1. **Täienduskoolitusasutuse nimetus**:
   MTÜ Eesti Psühhodaama Instituut

2. **Õppekava nimetus**:
   „Psühhodraama lavastaja ehk psühhodraama psühhoterapeudi väljaõpe“

3. **Õppekavarühm:**
   0313 – Psühholoogia õppekavarühm (vastavalt ISCDE 2013 õppekavarühmade klassifikatsioonile)

4. **Õppe kogumaht:**

Õpingute kogukestus on 1050 akadeemilist tundi (arvestuslikult 30 EAP):

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:**

Õppe eesmärk on kujundada õppijas psühhodraama lavastaja ehk psühhodraama psühhoterapeudi professionaalne pädevus, mis võimaldab iseseisvalt kavandada, läbi viia ja hinnata psühhodramaatilisi psühhoterapeutilisi protsesse üksikisikute ja gruppidega.
Väljaõpe ühendab psühhodraama teoreetilised ja metodoloogilised alused, praktilise töö, supervisiooni ning professionaalse enesearengu, toetades õppija kujunemist eetiliselt vastutustundlikuks ja reflekteerivaks psühhodraama psühhoterapeudiks.

Õppekava läbimine ja lõpueksami edukas sooritamine tõendavad psühhodraama lavastaja ehk psühhodraama psühhoterapeudi erialaste kompetentside omandamist vastavalt NBBE Certified Practitioner (CP) kompetentsimudelile.
Omandatud pädevus võimaldab rakendada psühhodraamat professionaalse psühhoterapeutilise meetodina, arvestades praktiseerija varasemat ettevalmistust, tegevuskonteksti ning professionaalseid ja eetilisi nõudeid.

7. **Õpitulemused** (vt Lisa 1):

Õpingute lõpuks õppija:

1. **Teadmised ja arusaamine**
   a) Rakendab põhjalikke teadmisi psühhodraama, sotsiomeetria, sotsiodraama ja grupipsühhoteraapia teoreetilistest ning metodoloogilistest alustest.
   b) Mõistab psühhodramaatilise psühhoteraapia toimemehhanisme, terapeutilise suhte ja grupiprotsesside tähendust ning psühhodramaatilise sekkumise võimalusi ja piiranguid.
2. **Tegevuslikud oskused**
   a) Kavandab ja viib iseseisvalt läbi psühhodramaatilisi psühhoteraapiaseansse üksikisikute ja gruppidega, toetades osalejate psühholoogilist arengut, emotsionaalset läbitöötamist ja muutumisprotsesse.
   b) Rakendab sotsiomeetrilisi uurimis- ja sekkumismeetodeid grupidünaamika, suhete ning grupiprotsesside hindamiseks ja arendamiseks.
   c) Kavandab ja viib läbi psühhodramaatilisi ning sotsiodramaatilisi protsesse vastavalt osalejate vajadustele, eesmärkidele ja grupi arengufaasile.
   d) Hindab oma psühhoterapeutiliste sekkumiste tulemuslikkust, kasutades osalejate tagasisidet, professionaalset refleksiooni ja empiirilisi tõendeid, ning kohandab vastavalt oma praktikat.
   e) Tunneb ära psühhodramaatilise töö riskid ja oma pädevuse piirid ning rakendab asjakohaseid eetilisi ja professionaalseid tegutsemispõhimõtteid.
3. **Professionaalne identiteet**
   a) Tegutseb psühhodraama lavastaja ehk psühhodraama psühhoterapeudina professionaalselt ja eetiliselt, rakendades terapeutilist kohalolu, enesereflekssiooni ja supervisiooni.
   b) Mõtestab oma professionaalset identiteeti, vastutust ja arenguvajadusi ning kavandab oma jätkuvat erialast arengut.

Õpitulemused on kompetentsipõhiselt kirjeldatud Lisas 2.

8. **Õppe sisu:**

1. Psühhodraama psühhoteraapia teoreetilised ja metodoloogilised alused

- Psühhodraama ajalugu, filosoofia ja J. L. Moreno käsitlus inimesest, suhetest, spontaansusest ja loovusest.
- Psühhodraama, sotsiomeetria, sotsiodraama ja aksiodraama põhimõisted, teoreetilised alused ning omavahelised seosed.
- Psühhodraama kui psühhoterapeutilise meetodi olemus, toimemehhanismid ja rakendusvõimalused.
- Psühhodraama seosed teiste psühhoteraapia suundade ja psühholoogiliste käsitlustega.
- Psühhodramaatilise psühhoteraapia teaduslikud alused, uuringud ja tulemuslikkuse hindamine.

2. Psühholoogia ja grupipsühhoteraapia alused

- Arengupsühholoogia ja perekonnapsühholoogia.
- Isiksusepsühholoogia ja positiivne psühholoogia.

- Psühhopatoloogia alused ja psühholoogiliste raskuste mõistmine.
- Grupipsühhoteraapia teoreetilised alused ja terapeutilised tegurid.
- Grupi arengufaasid, rollid ja grupidünaamika.
- Individuaalsete ja grupiprotsesside vastastikused mõjud.

3. Psühhodramaatilise psühhoteraapia protsessi kavandamine ja juhtimine

- Psühhoterapeutilise töö eesmärgistamine ning osalejate vajaduste ja ootuste hindamine.
- Psühhodramaatilise töö sobivuse, võimaluste ja piirangute hindamine.
- Terapeutilise suhte ja turvalise töökeskkonna kujundamine.
- Psühhodramaatilise protsessi etapid: soojendus, tegevus ja jagamine.
- Peategelasekeskse, grupikeskse ja individuaalse psühhodramaatilise töö kavandamine ning läbiviimine.
- Psühhodraama tehnikate teadlik valik, rakendamine ja kohandamine.
- Emotsionaalsete protsesside, katarsise ja integratsiooni toetamine.
- Keeruliste olukordade, vastupanu ja intensiivsete emotsionaalsete reaktsioonidega töötamine.
- Psühhoterapeutilise protsessi lõpetamine ja tulemuste hindamine.

4. Sotsiomeetria, sotsiodraama ja aksiodraama rakendamine

- Sotsiomeetria teoreetilised alused ja rakendamine gruppide uurimisel ning arendamisel.
- Sotsiomeetrilise testi ja teiste sotsiomeetriliste uurimis- ja sekkumismeetodite kasutamine.
- Grupisuhete, rollide ja grupidünaamika diagnostiline ning arenguline käsitlemine.
- Sotsiodramaatiliste ja aksiodramaatiliste protsesside kavandamine ning juhtimine.
- Psühhodraama, sotsiodraama, aksiodraama ja sotsiomeetria integreerimine professionaalses praktikas.

5. Iseseisev psühhodramaatiline praktika

- Psühhodraamagruppide komplekteerimine ja käivitamine.
- Grupilepingu sõnastamine, eesmärkide seadmine ja turvalise töökeskkonna loomine.
- Grupi arengu jälgimine, grupiprotsesside juhtimine ja sekkumiste kohandamine.
- Psühhodramaatiliste seansside ja pikaajaliste grupiprotsesside iseseisev läbiviimine.
- Probleemide ja keeruliste olukordade lahendamine grupis.
- Peategelasekeskse, grupikeskse ja individuaalse töö praktiseerimine.
- Iseseisva ja kaasjuhtimise kogemuse omandamine.
- Oma tegevuse analüüs, osalejate tagasiside kogumine ja praktika arendamine.

6. Professionaalne eetika, identiteet ja vastutus

- Psühhodraama psühhoterapeudi professionaalne roll, identiteet ja vastutus.
- Psühhoterapeutilise suhte eetilised põhimõtted, konfidentsiaalsus ja professionaalsed piirid.
- Psühhodramaatilise tööga seotud riskide märkamine ja käsitlemine.
- Oma pädevuse ja professionaalse tegevuse piiride teadvustamine.
- Terapeutiline kohalolu, eneseteadlikkus ja refleksioon.

- Professionaalne enesearenguja jätkuva erialase arengu kavandamine.

7. Supervisioon ja professionaalse praktika arendamine

- Supervisiooni eesmärgid, põhimõtted ja olulisus psühhodraama psühhoteraapias.
- Erinevad supervisioonimeetodid: otsene supervisioon, juhtumi- ja teemakeskne tegevuslik supervisioon ning diagnostiline supervisioon.
- Superviisori roll ja vastutus.
- Supervisioonikokkulepete sõlmimine ja järgimine.
- Oma psühhodramaatilise praktika analüüsimine supervisioonis.
- Tagasiside vast

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 Essenial 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 Tähka „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 psühhodramaatik, 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 protagolist was well-founded and sociometrically adequate.
5. The psychodrama was dramatically esthetic and psychologically reasoned.
6. The protagonist experienced a chatarsis 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 Practioner* diplomi.

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

14. Õppekava kinnitamise aeg on 13.11.2026

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 methods[1] 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.

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

9. CP can conduct protagonist-centred or group-centred drama, with psychological, social and/or axiomatic themes.
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