

Õppekava:

Psühhodraama baaskursus ehk psühhodraama rakendaja koolitus

Täienduskoolitusasutuse nimetus:

MTÜ Tartu Psühhodraama Instituut

2. Õppekava nimetus:

„Psühhodraama baaskursus ehk psühhodraama rakendaja koolitus“

3. Õppekavarühm (vastavalt ISCDE 2013 õppekavarühmade klassifikatsioonile):

0031 Isikuarengu õppekavarühm

4. Õppe kogumaht on 20 EAP

Õpingute kogukestus on 694 akadeemilist tundi (auditoorne õppetöö 330 tundi ning iseseisev töö, sh õpitu rakendamine ja harjutamine, töö kirjanduse ja muu õppematerjaliga, refleksioonide kirjutamine 364 tundi).

5. Sihtgrupp

Psühhodraama baaskursusele on oodatud inimesed, kes on tegevad õpetamises, sotsiaaltöös, (projekti)juhtimises, inimeste arendamises, jne. Kursus sobib spetsialistidele (juhid, nõustajad, psühholoogid, sotsiaaltöötajad, pereterapeutid, noorsoo- ja lastekaitsetöötajad, õpetajad ja õppejõud, coachid, arstid, õed), kes töötavad inimestega nii individuaalselt kui viivad läbi grupiviisilist arendust.

6. Õppe eesmärk:

Psühhodraama rakendaja koolituse eesmärk on osalejate isiksusliku kasvu soodustamine ning psühhodraama alase baasväljaõppe andmine.

7. Õpiväljundid:

- osalejad saavad isikliku psühhodraama kogemuse nii protagonistina, abimina, grupiliikme kui ka psühhodraama lavastaja rollis olijana;
- osalejad on kogenud ja teavad psühhodraama põhielemente;
- osalejad teavad psühhodraama peamisi teoreetilisi aluseid (rolliteooria, spontaansus, loovusteooria);
- osalejad tunnevad peamisi tegevuslikke meetodeid ja oskavad neid rakendada oma töös;
- osalejad suudavad edukamalt käivitada nii iseenda kui teiste inimeste loovust;
- osalejad omandavad teadmised grupidünaamikast ja gruppide peamistest psühholoogilistest seaduspärasustest;
- osalejad kogevad mitmekesiseid soojendus- ja loovust vabastavaid harjutusi ning grupitöö metoodikaid.
- osalejad õpivad paremini nägema ja analüüsima oma elu ning leidma uusi toimetuleku viise enda arendamiseks;
- osalejad leiavad enam valikuid ja lahendusi elus ette tulevatele keerulistele situatsioonidele ning suureneb lahendusmeelsus;

- osalejad õpivad tulemuslikumalt suhteid looma ja kujundama
- osalejad mõistavad paremini oma impulsside päritolu ja juhivad tulemuslikumalt oma tundeid, mõtteid ja käitumist;

8. Õppe sisu:

Sii lisada sessioonide ajad nii palju, kui ette teada. Ja kindlasti kuulise täpsusega õppe lõpuni. Muidu on võimalik öelda, et "ma teen pausi" ja tegelikult on meil X aasta pärast kohustus neile seda asja jälle pakkuda, kuna leping kehtib "kuni kõikide kohustuste täitmiseni"...

1. sessioon	<ul style="list-style-type: none"> • Tegevuslik sotsiomeetria tutvumiseks • Õppekava ülevaade • Sissejuhatus psühhodraamasse, sh kohtumised • Sotsiodramaatiline grupi teema uurimine
2. sessioon	<ul style="list-style-type: none"> • Sotsiaalne aatom • Psühhodraama 5 elementi: lavastaja, protagonist, abi-mina, lava, publik • Klassikalise psühhodraama põhietapid (WASP)
I suvekursus	<ul style="list-style-type: none"> • Psühhodraama ajalugu (1) • Spontaansus ja loovus • Psühhodraama lavastused • Sissejuhatus sotsiomeetriasse
3. sessioon	<ul style="list-style-type: none"> • Psühhodraama tehnikad: peegel, duubel ja rollivahetus
4. sessioon	<ul style="list-style-type: none"> • Rolli mõiste • Roll ja rolliteooria, erinevad käsitlused • Rollitreening ja rollide areng
5. sessioon	<ul style="list-style-type: none"> • Grupipsühhoteraapia alused • Grupi areng • Isiksuse areng grupis
6. sessioon	<ul style="list-style-type: none"> • Psühhodraama filosoofia • Psühhodraama ajalugu (2)
7. sessioon	<ul style="list-style-type: none"> • Sürrrealistlik psühhodraama ja lisareaalsus
8. sessioon	* Psühhodraama ohud ja piirangud, sh psühhodraama spetsiifiliste sihtrühmadega
9. sessioon	<ul style="list-style-type: none"> • Psühhodraama rakendusvõimalused • Personaalse ja grupi arengu audit, tagasiside
10. sessioon	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksiooniesseede esitamine ja kaitsmine • Grupi lõpetamine
II suvekursus	<ul style="list-style-type: none"> • Sotsiomeetria ja sotsiodraama

- Kolmepäevaste intensiivsessioonide struktuur kopeerib reeglina psühhodraama protsessi üldist loogikat:

- ✓ Soojendus ja vaheülesannete refleksioon. Vajadusel ka grupiprotsesside refleksioon
 - ✓ Kogemuse interaktiivne mõtestamine
 - ✓ Harjutused käsitletud teemade omandamiseks
 - ✓ Protagonistide valimine
 - ✓ Lavastused: psühhodraama vinjetid, sotsiodraama või psühhodraama
 - ✓ Jagamine (enda tunnete ja kogemuste refleksioon)
- Viiepäevastel suvekursustel käsitletakse süvendatult:
 - ✓ Teoreetilisi teemasid
 - ✓ Psühhodraama elemente ja tegevuslikke meetodeid
 - ✓ Ajamahukaid sotsiodraama- ja sotsiomeetria harjutusi
 - ✓ Iga osaleja isiksusliku arengu võtmeteemasid tegevuslike meetodite abil

9. Õppemeetodid:

- lühiloengud + töö infomaterjalidega
- grupiarutelud
- praktilised harjutused
- rollitreening ja rollimängud
- sotsiomeetrilised jm soojendusharjutused
- psühhodraama vinjetid ja psühhodraama lavastused
- sotsiodraama
- eneseanalüüsi ja refleksiooni harjutused
- töö kirjandusega

10. Iseseisev töö:

- Isikliku arenguplaani koostamine
- Töö kirjanduse ja muu õppematerjaliga, sh esseede ja refleksioonide kirjutamine (oma protagonistitööd), HAT küsimustik (osaliselt e-õppe vormis Moodles)
- Praktilised iseseisvad ülesanded ja oma kogemuse refleksioon
- Lõputööna refleksioon koolitusest, sh enda kogemus ja kogemus grupi ja grupiprotsesside kohta

11. Õppematerjalide loend:

- Blatner, A. & Blatner, A „The Foundations of Psychodrama. History, Theory & Practice“
- Adam Blatner „Acting-In“
- Peter Felix Kellermann „Focus on Psychodrama“
- Tian Dayton “The Drama Within. Psychodrama and Experimental Therapy”
- Tian Dayton „The Living Stage“
- Martti Lindqvist „Julge elu unelm“
- John Nolte „J.L.Moreno ja psühhodramaatiline meetod. Psühhodraama rakendamisest“

12. Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine vähemalt 90% ulatuses auditoorse töö tunnis, lõputöö esitamine ja iseseisva töö sooritamine ja analüüsimine, e-õppes osalemine.

Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
Kirjaliku töö esitamine ja kaitsmine	<ul style="list-style-type: none">• Kirjalik töö on kuni 10 lehekülje pikk, milles on kirjeldatud olulisi kogemusi õpinguajast (oma kogemust on kirjeldatud psühhodraama ja sotsiomeetria teooriat ja põhimõtteid arvestades<ul style="list-style-type: none">• Õpilane esitab oma kirjalikku tööd suuliselt grupi ees ja vastab küsimustele
Praktilise harjutuse läbiviimine õppegrupis	<ul style="list-style-type: none">• Õpilane lavastab ühe psühhodraama vinjeti, mis koosneb ühest pildist ja sisaldab vähemalt ühte rollivahetust• Harjutuse läbiviimisel demonstreerib lavastaja mittedirektiivset hoiakut inimeste arendamisel

13. Kursuse läbiviimisel väljastatav dokument:

Tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud.

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

14. Õppekava kinnitamise aeg on 18.02.2018, täiendatud 18.12.2024