

# I ASTME ÕPPEMOODULID

## SISSEJUHATUS POLÜTERAAPIASSE

Maht: 9 ak/h + 30 ak/h iseseisev tööd

Koolitaja: Maria Baydar

Õpiväljundid:

1. Kursuslane teab ja mõistab Baydari polüteraapia meetodi põhimõtteid ja kasutusalasid.
2. Kursuslane teab ja mõistab teraapiatöö aluseid.
3. Kursuslane eristab ja kirjeldab inimese põhiolemuse aspekte (vajadused, väärtused, uskumused, hoiakud, mõtted, emotsioonid).
4. Kursuslane harjutab ja rakendab Baydari polüteraapia eneseteraapia baaspraktikaid.

Teemad:

1. Eneseteraapia
2. Sissejuhatus inimese põhiollemusse
3. Sissejuhatus teraapatöösse
4. Uskumused, emotsioonid, vajadused, väärtused
5. Töö ego ja psüühika varjuaspektidega
6. Sisemised rollid

Kodutööd:

- Polüteraapia eneseteraapia baasharjutused
- Eneserefleksiooni ja eneseanalüüsi tehnikad
- Piiravate uskumuste tuvastamine ja ringi tegemine
- Eneseteraapia sisemiste rollide tervendamiseks
- Videoloengute ja kirjalike materjalide läbitöötamine

## KLASSIKALISE JA PRAKTILISE PSÜHHOLOOGIA ALUSED

Maht: 32 ak/h + 60 ak/h iseseisev töö

Koolitajad: Raido Rõivas ja Maria Baydar

Mooduli sisu koostamisel on kasutatud järgmiseid allikaid:

- Bachmann & Maruste, (2003). Psühholoogia alused.
- Tartu Ülikooli Kirjastus, (2006). Psühholoogia gümnaasiumile.
- Anthony Robbins „Ärata endas hiiglaslik vägi“

Õpiväljundid:

1. Kursuslane eristab ja suudab rakendada klassikalise teoreetilise psühholoogia aluseid praktilistes situatsioonides.
2. Kursuslane teab, mis on positiivne intelligentsus ja on rakendanud selle võtteid.
3. Kursuslane eristab ja kirjeldab sisemisi sabotööre ning viit aju tarka jõudu.
4. Kursuslane märkab, analüüsib seisundeid, kasutab seisundite juhtimise aluseid ning oskab teadlikult seisundite juhtimist rakendada.
5. Kursuslane mõistab uskumustesüsteemi aluseid, oskab tuvastada piiravaid uskumusi ning neid ringi teha Baydari polüteraapia meetodi järgi.

Teemad:

1. Sissejuhatus: Klassikalise psühholoogia alused
2. Sissejuhatus: Praktilise psühholoogia alused
3. Positiivne intelligentsus ja sisemised sabotöörid
4. Seisundid ja seisundite juhtimine
5. Töö piiravate uskumustega

Kodutööd

1. Kirjalike ja videomaterjalide läbitöötamine
2. Piiravate uskumuste tuvastamise ja ringi tegemise praktika paarides
3. Praktilise psühholoogia õppevideote läbitöötamine
4. Praktilise psühholoogia harjutuste praktiseerimine ja dokumenteerimine kirjalikult

## **COACHINGU MEETOD TERAAPIATÖÖS**

Maht: 12 ak/h + 10 ak/h iseseisev töö

Koolitajad: Raido Rõivas ja Maria Baydar

Õpiväljundid:

1. Kursuslane mõistab coachingu meetodi aluseid, struktuuri, põhimudelit.
2. Kursuslane teab ja kirjeldab ICF-i kliendisuhete eetikakoodeksit.
3. Kursuslane mõistab ja oskab rakendada küsimusmõtlemist tõhusaks enese- ja protsessijuhtimiseks.
4. Kursuslane eristab ja oskab rakendada coachingu erinevaid võtteid.

Teemad:

1. Coachingu meetodi sissejuhatus
2. Coachingu I praktika
3. Küsimuste küsimise kunst ja protsessi juhtimine
4. Coachingu II praktika

Kodused tööd:

1. Coachingu kirjalike materjalide läbitöötamine
2. I praktikaseansi salvestamine paarides
3. Kirjalik praktikaseansi tagasiside endale ja paarilisele

## **VAIMSED HÄIRED, SÕLTUVUSED, KRIISINÕUSTAMINE**

Maht: 20 ak/h + 50 ak/h iseseisev töö

Koolitaja: Maria Baydar

Õpiväljundid:

1. Kursuslane teab ja mõistab teoreetilisi baasteadmisi ärevushäiretest, stressist, läbipõlemissündroomist ja depressiooni võimalikust avaldumisest ning nendega toimetulekust.
2. Kursuslane teab ja mõistab teoreetilisi baasteadmisi erinevatest vaimsetest häiretest, sõltuvustest, vaimsetest kriisisituatsioonidest ja suitsidaalsusest ning nendega toimetulekust.

Teemad:

1. Baastadmised: vaimsed häired, sõltuvused,
2. Baastadmised: kriisinõustamine, suitsidaalsus
3. Baastadmised: ärevus, stress, läbipõlemine, depressioon

Kodutööd:

1. Videoloengute läbitöötamine
2. Kirjalike materjalide läbitöötamine
3. Grupitöö – Kirjalik uurimustöö

## **BAYDARI POLÜTERAAPIA TEHNIKAD**

Maht: 20 ak/h + 20 ak/h iseseisev töö

Koolitaja: Maria Baydar

Õpiväljundid:

1. Kursuslane mõistab polüteraapia võtete eesmärki ja võimalikke mõjusid ning oskab neid rakendada.
2. Kursuslane teab ja oskab rakendada polüteraapia võtteid seansi läbiviimiseks.

Teemad:

1. Baydari Polüteraapia meetodi tutvustus ja kasutamine
2. Baydari Polüteraapia tehnikate tundmaõppimine
3. Baydari Polüteraapia tehnikate praktiseerimine
4. Otseteed ja nende kasutamine Baydari polüteraapias

Kodused tööd:

1. Polüteraapia tehnikate praktiseerimine.
2. Kirjalike materjalide läbitöötamine.
3. Polüteraapia praktikate kirjalik lahti mõtestamine.

## **PSÜÜHIKA PÕHIFUNKTSIOONID, TRAUMATÖÖ, ISIKSUSE**

### **PÕHIALUSED**

Maht: 9 ak/h + 18 ak/h iseseisev töö

Koolitaja: Ebe Pöder

### Õpiväljundid:

1. Kursuslane omab ülevaadet psüühika põhifunktsioonidest ja oskab neid selgitada ning rakendada teraapiatöös.
2. Kursuslane teab, mõistab ja oskab kirjeldada isiksuse erinevuste põhialuseid.
3. Kursuslane mõistab trauma ja traumatöö olemust.
4. Kursuslane analüüsib ja oskab koguda psühholoogilise heaolu saavutamise individuaalsust toetavat teavet.

### Teemad:

1. Psüühika põhifunktsioonid
2. Trauma ja traumatöö
3. Isiksuse erinevuste põhialused

### Kodused tööd:

1. Teemakohaste loengumaterjalide läbitöötamine
2. Paarisharjutus posttraumaatilise seisundi tuvastamiseks, mõtestamiseks, toimetulekut toetavaks kogemuseks vastuvõtmiseks
3. Lähtuvalt teostatud praktikast koostada kirjalik kokkuvõte omandatud teadmistest

## **PRAKTIKA**

Maht: 6 ak/h + 18 ak/h iseseisev töö

Praktika juhendajad: Maria Baydar, Essi Vahtras

### Õpiväljundid:

1. Kursuslane oskab kirjeldada ja rakendada Baydari polüteraapia praktikaid teraapiatöös.
2. Kursuslane hindab ja analüüsib Baydari polüteraapia praktikate mõju kliendile.
3. Kursuslane oskab planeerida seansside struktuuri ja polüteraapia protsessi.
4. Kursuslane teab ja mõistab seisundite juhtimise protsessi. Oskab juhtida enda seisundeid Baydari polüteraapia praktikuna.
5. Kursuslane demonstreerib peidetud teraapiiliste seoste leidmist teraapiatöös.

### Teemad

1. Polüteraapia praktika seansid 1 ja 2

## 2. Polüteraapia praktika seanss 3 ja 4

Kodused tööd:

1. Tunni salvestuste läbi töötamine
2. Kodus polüteraapia praktika läbi viimine, seansi salvestamine, kirjaliku tagasiside andmine endale ja paarilisele.