

1. Täienduskoolitusasutuse nimetus:

MTÜ Eesti Psühhodraama Instituut

2. Õppekava nimetus:

„Psühhodraama lavastaja koolitus“

3. Õppekavarühm (vastavalt ISCDE 2013 õppekavarühmade klassifikatsioonile):

0031 Isikuarengu õppekavarühm

4. Õppe kogumaht on 30 EAP

Õpingute kogukestus on 1050 akadeemilist tundi:

- a) auditoorne õppetöö 300 tundi, sh 200 tunni ulatuses supervisiooni, ning
- b) 750 tundi iseseisvat tööd, sh 500 tundi tööd oma praktikagruppidega).

500 tundi rakenduslikku psühhodramaatilist praktikat väljaspool oma koolitusprogrammi peab sisaldama järgmist:

- Pikaajalised regulaarsed psühhodraamarühmad (min 120 h) (pikaajaline grupp on vähemalt 40 tundi mitte vähem kui 5 kuu jooksul)
- Lühikesed töötoad (min 20 h) (töötoa pikkuseks on 4 akadeemilist tundi)

Ja nad peavad kasutama:

- Psühhodraama (min 300 h)
- Sotsiodraama (min 10 h)
- Aksiodraama (min 10 h)
- Rühma- või meeskonnasotsiomeetria (min 10 h) (see ei ole soojendus, eraldi vähemalt 3 h sotsiomeetriline uurimine)

Õpilane peab harjutama peategelase ja rühmakeskset ja individuaalset tööd.

Õpilasel peab olema üksi ja kaasjuhtimise kogemus.

5. Sihtgrupp

Psühhodraama lavastaja väljaõppesse vastuvõtmine toimub konkursi korras. Kandideerimise eelduseks on psühhodraama grupijuhi väljaõppe lõpetamine ning oma praktikagrupi olemasolu. Vastuvõtu aluseks on vastuvõtuintervjuu.

6. Õppe eesmärk:

Psühhodraama lavastaja väljaõppe eesmärk on psühhodraama-alase väljaõppe andmine, mis võimaldab iseseisvalt tegutseda psühhodraama lavastajana.

7. Õpitulemused (vt Lisa 1):

Õpingute lõpuks õppija:

1. Teadmised ja arusaamine

- a) Rakendab põhjalikke teadmisi psühhodraama, sotsiomeetria, sotsiodraama ja grupipsühhoterapia põhimõistetest ning nende aluseks olevast mõtteviisist.

2. Tegevuslikud oskused

- a) Viib iseseisvalt läbi psühhodraama seansse üksikisikute ja gruppidega, võimaldades katarsilisi ja arengut toetavaid kogemusi.
- b) Rakendab sotsiomeetrilise testi elemente ja teisi sotsiomeetrilisi sekkumisi grupi dünaamika uurimiseks ja arendamiseks.
- c) Kavandab ja viib läbi psühhodramaatilisi ning sotsiodramaatilisi protsesse vastavalt osalejate arenguvajadustele.
- d) Hindab empiiriliste tõendite ja osalejate tagasiside põhjal oma sekkumiste tulemuslikkust ning kohandab oma praktikat.

3. Professionaalne identiteet

- a) Tegutseb psühhodraama lavastajana professionaalselt ja eetiliselt, rakendades terapeutilist kohalolu, regulaarset refleksiooni, et tagada enda pidev professionaalne areng.

Õpitulemused on kompetentsipõhiselt kirjeldatud Lisas 2.

8. Õppe sisu:

- Iseseisev psühhodraamagruppide läbiviimine:
 - Grupi komplekteerimine;
 - Grupi käivitamine;
 - Soojenduse kasutamine;
 - Grupilepingu sõnastamine;
 - Töö eesmärgistamine;
 - Grupi arengu jälgimine, arvestamine ja juhtimine;
 - Probleemide lahendamine grupis;
 - Lavastaja eneseanalüüs;
 - Tagasiside näidustused ja tagasiside andmine;
- Osalemine supervisioonides:
 - supervisiooni olulisust psühhodraamatöös;
 - erinevaid supervisioonimeetodeid;
 - superviisori roll ja vastutus;
 - supervisioonikokkulepete sõlmimine ning järgimine;
- Psühholoogia alused:
 - Arengupsühholoogia
 - Perekonna psühholoogia
 - Positiivne psühholoogia
 - Grupi areng. Rollid grupis.
 - Psühhopatoloogia
- Eksam:
 - psühhodraama ajalugu;
 - psühhodraama filosoofia;
 - psühhodraama metodoloogiat;
 - sotsiomeetria;
 - eetika;
 - uuringud ja hindamine psühhodraamas;
 - psühhodraamaga seotud alad;

9. Õppemeetodid:

- lühiloengud + töö infomaterjalidega
- grupiarutelud
- praktilised harjutused
- rollitreening ja rollimängud
- sotsiomeetrilised jm soojendusharjutused (sh nende läbiviimine)
- simulatsioonid ja praktika
- psühhodraama vinjetid (sh nende lavastamine superviisori juuresolekul) ja psühhodraama lavastused (sh nende lavastamine superviisori juuresolekul)
- sotsiodraama ja aksiodraama
- sotsiomeetria, sh sotsiomeetrilise testi läbiviimine

- otsene supervisioon, juhtumi- ja teemakeskne praktiline (tegevuslik) supervisioon, diagnostiline supervisioon;
- situatsioonianalüüsid
- demonstratsioonid
- eneseanalüüsi ja refleksiooni harjutused
- töö kirjandusega

10. Iseseisev töö:

- Töö kirjanduse ja muu õppematerjaliga, sh esseede ja refleksioonide kirjutamine;
- Praktilised iseseisvad ülesanded ja oma kogemuse refleksioon
- Isikliku arenguplaani koostamine;
- Kirjalikuks eksamiks valmistumine ning poolepäevase psühhodraama sessiooni läbiviimine;

11. Õppematerjalide loend:

- J.L. Moreno „Psychodrama“ Vol I-III
- J. Fox „The Essential Moreno“
- P. Holmes, M. Karp (Eds) „Psychodrama: Inspiration and Technique“
- P. Holmes et al (Eds) „Psychodrama Since Moreno“
- K. Carnabucci „Show and Tell Psychodrama. Skills for Therapists, Coaches, Teachers, Leaders“
- A. Hale „Conducting Clinical Sociometric Explorations: A Manual for Psychodramatists and Sociometrists“, Ch. III
- P.F. Kellermanni artiklid psühhodraama tehnikate kohta
- Veikko Tähkä „Psühhoteraapia alused psühhoanalüütilise teooria põhjal“
- M. Andolfi „Põlvkondadeülene Pereteraapia“
- Ilona Boniwell „Positiivne psühholoogia“

12. Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Kursuse lõpetamiseks peab õpilane täitma kõik õppekavaga kehtestatud nõuded. Kursuse lõpetamiseks tuleb sooritada ühepäevane kirjalik eksam NBBE poolt koostatud küsimuste alusel ning läbi viia poolepäevane psühhodraama sessioon, mis sisaldab teooria esitust, soojendust ja psühhodraamat. Eksamineerijaks on TEP (Trainer. Educator. Practitioner) kvalifikatsiooniga psühhodraamatik, kes pole eksamineeritavat õpetanud.

Kirjalik test:

Iga küsimust hinnatakse eraldi ja kõigis seitsmes valdkonnas peab saama vähemalt 3 punkti (kahe küsimuse keskmisena).

- 1 - nõrk vastus, infot pole või see on vale
- 2 - puudulik, liiga napp või ühekülgne vastus
- 3 - rahuldav, peamised asjad on vastuses olemas, on näha, et eksamineeritav valdab teemat
- 4 - hea vastus, kõik küsimuses esitatud aspektid on vastuses olemas ja seostatud kogemustega
- 5 - suurepärane, kõigele on ammendavalt vastatud, vastus on seotud vastaja kogemustega

CP onsite evaluation form

A Board examiner will be appointed to assess the session using a standardized evaluation form. The on-site examination assesses a candidate's ability to conduct a group psychodrama session which includes a warm-up, action group psychodrama (at least 3 scenes), closure and sharing. The on-site examination

also assesses the ability of the candidate to process the session with the examiner after the group session is completed.

The onsite session will be 3 hrs 15 min (2 hrs 45 min from introduction to sharing (with a little break) directed by the CP candidate + 20-30 min processing conducted by the examiner).

Strongly agree	Agree	Neutral	Disagree	Strongly disagree
5	4	3	2	1

1. The objectives of the workshop were clearly defined.
2. The presentation of the theme / theory had clear structure and was easy to follow.
3. The warm-up encouraged participation and interaction.
4. Choosing the protagonist was well-founded and sociometrically adequate.
5. The psychodrama was dramatically esthetic and psychologically reasoned.
6. The protagonist experienced a catharsis during the psychodrama.
7. The sharing was integrative for the whole group and helpful for the protagonist.
8. The director was creative and spontaneous throughout the workshop.
9. The director kept the timeframe.
10. The director's processing was balanced, well-reasoned and consistent with other perspectives.

And finally

- what were the best qualities of the workshop?
- what aspects of the workshop could be improved?

13. Kursuse läbiviimisel väljastatav dokument:

Tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud. Lõpetajad saavad rahvusvahelise *Certified Practitioner* diplomi.

Tõend, kui õpitulemusi ei saavutatud, kuid õppija võttis osa õppetööst. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontaktundide arvule.

14. Õppekava kinnitamise aeg on 15.07.2026

Lisa 1: Kompetentside areng õppekavade võrdluses:

Rakendaja	Grupijuht	Lavastaja
kirjeldab	selgitab ja rakendab	integreerib põhjalikud teadmised
kasutab juhendamisel	juhib	juhib iseseisvalt
osaleb grupiprotsessis	juhib grupiprotsessi	kujundab ja kohandab grupiprotsessi
märkab grupidünaamikat	rakendab sotsiomeetriat	kasutab sotsiomeetriat diagnostiliselt ja arenguliselt
reflekteerib oma kogemust	analüüsib oma juhtimist	hindab ja arendab professionaalset praktikat

Lisa 2: NBBE CP kompetentsid

Certified Practitioner (CP) follows Estonian laws and the Code of Ethics of FEPTO, EAP and VATEK.

CP applies and integrates Morenian action methods¹ and its' philosophy consciously and systematically into one's own field of practice (to meet respective challenges).

A. Knowledge

1. CP knows the Morenian concept of mankind and the philosophical foundations of Morenian action methods.
2. CP has a thorough knowledge of the core concepts of Morenian action methods (e.g., spontaneity, creativity, tele, encounter, role, surplus reality, stage, action, warm-up, sociatry, role reverse, mirror, double).
3. CP understands the basics of Morenian action research.
4. CP knows the theory of sociometry and principles of sociatric action.
5. CP knows well the challenges and ethical rules concerning using Morenian action methods.
6. CP knows the principles of staging and dramatizing.
7. CP knows phases, techniques, and processes of psychodramatic, sociodramatic, axiodramatic and sociometric action.
8. CP knows similarities and differences between psychodramatic, sociodramatic, axiodramatic and sociometric action.
9. CP has a knowledge of human and group development.
10. CP understands differences between automatic (or defensive) and spontaneous action (acting out and acting in phenomena)
11. CP understands group processes.
12. CP understands working in group dialogue mode and working on stage, and their relation.
13. CP understands personal psychology and group theory, and relation between individual and group dynamics.
14. CP has knowledge about how to promote psychodrama.

B. Skills

1. CP can inspire co-creation.
2. CP can lead groups in different developmental phases to facilitate structures that help the group to reach specific goals.
3. CP can conduct a sociometric exploration (both a full sociometric test and a sociometric exploration in action).
4. CP can make the group aware of the sociometry and help them to deal with "unresolved issues".
5. CP can introduce the Morenian action methods to the group.
6. CP can move from action in group to action on stage, and/or can create dramatic action based on protagonist's theme.
7. CP can warm up oneself and the group to work with a specific theme.
8. CP can help the group to find a significant starting point for the work on stage and can choose and interview the protagonist.
9. CP can conduct protagonist-centred or group-centred drama, with psychological, social and/or axiomatic themes.

¹ Morenian action methods include psychodrama, sociodrama, axiodrama, group psychotherapy and sociometry.

10. CP can use technics diversely and appropriately.
11. CP can conduct auxiliaries.
12. CP can conduct sharing.
13. CP can conduct processing.
14. CP can process one's own action.
15. CP can make use of improvisational and theatrical techniques to enhance the dramatic production and to train and release the spontaneity and creativity in the group.
16. CP can promote psychodrama using Morenian action methods in one's own professional field:
 - a. CP projects positive image of psychodrama.
 - b. CP creates relationships and new openings in one's professional field for Morenian action methods.
 - c. CP invites people to the application of Morenian action methods in one's own professional field and informs them about psychodrama education.
17. CP is able to practice emotional self-control and self-confidence to engage the difficulties and the demands of the training and the work of psychodrama.
18. CP shows the capacity for critical reflection and self-directed learning, including implementing spontaneity in the role of psychodramatist.

C. Values and attitudes

1. CP values **personal development**

- a. CP shows self-awareness through in-depth self-reflection (and continuously develops it).
 - CP shows awareness of strengths and challenges connected to one's role repertoire.
 - CP shows awareness of one's own limits, projections, transferences, tendencies (as the result of having worked with one's shadow).
 - CP is seeking and receiving feedback and develops one's role repertoire adequately to any given circumstance.
- b. CP is being a role model.
 - CP shows awareness of one's role responsibility and ethics, including the ability to respond openly to issues of race, gender, age, sexual preference, class, disability, ethnic, spiritual / religious, political and cultural difference, and diversity.
 - CP respects oneself and others, and one's boundaries.
 - CP takes care of one's own physical and mental health, and is not dependent (e.g., on drugs, on gambling, on extreme religious practices).

2. CP values **professional development**

- a. CP develops one's professional personality, including skills and knowledge.
- b. CP knows and applies new development and research on Morenian action methods.
- c. CP takes responsibility for one's professional role (communication, ethics, spontaneity, role repertoire, contracts etc.).
- d. CP recognizes different perspectives in conflict situations and reaches for win/win solutions.
- e. CP is sociometrically conscious in one's professional and everyday life.
- f. CP is getting professional supervision regularly.

General skills helpful for CPs:

- Negotiation skills
- Time-management skills