

Õppekava nimetus:

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Õppekava eesmärk:

Koolituse eesmärk on pakkuda osalejatele teadveloleku (mindfulness) ja stressi vähendamise (stress reduction) põhiteadmisi ja praktilisi oskusi, mis võimaldavad neil teadlikult vähendada stressi ja parandada üldist elukvaliteeti läbi regulaarselt praktiseeritavate mindfulness-tehnikate. Koolitus koosneb kaheksast kohtumisest, mille kestvus on 2,5h. Lisaks lepatakse kokku ka pikem praktikapäev, mille kestvus on 6h.

Sihtgrupp:

Koolitus on suunatud täiskasvanutele, kes kogevad stressi ja soovivad arendada oskusi stressi juhtimiseks ning elukvaliteedi parandamiseks. Sihtgruppi kuuluvad nii spetsialistid kui ka inimesed, kes soovivad parandada oma vaimset ja füüsilist heaolu.

Õpiväljundid:

Pärast koolitust osalejad:

- Oskavad rakendada mindfulness-tehnikaid igapäevaelus stressi vähendamiseks ja elukvaliteedi parandamiseks.
- Suudavad märgata ja juhtida oma stressireaktsioone teadlikult.
- Oskavad kasutada erinevaid MBSR programmi raames õpitavaid meditatsiooni- ja kehatööharjutusi.
- Mõistavad teadveloleku teooria aluseid ja selle rakendusi stressi juhtimisel.

Õppekava maht:

- **Kogumaht:** 116 akadeemilist tundi
 - **Auditoorne töö:** 60 tundi (sisaldab juhendatud praktikaid ja loenguid)
 - **Iseseisev töö:** 56 tundi (praktikate iseseisev harjutamine ja refleksioonide koostamine)

Õppe sisu:

1. **Sissejuhatus MBSR programmi:** Mis on teadvelolek ja kuidas see aitab stressi vähendada?
 - MBSR programmi taust ja põhimõtted.
 - Teadveloleku ja stressi teoreetiline alus.
2. **Teadveloleku praktika alustalad:** Keha tunnetamine ja hingamise teadlik jälgimine
 - Keha skaneerimine ja hingamisharjutused.
 - Praktika: Hingamise jälgimine ja keha skaneerimine.
3. **Stressi olemus ja selle juhtimine:** Kuidas teadvelolek aitab stressi vähendada?
 - Stressireaktsioonide mehhanism ja nende teadlik juhtimine.
 - Praktiline harjutus: Meditatsioon stressi juhtimiseks.
4. **Liikumise teadlikkus:** Jooga ja liikumisharjutused

- Jooga ja teadlik liikumine MBSR kontekstis.
- Praktika: Jooga harjutused ja teadlik liikumine.
- 5. **Suhted ja teadvelolek:** Kuidas rakendada teadvelolekut suhetes ja suhtlemises?
 - Suhtlemise ja suhete teadlikkus, teadvelolek suhetes.
 - Praktika: Teadlik kuulamine ja suhtlemine.
- 6. **Kursuse kokkuvõte ja refleksioon:** Kogemuste jagamine ja kursuse läbimine
 - Refleksioon ja kursusel õpitu kokkuvõte.
 - Praktika: Ühismeditatsioon ja kogemuste jagamine.

Õppemeetodid:

- Loengud ja arutelud
- Juhendatud praktilised harjutused
- Grupitööd ja refleksioonid
- Iseseisev töö praktikate ja refleksioonidega

Õppematerjalid:

- Koolitaja poolt ettevalmistatud õppematerjalid ja juhendid
- Meditatsiooni juhendite ja audiofailide kogumik
- Soovitavad lugemismaterjalid teadveloleku ja stressi juhtimise teemadel

Hindamise meetodid:

- Osalemine ja aktiivsus praktilistes harjutustes.
- Refleksioonipäeviku koostamine kursuse käigus ja lõpprefleksioon.

Lõpetamise tingimused:

- Koolituse edukaks läbimiseks peab osaleja osalema vähemalt 80% koolituse mahust, osalema refleksioonides ja esitama refleksioonipäeviku.

Koolitaja pädevus:

- Koolitust viib läbi sertifitseeritud MBSR juhendaja, kes omab laialdasi teadmisi ja praktilist kogemust teadveloleku õpetamisel ning stressi juhtimisel.

Tagasiside ja arendustegevused:

- Koolituse lõpus kogutakse osalejatelt tagasisidet koolituse sisu ja korralduse kohta, mida kasutatakse järgnevate koolituste parendamiseks.