid ja arutelud
Õppematerjal	–
Kohustuslik kirjandus	–
Lisalugemist	–

2.13 Teadlikkustreeneri arengu ja supervisiooni praktika II

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSTREENERI ARENGU JA SUPERVISIOONI PRAKTIKA II
Õppekava kogumaht	2 EAP (26 t kontaktõpet + 36 t iseseisvat tööd)
HTMi õppekava kood	
Õppevaldkond	Psühholoogia
Õppekavagrupp	
Õppekavarühm	Psühholoogia

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSTREENERI ARENGU JA SUPERVISIOONI PRAKTIKA II
Eesmärk	Kursuse lõpuks on õppija süvendanud teadlikkustreeneri töö praktiseerimise oskusi laiemas ja keerulisemas kontekstis, saanud struktureeritud supervisiooni ning reflekteerinud oma arengut ja professionaalset hoiakut teadlikkustreenerina.
Õpiväljundid	Kursuse lõpuks õppija: • omab kogemust teadlikkustreeningu läbiviimisel erinevates kontekstides • tunneb oma individuaalseid arenguvajadusi ja tugevusi teadlikkustreenerina • teab supervisiooni protsessi ja selle kasulikkust kutseoskuste arengus • oskab toetada õppijate arengut teadlikkuse arendamise teel
Hindamine	• Juhendatud praktikatsükli läbiviimine (grupis ja/või individuaalselt) • Osalemine supervisioonigrupis • Praktika kokkuvõtte ja arenguplaani esitamine
Õppeprotsess ja meetodid	• Prakticate läbiviimine enda valitud keskkonnas (rühma- või individuaaltöö) • Regulaarne supervisioon • Eneserefleksioonid, arutelud supervisioonis
Õppematerjal	–
Kohustuslik kirjandus	–
Lisalugemist	–

2.14 Teadlikkustreeningu individuaalne praktika

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSTREENINGU INDIVIDUAALNE PRAKTIKA
Õppekava kogumaht	1 EAP (26 t iseseisvat tööd)
HTMi õppekava kood	
Õppevaldkond	Psühholoogia

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSTREENINGU INDIVIDUAALNE PRAKTIKA
Õppekavagrupp	
Õppekavarühm	Psühholoogia
Eesmärk	Kursuse lõpuks on õppija süvendanud isiklikku teadlikkuse praktikat nelja teadlikkuse ala (keha, tunded, teadvus ja dhamma'd) osas ning arendanud võimet teadlikult jälgida ja oma praktikat analüüsida.
Õpiväljundid	Kursuse lõpuks õppija: • omab kogemust isiklikus teadlikkuse praktikas • tunneb nelja teadlikkuse ala spetsiifikat ja nende omavahelisi seoseid • teab isikliku praktika olulisust teadlikkustreeneri töö kvaliteedi osas • oskab süstemaatiliselt jälgida ja reflekteerida oma teadlikkuse praktikat
Hindamine	• Praktikapäeviku esitamine
Õppeprotsess ja meetodid	• Iseseisev praktika (kodus vm) • Praktikapäeviku täitmine
Õppematerjal	–
Kohustuslik kirjandus	–
Lisalugemist	–

2.15 Retriit I

Õppeaine nimetus	RETRIIT I
Õppekava kogumaht	3 EAP (36 t retriiti + 42 t iseseisvat tööd)
HTMi õppekava kood	
Õppevaldkond	Psühholoogia
Õppekavagrupp	
Õppekavarühm	Psühholoogia

Õppeaine nimetus	RETRIIT I
Eesmärk	Retriidi lõpuks on õppija süvendanud teadlikkuse praktikat intensiivses, juhendatud keskkonnas ning saanud kogemuse teadlikkuse arendamisest vaikus, süvendatud harjutustel põhinevas retriidiformaadis.
Õpiväljundid	Kursuse lõpuks õppija: • omab kogemust teadlikkuse praktika intensiivsemast vormist • tunneb vaikusetaktika mõju oma teadlikkuse arengule • teab retriidiformaadi võimalusi ja väljakutseid teadlikkuse arendamisel • oskab süvendatult praktiseerida kõigi nelja teadlikkuse ala praktikaid
Hindamine	• Aktiivne retriidis osalemine • Refleksioonipäeviku esitamine pärast retriiti
Õppeprotsess ja meetodid	• Juhendatud retriidiformaat Aegna Meelearenduskeskuses (3 päeva) • Teadlikkus- ja keskenduspraktikad, vaikus viibimine, Buddhadhamma õpetuse üle mõtlustamine • Refleksiooniringis kogemuste jagamine • Refleksioonipäeviku täitmine
Õppematerjal	Eneserefleksiooni päevik
Kohustuslik kirjandus	–
Lisalugemist	–

2.16 Retriit II

Õppeaine nimetus	RETRIIT II
Õppekava kogumaht	2 EAP (30 t retriiti + 32 t iseseisvat tööd)
HTMi õppekava kood	
Õppevaldkond	Psühholoogia
Õppekavagrupp	
Õppekavarühm	Psühholoogia

Õppeaine nimetus	RETRIIT II
Eesmärk	Retriidi lõpuks on õppija süvendanud teadlikkuse praktikat intensiivses, juhendatud keskkonnas ning saanud kogemuse teadlikkuse arendamisest vaikus, süvendatud harjutustel põhinevas retriidiformaadis.
Õpiväljundid	Kursuse lõpuks õppija: • omab kogemust teadlikkuse praktikast järjepideval ja süvendatud tasandil • tunneb teadlikkuse praktika jätkuvat mõju oma õpetaja- ja isiklikus arengus • oskab teadlikult integreerida retriidikogemust oma õpetamis- ja praktikaellu
Hindamine	• Aktiivne retriidis osalemine • Refleksioonipäeviku esitamine pärast retriiti
Õppeprotsess ja meetodid	• Juhendatud süvaretriidiformaat Aegna Meelearenduskeskuses (2 päeva) • Intensiivne teadlikkus- ja keskenduspraktika, vaikus viibimine • Refleksiooniringis kogemuste jagamine • Refleksioonipäeviku täitmine
Õppematerjal	Eneserefleksiooni päevik
Kohustuslik kirjandus	–
Lisalugemist	–

2.17 Lõputöö

Teadlikkustreeneri õppekava lõpuks valmib **lõputöö** ja õpingud lõpevad **töö kaitsmisega**.

Lõputöö on iseseisev uurimistöö, kus käsitletakse olulist teoreetilist ja/või rakenduslikku teadlikkusega seotud küsimust. Eesmärgiks on luua võimalused ja toetada uurimistöö läbiviimise ja akadeemilise teksti kirjutamise oskuste kujunemist.

Lõputöö **mahuks** on 1 EAP.

Nõuded lõputöö koostamisele ja juhendamisele, hindamiskomisjonide moodustamise alused ja kaitsmise kord on sätestatud **DVI õppekorralduseeskirjas**.

Juhendid:

- Autorideklaratsiooni vorm

- Lõputöö autorideklaratsiooni vorm
- Lõputöö avaldamise luba
- Kirjalike tööde koostamise ja vormistamise juhend