

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	4
1.6 Õpperuumid	4
1.7 Lõpetamise tingimused	4
1.8 Lõpetamisel väljastatavad dokumendid	4
1.9. Õppejõud	4
2. ÕPPEKAVA	6
Õppekava moodulid ja nominaaljaotus	6
2.1 Õppima õppimine (TT 0101)	7
2.2 Uurimistöö alused (TT 0102)	8
2.3 Teadlikkuse põhialused I	10
2.4 Teadlikkuse põhialused II	11
2.5 Suhtlemispsühholoogia	13
2.6 Nõustamise ja juhendamise oskused	14
2.7 Teadlikkuse treeningu läbiviimise oskused	16
2.8 Tervise ja käitumise seosed	18
2.9 Teadlikkusteraapiad	20
2.10 Eetika teadlikkustreeneri töös	23
2.11 Psühhiaatria alused teadlikkustreenerile	25
2.12 Teadlikkustreeningu individuaalne praktika	28
2.13 Teadlikkustreeneri arengu ja supervisiooni praktika I	28
2.14 Teadlikkustreeneri arengu ja supervisiooni praktika II	29
2.15 Retriit I	31
2.16 Retriit II	32
2.17 Lõputöö	32

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
Õppekoordinaator	Andreani Reeder, andreani@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 üldiseid 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 (lühiajaline uurimus mõnes teadlikkuse valdkonnas)
- osalema kõikidel retriitidel

1.4 Õppekava struktuur

Mooduli liik	Numeratsioon	EAP
Üldained	TT 01.XX	1
Erialaained	TT 02.XX	9
Praktika	TT 03.XX	9
Lõputöö	TT 04.XX	1
KOKKU		20

1.5 Õpingute maht

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 kontaktõpe ja/või praktika ning ülejäänud iseseisev töö.

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 (lühiaurimus teadlikkuse vallas) 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

- **Ṭhitaṇṇa bhikkhu** (dr Andrus Kahn), MA ja PhD buddhologia, *Mindfulness Master* ja MBSR sertifikaat.
- **Ṭhitamedha bhikkhu** (Maarek Lind), BA buddhologia, *Mindfulness Master* sertifikaat.

- **Ave Eero**, psühholoog, NLP treener, teadvelolekupõhise omaksvõtmise ja pühendumise treeningu läbiviija, meelerahu ja teadveloleku koolitaja, suhtlemistreener.
- **Andreani Reeder**, MSc terviseteadus, vaimse tervise õde.
- **Dr. Margus Lõokene**, psühhiaater.
- **Kaia-Kaire Hunt**, vaimse tervise õde, EFT terapeut ja teraapiaõpetaja, MBSR juhendaja.
- **Kaja Heinsalu**, sõltuvusnõustaja, coach/superviisor.
- **Marko Leppik**, psühholoog, teadveloleku kompetentside koolitaja.

Kõik õppejõud omavad kõrgharidust ja täiskasvanute koolitamise kogemust.

2. ÕPPEKAVA

Õppekava moodulid ja nominaaljaotus

SEMESTER		I semester				II semester				
ÜLDAINED (1 EAP)		9	10	11	12	1	2	3	4	5
Kuu:										
Õppima õppimine	TT 1.01	0,5								
Uurimistöö meetodid	TT 1.02	0,5								
ERIALAAINED (9 EAP)										
Teadlikkuse põhialused I	TT 2.01	1								
Teadlikkuse põhialused II	TT 2.02							1		
Suhtlemispsühholoogia	TT 2.03				1					
Nõustamise ja juhendamise oskused	TT 2.04				1					
Teadlikkuse treeningu läbiviimise oskused	TT 2.05							1		
Tervise ja käitumise seosed	TT 2.06					1				
Teadlikkusteraapiad	TT 2.07					1				
Eetika teadlikkustreeneri töös	TT 2.08			1						
Psühhiaatria alused teadlikkustreenerile	TT 2.09			1						
PRAKTIKA (9 EAP)										
Teadlikkustreeneri arengu ja supervisioonipraktika I	TT 3.01								1	
Teadlikkustreeneri arengu ja supervisioonipraktika II	TT 3.02									2
Teadlikkustreeningu individuaalne praktika	TT 3.03						1			
Retriit I	TT 3.04		3							
Retriit II	TT 3.05						1		1	
LÕPUTÖÖ (1 EAP)										
Lõputöö	TT 4.01									1
Kokku kuus EAP		2	3	2	2	2	2	2	2	3
Kokku EAP		20								

2.1 Õppima õppimine (TT 0101)

Õppeaine nimetus	ÕPPIMA ÕPPIMINE
Õppekava kogumaht	0,5 EAP (4 t kontaktõpet + 9 t iseseisvat tööd)
HTMi õppekava kood	
Õppevaldkond	Psühholoogia
Õppekavagrupp	
Õppekavarühm	Psühholoogia
Eesmärk	Kursuse lõpuks on õppija omandanud teadmised ja praktilised oskused tõhusaks õppimiseks
Õpiväljundid	Kursuse lõpuks õppija: • omab ülevaadet õppimise olemusest ja tõhusa õppimise põhimõtetest • oskab analüüsida ennast õppijana • mõistab, kuidas oma õppimiseelistusi parema tulemuse saavutamiseks ära kasutada • oskab planeerida aega ja määrata prioriteete • rakendab efektiivseid kuulamis- ja lugemistehnikaid • kasutab kordamise ja meeldejätmise strateegiaid • teab, kuidas õppida koos grupis ja viia läbi grupitöid
Hindamine	• Aktiivne õppe- ja grupitöös osalemine • VAK test • Õppimiskaardi koostamine
Õppeprotsess ja meetodid	• Õppimine – loeng • Aju kahe poolkera ülesanded – loeng • Erinevad lähenemised õppimisele – loeng • Meeldejätmise – 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 – õppimiskaardi koostamine
Õppematerjal	Jaotusmaterjalid (loengukonspektid, töölehed, slaidid)

Õppeaine nimetus	ÕPPIMA ÕPPIMINE
Kohustuslik kirjandus	Kidron, A. 1998. <i>Kuidas hõlpsalt õppida?</i> Ilo.
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.

2.2 Uurimistöö alused (TT 0102)

Õppeaine nimetus	UURIMISTÖÖ ALUSED
Õppekava kogumaht	0,5 EAP (4 t kontaktõpet + 9 t iseseisvat tööd)
HTMi õppekava kood	
Õppevaldkond	Psühholoogia
Õppekavagrupp	
Õppekavarühm	Psühholoogia
Eesmärk	Kursuse lõpuks on õppija omandanud oskuse sõnastada uurimisprobleem ja -küsimus ning koostada metoodiliselt põhjendatud uurimistöö sotsiaalteaduslikus kontekstis

Õppeaine nimetus	UURIMISTÖÖ ALUSED
Õpiväljundid	Kursuse lõpuks õppija: - tunneb sotsiaalteaduste uurimismeetodite põhikategooriaid - oskab sõnastada uurimisküsimusi ja valida sobiva uurimismeetodi - tunneb levinumaid andmekogumisviise ja analüüsimetodeid sotsiaalteadustes - oskab hinnata uurimistöö usaldusväärsust ja eetilisust - oskab otsida ja kriitiliselt hinnata teadusartikleid - teab DVI poolt ette antud vormistamisnõudeid - teab mis on plagiaat ja kuidas seda vältida - oskab koostada enda lõputöö kavandi
Hindamine	- Aktiivne õppe- ja grupitöös osalemine - Lõputööna uurimustöö koostamine ja esitlemine
Õppeprotsess ja meetodid	- Uurimistöö olemus – loeng - Uurimisküsimus ja probleemipüstitus – loeng - Uurimismeetodite tüübid sotsiaalteadustes – loeng - Andmete kogumine ja analüüs – loeng, arutelu - Uurimistöö etapid – loeng, arutelu - Uurimise eetika – loeng, arutelu - Kvaliteedikriteeriumid: valiidsus ja reliaablus – loeng - Uurimistöö osad ja vormistamise nõuded – loeng - Lõputöö: lühiaurimuse koostamine, tulemuste esitlemine – iseseisev töö
Õppematerjal	Jaotusmaterjalid (loengukonspektid, töölehed, slaidid)
Kohustuslik kirjandus	Kahn, A. (2024). Kirjalike tööde koostamise ja vormistamise juhend. DVI
Lisalugemist	- Õunapuu, L. (2014). <i>Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteaduses</i>. Tartu Ülikool - Beilmann, M. Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas. https://samm.ut.ee/ - Reinsalu, A. (2007). <i>Praktiline ajajuhtimine</i>. Äripäeva Kirjastus - Siimon, A. (2001). <i>Ajajuhtimine</i>. Tartu Ülikooli Kirjastus. - Sirkka Hirsjärvi, Pirkko Remes, Paula Sajavaara. (2005). <i>Uri ja kirjuta</i>. Kirjastus Medicina

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
Hindamine	• Aktiivne õppe- ja grupidöös 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)

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSE PÕHIALUSED I
Kohustuslik kirjandus	Ṭhitañāṇa bhikkhu (Dr Kahn, Andrus) (2025). <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
Õppekavagrupp	
Õppekavarühm	Psühholoogia
Eesmärk	Kursuse lõpuks on õppija omandanud laiapõhjalise ülevaate teadlikkuse olemusest ning teadlikkuse uurimise olulisematest suundadest ja meetoditest

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSE PÕHIALUSED II
Õpiväljundid	Kursuse lõpuks õppija: • omab ülevaadet teadlikkuse mõistetest ja ajaloolisest arengust erinevates uurimistraditsioonides (nt filosoofia, psühholoogia, neuroteadus, buddhologia) • 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</i>’s – 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	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.

2.5 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.
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

Õppeaine nimetus	SUHTLEMISPSÜHHOLOOGIA
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, gruppitöö - 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
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	

Õppeaine nimetus	NÕUSTAMISE JA JUHENDAMISE OSKUSED
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.
Õpiväljundid	Kursuse lõpuks õppija: • omab ülevaadet nõustamise ja juhendamise teoreetilistest alustest ja rakendusalaadest • 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 grupidöös osalemine • Aktiivse kuulamise harjutuse läbitegemine • Nõustamisprotsessi kaardi koostamine

Õppeaine nimetus	NÕUSTAMISE JA JUHENDAMISE OSKUSED
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)
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

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSE TREENINGU LÄBIVIIMISE OSKUSED
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
Hindamine	• Aktiivne õppe- ja grupidöös osalemine • Juhendamisprotsessi etappide kaardi koostamine • Juhenduspraktikas osalemine

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSE TREENINGU LÄBIVIIMISE OSKUSED
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 • Traumatoadlik 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	Ṭhitañāṇa 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 • Ṭhitañāṇa 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	
Õppekavarühm	Psühholoogia

Õppeaine nimetus	TERVISE JA KÄITUMISE SEOSSED
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
Õppematerjal	Jaotusmaterjalid (loengukonspektid, töölehed, slaidid)

Õppeaine nimetus	TERVISE JA KÄITUMISE SEOS
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 grupidöös 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 TT eetikaga seotud teemal
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 Psühhiaatria alused teadlikkustreenerile

Õppeaine nimetus	PSÜHHIAATRIA ALUSED TEADLIKKUSTREENERILE
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 teadlikkustreeneri tööks vajaliku praktilise ülevaate psüühikahäiretest, psüühilise seisundi ohumärkidest ja vaimse tervise kriisidest. Õppija oskab märgata olukordi, kus teadlikkusepraktikat võib jätkata, kohandada või tuleb see peatada, pakkuda oma pädevuse piires esmast toetust ning suunata osaleja sobiva professionaalse või erakorralise abi juurde. Õppeaine ei anna pädevust psüühikahäireid diagnoosida ega ravida.
Õpiväljundid	Kursuse lõpuks õppija: • omab ülevaadet psühhiaatria põhimõistetest, psüühilise tervise ja häire jätkumist ning biopsühhosotsiaalsest käsitlusest • tunneb ära sagedamate ja teadlikkustreeneri töös olulisemate seisundite võimalikud tunnused • oskab kirjeldada vaadeldavaid tunnuseid ja toimetuleku muutusi neutraalselt, inimest häbimärgistamata ja diagnoosi panemata • tunneb kiiret sekkumist vajavaid ohumärke ning oskab vahetu ohu korral katkestada treeningu, tagada esmase turvalisuse ja kaasata erakorralise abi • teab psühhofarmakoloogia põhialuseid teadlikkustreenerile vajalikul tasemel ning ei anna juhiseid ravimite alustamiseks, lõpetamiseks ega annuse muutmiseks • oskab pidada professionaalseid piire, dokumenteerida olulised sündmused minimaalselt ja konfidentsiaalselt ning kasutada supervisiooni ja enesehoidu

Õppeaine nimetus	PSÜHHIAATRIA ALUSED TEADLIKKUSTREENERILE
Hindamine	• Aktiivne õppe- ja grupidöös osalemine • Refleksioonipäeviku esitamine
Õppeprotsess ja meetodid	• Teadlikkustreeneri roll psüühilise tervise toetamisel: pädevus, vastutus, informeeritud nõusolek ja koostöö ravimeeskonnaga - loeng, arutelu • Psühhiaatria põhimõisted: psüühiline seisund, sümptom, sündroom, diagnoos, toimetulek, stigma ja taastumiskeskne käsitlus - interaktiivne loeng • Sagedamate ja treeninguohutuse seisukohalt olulisemate psüühikahäirete tunnused: depressioon, ärevus ja paanika, trauma ja dissotsiatsioon, bipolaarne häire, psühhoos, sõltuvus- ja söömishäired - loeng, juhtumianalüüs • Psüühilise seisundi vaatlemine teadlikkustreeneri rollis: käitumine, kõne, meeleolu, mõtlemine, tajut, orientatsioon, enesekontroll ja toimetulek - näidete analüüs • Ohumärgid ja kriis: suitsidaalsus, enesevigastamine, äge psühhoos või maania, raske dissotsiatsioon, joove või võõrutus, vägivald ja võimetus enda eest hoolitseda - loeng, rolliharjutus • Teadlikkuse- ja meditatsioonipraktika võimalik kasu, piirangud ning soovimatud mõjud; eristamine tavapärasest ebamugavusest, meditatiivsest erikogemusest ja kliiniliselt olulisest halvenemisest - loeng, arutelu • Treeningu kohandamine: lühem kestus, avatud silmad, väline tähelepanuankur, liikumine, ruumis orienteerumine, valikuvabadus, paus või katkestamine; millal mitte jätkata - praktiline harjutus • Suunamine, kriisiabi, dokumenteerimine, konfidentsiaalsuse piirid, supervisioon ja juhendaja enesehoid - juhtumipõhine grupidöös
Õppematerjal	Jaotusmaterjalid (loengukonspektid, töölehed, slaidid)
Kohustuslik kirjandus	• DVI teadlikkustreeneri eetikajuhised.

Õppeaine nimetus	PSÜHHIAATRIA ALUSED TEADLIKKUSTREENERILE
Lisalugemist	• World Health Organization, War Trauma Foundation & World Vision International. 2011. <i>Psychological First Aid: Guide for Field Workers</i>. Eeskätt peatükid 2-4. https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205 • World Health Organization. (2016). mhGAP Intervention Guide, Version 2.0. Valitud osad: Essential Care and Practice; Depression; Psychoses; Self-harm/Suicide; Disorders due to Substance Use. https://www.who.int/publications/i/item/9789241549790/. • Lindahl, J. R., Fisher, N. E., Cooper, D. J., Rosen, R. K. & Britton, W. B. (2017). <i>The Varieties of Contemplative Experience: A Mixed-Methods Study of Meditation-Related Challenges in Western Buddhists</i>. PLOS ONE, 12(5), e0176239. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176239/. • Sotsiaalkindlustusamet. <i>Vaimne tervis kriisis ja abi saamise võimalused</i>. https://sotsiaalkindlustusamet.ee/abivajav-laps-ja-taiskasvanu/vaimne-tervis-kriisis/.
Hindamine	Juhtumipõhine turvalise tegutsemise plaan (1500-2000 sõna). Õppija analüüsib üht etteantud, anonüümset teadlikkustreeningu juhtumit ja kirjeldab: (1) vaadeldavad tunnused diagnoosi panemata; (2) täpsustavad ja turvalisust hindavad küsimused; (3) treeningu jätkamise, kohandamise või peatamise otsus koos põhjendusega; (4) esmased toetavad sammud; (5) suunamise kiireloomulisus ja sobiv abitasand; (6) pädevuspiirid, konfidentsiaalsus, dokumenteerimine ja supervisioon. Lisana esitatakse ühe lehekülje pikkune kohalike abi- ja suunamisvõimaluste kaart.

2.12 Teadlikkustreeningu individuaalne praktika

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

2.13 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	

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSTREENERI ARENGU JA SUPERVISIOONI PRAKTIKA I
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.
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 eesmäärke • oskab praktikas rakendada varasemate õppeainete õpiväljundeid
Hindamine	• Aktiivne osalemine supervisioonigruppides • Praktika refleksioonipäeviku esitamine
Õppeprotsess ja meetodid	• Prakticate läbiviimine enda valitud keskkonnas (rühma- või individuaaltöö) • Superviseeritud töögrupid (juhendatud supervisioon) • Refleksioonid ja arutelud
Õppematerjal	–
Kohustuslik kirjandus	–
Lisalugemist	–

2.14 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)

Õppeaine nimetus	TEADLIKKUSTREENERI ARENGU JA SUPERVISIOONI PRAKTIKA II
HTMi õppekava kood	
Õppevaldkond	Psühholoogia
Õppekavagrupp	
Õppekavarühm	Psühholoogia
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	–

2.15 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
Eesmärk	Retriidi lõpuks on õppija süvendanud teadlikkuse praktikat intensiivses, juhendatud keskkonnas ning saanud kogemuse teadlikkuse arendamisest vaikusel, süvendatud harjutustel põhinevas retriidiformaadis.
Õpiväljundid	Kursuse lõpuks õppija: • omab kogemust teadlikkuse praktika intensiivsemast vormist • tunneb vaikusetraditsiooni 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 • Teadlikkus- ja keskenduspraktikad, vaikusel 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
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:

- Lõputöö avaldamise luba
- Kirjalike tööde koostamise ja vormistamise juhend