

SISSEJUHATAV KURSUS BUDISTLIKUSSE PSÜHHOTERAAPIASSE JA NÕUSTAMISSE

Dhammavinaja Instituut

Läbiviija: Dr Kahn, Andrus (MA ja PhD budoloogias)

Kursuse eesmärk

Kursuse tulemusena on õppijal üldised teadmised budistliku psühhoteraapia olemusest, teoreetilistest alustest, praktikast ning sellest, kuidas budistlikud psühhoterapeutilised meetodid võivad soodustada inimese sisemise tasakaalu ja vaimse heaolu taastumist ning säilitamist.

Kursuse käigus õpivad osalejad, kuidas kasutada budistliku psühhoteraapia tööriistu isiklikus ja professionaalses elus.

Kursuse temaatika

1. Budistliku psühhoteraapia tähendus ja olemus

- Budistliku psühhoteraapia ja nõustamise määratlus
- Budistliku paradigma universaalsus tervenemise ja arenemise protsessis

2. Budistliku psühhoteraapia lähtekohad

- Budistlikku psühhoteraapia alustekstid (suttad)
- Budistlikku psühhoteraapia üldpostulaadid

3. Budistliku psühhoteraapia etapid

- Terapeutilise suhte loomine
- Stressi põhjustavate vaadete - uskumused, hoiakud, väärtushinnangud - ja neil põhineva mõtlemise analüüsimine ja korrigeerimine
- Kõlbelise käitumise analüüsimine ja kultiveerimine
- Teadlikkuse analüüsimine, loomine ja arendamine
- Keskenduse - *samatha* ehk rahu ja *vipassanā* ehk läbivaatamise- rajamine ja arendamine
- Integratsioon, rehabilitatsioon ja sotsialiseerimine

4. Vaateliste väärtuste analüüsi harjutus ja refleksioon

Kursuse tulemused

Kursuse lõpuks osaleja:

- mõistab budistliku psühhoteraapia põhialuseid ja rakendamisvõimalusi
- teab budistliku psühhoteraapia alustekste ja olulisemaid seisukohti
- tunneb budistliku psühhoteraapia etappe, terapeutiliste eesmärkide püstitamist ja tulemuse saavutamise kriteeriumeid
- oskab kasutada teadlikkuse ja keskenduse tehnikaid vaimse heaolu toetamiseks
- saab aru teraapia tulemuslikkuse hindamiskriteeriumite olemusest
- oskab kasutada praktilisi tööriistu isiklikuks ja professionaalseks arenguks