

HOL 1 HOL 2	HOLISTILINE INIMESEÕPETUS 1 ja 2
Maht	1.astmes 60 t kontaktõpet ja 10 t iseseisvat tööd 2.astmes 76 t kontaktõpet ja 20 t iseseisvat tööd Kokku 166 t
Eesmärk	Õppija tunneb tervikliku inimesekäsitluse kaasaegseid teooriaid ja terviklikku tervisekäsitlust, mõistab tervisemõjurite ning võimestamise osa probleemide ennetamisel ja elukvaliteedi tõstmisel.
Õpiväljund	<ul style="list-style-type: none"> • Omab ülevaadet holistilise inimkäsitluse põhiteemadest ja selles valdkonnas teostatud teaduslikest uurimustest. • Mõistab inimese psüühika funktsioneerimise holistilisi seaduspärasusi ja inimese-keskkonna seoseid. • Tunneb teadvuse holistilist käsitlust ja minateadvuse arenguetappe läbi elukaare. • Tunneb tervikliku tervise aluseid, oskab analüüsida tervisemõjurite toimet ning nende põhjuslikke seoseid tervisele ja elukvaliteedile. • Tunneb terviseprobleemide ennetamise põhimõtteid ja nende rakendamise võimalusi tervise säilitamisel. • Oskab võrrelda holistilist maailma- ja inimesekäsitlust ja tänapäeva teaduslikku üldpsühholoogiat.
Läbitavad teemad 1.astmes	<p>Teadvuse holistiline käsitlus: Teadvus, alateadvus ja üliteadvus, kollektiivne teadvus. Kolme Mina teooria. Teadvusseisundid ja ajurütmid.</p> <p>Psüühiliste funktsioonide holistiline käsitlus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taju, tähelepanu ja mälu holistiline käsitlus. Aju töö holograafiline teooria K. Pribrami järgi. E. Tulvingu uurimused mälu valdkonnas. • Tahteptsesside transpersonaalne käsitlus R. Assagioli järgi. • Tunded ja vajadused M. Seligmani käsitluses. Tunded vaimse ja füüsilise tervise mõjutajana. • Mõtlemine. Uskumuste süsteemid: uskumuste kujunemine ja muutmine. Uskumuste bioloogia B. Liptoni järgi. • Intuitsiooni terviklik käsitlus. Südame Matemaatika Instituudi (Institute of HeartMath) kaasaegsed käsitlused südame mõjust organismile. • Keha, kehaliste funktsioonide ja seksuaalsuse holistiline käsitlus.
Läbitavad teemad 2.astmes	<p>Süsteemiteooria alused. Avatud süsteemid ja nende areng. Süsteemide surm ja taassünd. Evolutsioon ja kvantühpe. Loomulikud elukriisid kui arenguvõimalus. Süsteemne lähenemine inimesele. Süsteemse lähenemise põhimõtete kasutamine teraapias.</p> <p>Minateadvuse teke ja arenguetapid sünnist surmani. Inimese elukaar ja selle osad. Tervikliku tervise alused. Keha ja meele seos, psüühika ja tervise vastastikune mõju. Haigusekeskne patogeneesi mudel. Ressurssidele orienteeritud lähenemine tervisele ja tervisekeskne salutogeneesi mudel. Terviseprobleeme ülalhoidvad faktorid. Võimestamine ja võimestumine tervise teenistuses. Terviseprobleemide ennetamine. Organite ja ptsesside koherentsus.</p> <p>Positiivse psühholoogia seisukohtade rakendamine terviseprobleemide ennetamisel. Optimaalne elu <i>versus</i> normaalne elu. Önn ja eneseteostus.</p>
Iseseisev töö	Õppematerjalide läbitöötamine. Koduülesannete lahendamine.
Meetodid	Loengud, loetud kirjanduse ühisarutelud, rühmatööd, rollimängud. Praktikumid: praktilised harjutused, meditatsioonid ja praktikad.
Sooritamise	Osalemine 80% loengutes, osavõtt aruteludest, rühmatöödest ja praktikumidest.

nõuded	Teadmiste kontroll: valikvastustega test.
Õppematerjal	Eberth, Marina. Holistiline treening. Moodulid HT 1 – 8. Õppematerjal. Eberth, Marina. Holistiline regressiooniteraapia. Moodulid HRT 1–12. Õppematerjal. Eberth, Marina. Minateadvuse areng. Õppematerjal.

HRT	HOLISTILISE REGRESSIOONITERAAPIA MEETOD JA TEHNIKAD	
Maht	272 t kontaktõpet + 140 t iseseisvat tööd	Kokku 412 t
Eesmärk	Õppiija tunneb holistilise regressiooniteraapia teoreetilisi aluseid ja toimemehhanisme ning oskab läbi viia holistilist regressiooniteraapiat klientidega.	
Õpiväljund	<ul style="list-style-type: none"> • Teab regressiooniteraapia arengut, ajalugu ja põhimõisteid. • Tunneb holistilise regressiooniteraapia teoreetilisi kontseptsioone ja toimemehhanisme, teraapiaprotsessi iseärasusi, näidustusi ja vastunäidustusi. • Oskab hinnata kliendi seisundit, koguda klienti puudutavat teavet ja seda dokumenteerida. • Oskab võimestada klienti ja teda aidata muutuste esilekutsumisel tema tervislikus seisundis, mõtteviisis, elustiilis ja -tegevuses. • Oskab planeerida teraapiatsükli, seda läbi viia ning teha vahekokkuvõtteid ja lõppkokkuvõtteid. • Tunneb klienditeeninduse aluseid, oskab luua kontakti kliendiga ja sõlmida vastastikuseid kokkuleppeid. • Oskab läbi viia terapeutilist vestlust, valdab verbaalseid tehnikaid: tähelepanuoskused, mõjutamisoskused, terapeutilise suhte kvaliteeti mõjutavad oskused. • Oskab läbi viia holistilist rännakut ja teisi spetsiifilisi tehnikaid. 	
Läbitavad teemad	<p>Regressiooniteraapia ajalugu ja põhimõisted. Regressiooniteraapia areng Euroopas ja kogu maailmas. Holistilise regressiooniteraapia teoreetilised kontseptsioonid ja ajalooline taust. Holistiline probleemikäsitus teraapias: transpersonaalne lähenemine. Holistilise regressiooniteraapia toimemehhanismid. Kaassõltuvuse ehk välise kontrollikeskmega seonduvad probleemid. Ülekanded ja vastuülekanded teraapiaprotsessis. Mäluprotsessid teraapias. Traumaatiliste sündmuste salvestamise iseärasused: dissotsiatsioon ja fragmentaarsus. Alaisiksuste käsitlused transpersonaalses psühholoogias (R. Assagioli, J. Rowan, K. Wilber jt.) Arhetüübid, sümbolid ja metafoorid teraapiaprotsessis. Näidustused ja vastunäidustused holistilisele regressiooni-teraapiale. Normi ja patoloogia piirid. Vaimsus ja patoloogia. Kliendi seisundi ja tundlikkusega arvestamine. Kliendi võimestamine teraapiaprotsessis. Positiivsete ressursside teadvustamine ja rakendamine.</p> <p>Holistilise regressiooni terapeudi töö osad ja nende harjutamine praktikumides:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tööks ettevalmistumine. Teraapiaruum ja töövahendid. • Klienditeeninduse alused. • Kliendi seisundi hindamine, kliendiloo ärakuulamine, teabe dokumenteerimine. Esmase intervjuu läbiviimine, HRT võtete kasutamine infokogumisel. • Kontakti loomine kliendiga ja teraapiaprotsessi puudutavate kokkulepete sõlmimine, vastastikuste õiguste ja kohustuste selgitamine. Kliendi teavitatud nõusolek. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Teraapia eesmärkide püstitamine. Eesmärkide selgitamine kliendile. • Muutuste vajalikkuse ja võimalikkuse selgitamine. • Terviseprobleeme ülalhoidvate faktorite leidmine ja väljatoomine. • Kliendi seisundi ja tundlikkuse mõju protsessile. Vastunäidustused. Kliendi suunamine teiste spetsialistide juurde. • Terapeutilise vestluse läbiviimine: vestluse eesmärgistamine ja fookuse hoidmine, verbaalsete tehnikate oskuslik kasutamine. Intervjueerimise, kuulamise ja mõjutamise tehnikad. • Genogrammi koostamine. • Holistilise rännaku protsessi tundmine ja selle juhtimise oskused. • Holistilise rännaku ettevalmistamine ja dokumenteerimine. • Muutunud teadvusseisund ja selle dünaamika mõjutamise võtted. • Ühenduse (silla) loomine olevikuhetke ja minevikusündmuste vahel. • Energiasüsteemi tasakaalustamine. • Kliendi tunded ja vajadused, blokeerunud tunnete läbitöötamine. • Kliendi juhendamine vajaduste, tunnete ja kehareaktsioonide kogemisel ja väljendamisel. Energiablokeeringute vabastamise põhimõtted. • Muutunud teadvusseisundist tagasitoomine tavateadvusse. • Seansi lõpetamine ja kliendi juhendamine iseseisvaks tööks. • Tagasiside kogumine ja hindamine. • Kliendi juhendamine uue info mõtestamisel ja integreerimisel.
	<p>Holistilise rännaku tüübid ja põhiskeemid. Sisemise lapse integreerimine, rännak kliendi minevikku, traumaatiliste olukordade läbitöötamine, suhteprobleemide läbitöötamine. Teraapiaskeemid kehasümptomite ja terviseprobleemide puhul. Teraapiatehnikad sügava psühhotraumaga kliendi puhul. Prenataalne ja perinataalne protsess, töövõtted raseduse ja abordiga seotud probleemide puhul. Seksuaalsete probleemide läbitöötamine, mehelikkuse-naiselikkuse tasakaalustamine. Positiivse ressursi leidmine ja rakendamine. Holistilise rännaku põhiskeemide harjutamine praktikumides.</p>
	<p>Teraapiaprotsessis kasutavad spetsiifilised tehnikad.</p>
Iseseisev töö	<p>Õppematerjalide ja kohustusliku kirjanduse läbitöötamine. Õppematerjalides kirjeldatud koduülesannete lahendamine.</p>
Meetodid	<p>Loengud, loetud kirjanduse ühisarutelud, rühmatööd, praktilised harjutused oskuste omandamiseks. Praktikumid teraapiaseansside harjutamiseks, demonstratsioonid, näidisvideod terapeudi tööst kliendiga ja nende analüüs. Filmide vaatamine ja analüüs.</p>
Sooritamise nõuded	<p>Osalemine 80% loengutest, osalemine kõigis praktikumides. Osavõtt aruteludest ja rühmatöödest. Kirjalike koduülesannete täitmine. Teadmiste kontroll: valikvastustega test. HRT praktikumide vaatlus, hindamine ja tagasiside koolitajalt.</p>
Õppematerjal	<p>Eberth, Marina P. Holistiline regressiooniteraapia. Moodulid 1 – 12. Õppematerjal. Eberth, Marina P. Kaassõltuvuse vangist vabaks! Õppematerjal. Bolton, Robert. Igapäevaoskused: kuulamisoskused, kehtestamisoskused, konflikti lahendamise oskused. Väike Vanker, 2006. Chopra, Deepak. Elu pärast surma. Tõenduste taak. Neadon, 2006. Dethlefsen Thorwald. Taassünnielamus. Sinisukk & Co, Tallinn, 1994. Hellsten, Tommy. Elu laps: Vastutustundliku täisea poole. Pilgrim, 2007. Ingerman, Sandra. Hinge tagasitoomine: Lõhestunud isiksuse tervendamine. Tallinn, 1999.</p>

	<p>Mellody, Pia. Kaassõltuvus. Väike Vanker, 2007.</p> <p>Norwood, Robin. Naised, kes armastavad liiga palju: Sulle, kes Sa aina soovid ja ootad, et Tema kord muutub. Tartu: Elmatar, 1996.</p> <p>Tepperwein, Kurt. Sinu keha sõnumid: Mida organid räägivad? Ersen, 2011.</p> <p>Siegel, Bernie. Armastus, meditsiin ja imed. Pilgrim, 2007.</p>
--	---

EE	HOLISTILISE REGRESSIOONI TERAPEUDI EETIKA
Maht	20 t kontaktõpet + 30 t iseseisvat tööd Kokku 50 t
Eesmärk	Õppija tunneb terapeudi eetikat ja eetilisi probleeme, erinevaid eetikakoodekseid, ülekandeid ja vastuülekandeid, oskab analüüsida enda kui terapeudi nõrkusi ja probleeme.
Õpiväljundid	<ul style="list-style-type: none"> • Omab ülevaadet eetika mõistetest ja probleemidest, erinevatest eetikakoodeksitest. • Mõistab kõrgendatud nõudeid teraapiale, kus klient on muutunud teadvusseisundis. • Oskab arvestada ülekande ja vastuülekandega. • Oskab analüüsida enese kui terapeudi nõrkusi ja probleeme. • On teadlik eetilise väärkäitumise lõksudest ja teab, kuidas neist hoiduda.
Läbitavad teemad	<p>Põhimõisted: väärtused, eetika, kõlblus, moraaliprintsiibid. Professionaalsus ja eetiline käitumine. Eetikakoodeksid. Kliendi teavitatud nõusolek.</p> <p>Terapeudi eetika ABC: Aeg ja koht kui teraapia turvalised raamid. Teraapia eest tasumine. Aktsepteerimine kui kontakti alus. Konfidentsiaalsus. Roll ja kindlad piirid.</p> <p>Holistilise regressiooni terapeudi eetika. Kliendi erivajadused muutunud teadvusseisundis. Teavitatud nõusolekuga seonduvad probleemid. Puudutus teraapias. Kognitiivne dissonants. Ülekanne ja vastuülekanne. Terapeudi riskide mudel. Eetilised väljakutsed (kliendist mittehooldamine, aitaja läbipõlemine, teadmatus lõksudest, muutunud teadvusseisundi mõju alahindamine, ülekanne ja vastuülekanne). Eetilise käitumise võtmed (tõeline hooldamine, soov uurida enese motiive, rääkida tõtt, küsida abi ja õppida, tunnistada oma kaitsemehhanisme). Eetilise väärkäitumise tagajärjed. Väärkäitumise ennetamine.</p>
Iseseisev töö	Kirjanduse läbitöötamine, enesevaatlusküsimustike täitmine, referaadi koostamine ja ettekande ettevalmistamine.
Meetodid	Loengud, eetiliste dilemma arutelud rühmades, harjutused ja rollimängud, referaatide kuulamine, ühisarutelud.
Sooritamise nõuded	Osalemine 80% loengutes, referaadi koostamine ja ettekandmine, osavõtt aruteludest ja rollimängudest, enesevaatlusküsimustike täitmine.
Õppematerjal	Kylea Taylor. The Ethics of Caring. 1995.

META	METATERVISE ALUSED
Maht	32 t kontaktõpet + 30 t iseseisvat tööd Kokku 62 t
Eesmärk	Õppija mõistab sümptomite ja haiguste tekkemehhanismi, kulgu ja tervenemisvõimalust lähtudes metateravise (metameditsiini) põhimõtetest.
Õpiväljund	<ul style="list-style-type: none"> • Omab ülevaadet metateravise põhiteemadest. • Mõistab haiguste tekkemehhanismi metateravise põhimõtete valguses.

	<ul style="list-style-type: none"> Oskab analüüsida oma kehalisi sümptomeid metatervise käsitlustest lähtuvalt. Oskab analüüsida klientidel esinevaid kehalisi sümptomeid.
Läbitavad teemad	Metatervise tutvustus (ajalugu, printsiibid, mudelid ja tehnikad). Integratiivne meditsiin ja terviseuskumused. Stressipäästikud. Tervenemisprotsessi peamised faasi ja punktid metatervises.
	Organite erinevad reaktsioonid ja embrüoloogilised seosed. Aju kui keskne juhtimissüsteem, seosed emotsioonide ja organitega. Ajutüvi ja väikeaju: seosed emotsioonide, uskumuste ja organitega. Metatervise analüüsiprotsess: kliendi jälgimine, dominantse poole määramine.
	Suuraju ja suurajukoos: seosed emotsioonide, uskumuste ja organitega. Mikroorganismide panus tervenemisprotsessis. Metatervise analüüsiprotsess: 12 analüüsiprotsessi küsimust.
	Teadlikkus ja teadvuse avardamine. Isetervenemise sambad ja võtmed. Tervenemise tasandid ja integratiivsed teraapiad. Emotsioonide vabastamine ja uskumuste muutmine. Hingetasandi teadlikkus.
Iseseisev töö	Õppekirjanduse läbitöötamine. Kehasümptomite analüüs ja raportite kirjutamine.
Meetodid	Loengud, praktilised harjutused, rühmatööd.
Sooritamise nõuded	Osalemine 80% loengutes, osavõtt aruteludest ja rühmatöödest, kehasümptomite analüüsi raporti esitamine. Teadmiste kontroll: valikvastustega test.
Õppematerjal	Metatervis: Haiguste ülevaade. Kursuse materjal. Trine Helgerud, Bent Madsen, Dagfrid Kolås. Metameditsiin: Loodusseadused ja loomulik tervenemine. Rob van Overbruggen. Psüühika tervendav jõud: Vähi psühholoogilise täiendravi mudelid.

SÜS	SÜSTEEMNE PEREKONNAKÄSITLUS
Maht	40 t kontaktõpet + 30 t iseseisvat tööd Kokku 70 t
Eesmärk	Õppija mõistab perekonna olulist osa inimese kujunemisel ja oskab läbi viia individuaalset perekonstellatsiooni.
Õpiväljund	<ul style="list-style-type: none"> Tunneb süsteemse pereteraapia põhiteemasid ja põhimõisteid. Mõistab perekonna arengu faase ja arenemise iseärasusi. Tunneb perekonna kujunemise ja toimimise seaduspärasusi perekonstellatsiooni põhimõtete valgusel. Oskab analüüsida kliendi probleemi seoses tema perekondliku taustaga. Oskab kasutada individuaalse perekonstellatsiooni võtteid.
Läbitavad teemad	Pereteraapia alused: perekond on süsteem. Süsteemiteooria põhimõisted rakendatuna pereteraapias. Patoloogia käsitlus süsteemses pereteraapias: süsteem kui patoloogilise käitumise alalhoidja. Pereteraapia aksioomid suhtlemise kohta. Perekonna uurimise võimalused. Struktuurne pereteraapia. Süsteemid ja allsüsteemid. Perekonna müüdid. Pereteraapia tehnikad. Perekond kui arenev süsteem: kujunemine ja arengufaasid. Düsfunktsionaalsete perede tüübid.

	Perekonstellatsioonide ajalugu ja kujunemise fenomenoloogilised alused. Süsteemse korra seadused peresüsteemis B. Hellingeri järgi ja nende eiramise tagajärjed. Peresüsteemis toimivad jõud.
	Perekonstellatsioonide läbiviimise põhimõtted. Individuaalse konstellatsiooni tehnika. Praktikad.
Iseseisev töö	Õppekirjanduse läbitöötamine.
Meetodid	Loengud, praktilised harjutused, rühmatööd. Konstellatsioonid. Praktikumid.
Sooritamise nõuded	Osalemine 80% loengutes, osavõtt aruteludest ja rühmatöödest. Osavõtt perekonstellatsioonidest. Individuaalse konstellatsiooni praktikumides osalemine. Suuline raport.
Õppematerjal	Boltzmann, Tiiu. Perekonna varjatud seadused. Suhete käsiraamat sünnist surmani. Väike Vanker OÜ, 2013. Hellsten, Tommy. Olla lapsevanem. Pilgrim, 2007. Nelles, Wilfried. Tegelikkuuse tervendav jõud. Väike Vanker OÜ, 2013.

KRIIS	PSÜHHOLOOGILINE ABI TRAUMADE JA KRIISIDE PUHUL	
Maht	8 t kontaktõpet + 4 t iseseisvat tööd	Kokku 12 t
Eesmärk	Õppiija tunneb kriisiabi põhimõtteid ja oskab abistada psühholoogilises kriisis olevat klienti.	
Õpiväljundid	<ul style="list-style-type: none"> Tunneb kriisiabi põhimõtteid. Mõistab psühholoogilises kriisis oleva kliendi psüühika toimimise iseärasusi ja oskab teda aidata. 	
Läbitavad teemad	<ul style="list-style-type: none"> Kriisiabi mõiste ja eesmärk. Kriiside tüpoloogia. Traumaatilised kriisid. Katastroofid ja õnnetused, nende mõju inimese psüühikale. Ohvrite liigid. Psühholoogilise kriisijuhtimise põhireeglid. Tavapärased reaktsioonid kriisiolukorras. Šokireaktsioonid. Kriisiseisundis inimestega suhtlemise iseärasused. Kuidas aidata inimest vahetult õnnetuse järel ja milline on hilisem abi peale emotsionaalselt rasket sündmust. Käitumine paanikas oleva inimesega. Abi iseendale, osaledes õnnetuses või katastroofis. Traumajärgne stressihäire (PTSD). 	
Iseseisev töö	Õppematerjalide läbitöötamine.	
Meetodid	Loengud, arutelud, rühmatööd, praktilised harjutused.	
Sooritamise nõuded	Praktiline töö juhtumite lahendamisel. Osalemine auditoorses õppetöös vähemalt 80% ulatuses. Osavõtt aruteludest, rühmatöödest.	
Õppematerjal	Ene Talvist. Psühholoogilises kriisis olija abistamine. Õppematerjal. Babette Rothchild. Traumast paranemise kaheksa võtit. Tallinn, 2011.	

TRANS	TRANSPERSONAALNE PSÜHHOLOOGIA JA TERAAPIA	
Maht	20 t kontaktõpet + 60 t iseseisvat tööd	Kokku 80 t
Eesmärk	Õppiija tunneb transpersonaalse psühholoogia ja teraapia põhiseisukohti ja meetodeid ning oskab neid kriitiliselt analüüsida.	
Õpiväljund	<ul style="list-style-type: none"> Tunneb transpersonaalse psühholoogia ja teraapia (TP) mõisteid, põhiseisukohti ja meetodeid. Tunneb transpersonaalse suuna tähtsamaid esindajaid 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Tunneb transpersonaalse suuna tugevaid ja nõrku külgi. • Oskab võrrelda holistilist regressiooniteraapiat transpersonaalse suuna teraapiatega.
Transpersonaalne psühholoogia ja teraapia	<p>Transpersonaalse psühholoogia ja teraapia tekkepõhjused ja suhted teiste teaduste ja filosoofia suundadega.</p> <p>TP tähtsamad eelkäijad: James, Jung, Assagioli, Maslow.</p> <p>TP kui teadus ja filosoofia: Wilber, Grof.</p> <p>TP uurimisobjektid: teadvus, teadvusseisundid, teadvuse arenguetapid, ego transsendeerumine, areng, surm, vaimse arengu tähtsus, inimeste võimed, keha-vaimu seosed, muutused inimeste mõttemaailmas ja käitumises.</p> <p>TP tähtsamad esindajad, nende põhiseisukohad ja panus transpersonaalse psühholoogia arengusse: Walsh, Tart, Wilber, Grof jt.</p> <p>TP rakendusvaldkond: teraapiasuunad, teraapilised võtted, tehnikad ja protseduurid. TP praktikate erisus võrreldes teiste teraapiatega.</p> <p>TP organisatsioonid, koolkonnad, õppimisvõimalused.</p> <p>TP kriitika ja nõrgad küljed.</p>
Iseseisev töö	Kohustusliku kirjanduse läbitöötamine. Arutelud väikestes rühmades + referaadi koostamine ja ettekanne klassis.
Meetodid	Loengud, loetud kirjanduse põhjal, ühisarutelud, rühmatööd.
Sooritamise nõuded	Ettekande koostamine ja ettekandmine. Osalemine õppetöös 80% ulatuses, osavõtt aruteludest ja rühmatöödest. Teadmiste kontroll testiga.
Õppematerjal	<p>Kohustuslik:</p> <p>Transpersonaalse psühhiaatria ja psühholoogia tekstikogumik. Scotton B.W., Chinen A.B., Battista J.R.(Toim). ESTRA, 2011.</p> <p>Walsh, Roger ja Vaughan, Frances. Egost kõrgemale. Väike Vanker, 2007.</p> <p>Wilber, Ken „Kõiksuse lühilugu“. ESTRA, 2013.</p> <p>Metzner, Ralph. Alkeemiline kaemus: Hingetarkuse kasutamine tervendamiseks ja juhiste saamiseks. ESTRA, 2012.</p> <p>Metzner, Ralph. Meeleruum ja ajavoog: Teadvusseisundite mõistmine ja oskus neid kasutada. ESTRA, 2012.</p> <p>Soovituslik:</p> <p>Tart, Charles. Teadvuse seisundid. Väike Vanker, 2008.</p> <p>Wilber, Ken. Arm ja meelegendus. Pilgrim 2007.</p> <p>Grof, Stanislav. Tuleviku psühholoogia. ESTRA, 2008.</p> <p>Robert Lanza ja Bob Berman "Biotentrism. Kuidas elu ja teadvus on võtmed universumi tõelise olemuse mõistmiseks". ESTRA, 2013.</p>

FÜS	INIMESE ANATOMIA JA FÜSIOLOOGIA	
Maht	40 t kontaktõpet + 40 t iseseisvat tööd	Kokku 80 t
Eesmärk	Õppija mõistab organismis toimuvate protsesside füsioloogilisi reaktsioone tervikliku organsüsteemide koostöö võtmes.	
Õpiväljund	<ul style="list-style-type: none"> • Tunneb kõigi organsüsteemide talitlust ja omavahelist koostööd. • Mõistab organismi arengut terviksüsteemiks. • Tunneb närvisüsteemi toimimist ja tundetalitluse olulisi aspekte emotsioonide kujunemisel. • Oskab organismis toimuvaid reaktsioone holistiliselt ehk terviklikult käsitleda. 	

Läbitavad teemad	Organsüsteemide funktsioonid. Kudede talitus: lihaskude, näärmed, närvikude. Tugi- ja liikumiselundkond. Süda ja veresoonkond. Hingamiselundkond. Sisesekretoorsed näärmed. Seede- ja ainevahetussüsteem. Sigimiselundkond, embrüoloogia, inimese eluring. Naha tundlikkuse süsteem. Immuunsüsteem. Närvisüsteem, meeleelundite talitus: nägemine, kuulmine, lõhna- ja maitsetaju. Retseptioon. Limbine süsteem. Kraniaalnärvid. Spinaalnärvid. Sünapsid. Aju integratiivsed funktsioonid.
Meetodid	Loengud, õppefilmide vaatamine, arutelud, kirjanduse läbitöötamine, referaadi koostamine, ettekanne.
Iseseisev töö	Kirjanduse lugemine, referaadi koostamine ja ettekande ettevalmistamine.
Sooritamise nõuded	Kirjaliku referaadi esitamine ja suuline ettekanne referaadi teemal. Osalemine 80% loengutes.
Õppematerjal	Kingissepp, P-H. Inimese füsioloogia. Watson, C., Kirkcaldie, M., Paxinos, G. The Brain: An Introduction to Functional Neuroanatomy. Elsevier Inc, 2010.

PAT	PSÜHHOPATOLOOGIA
Maht	40 t kontaktõpet + 20 t iseseisvat tööd Kokku 60 t
Eesmärk	Õppijal on ülevaade olulisematest psüühikahäiretest ja nende ravimisel kasutatavatest ravimitest. Teab psühhiaatrilise abi põhimõtteid ja korraldamist.
Õpiväljund	<ul style="list-style-type: none"> • Tunneb psühhiaatrilist sümptomatoloogiat, mõistab diagnostika põhimõtteid ja Rahvusvahelise Haiguste Klassifikatsiooni (RHK-10) ülesehitust. • Omab ülevaadet psühhiaatrilise abi seadusandlusest ja korraldusest Eestis. • Tunneb peamiste psühhiaatriliste haiguste gruppe ja nende põhisümptomatoloogiat. • Tunneb peamisi psüühikahäirete raviks kasutatavate ravimite gruppe.
Läbitavad teemad	Psüühikahäirete klassifikatsioon, diagnostika (anamnees, seisundi hindamine). Psühhiaatriline sümptomatoloogia. Meeleoluhäired: a) Depressioon b) Bipolaarne häire Suitsidaalsus. Psühhiaatrilise abi seadusandlus ja korraldus Eestis, tahtevastane ravi. Skisofreenia ja teised psühhootilised häired: <ol style="list-style-type: none"> a. Psühhopatoologia b. Diagnoosimine c. Epidemioloogia ja etioloogia d. Kulg ja prognoos e. Erinevad ravivõimalused

Läbitavad teemad	Söömishäired. Sõltuvushäired. Aktiivsus- ja tähelepanuhäire. Autismi spektri häired. Ärevushäired <ul style="list-style-type: none"> a) Paanikahäire b) Sotsiaalfoobia c) Lihtfoobia d) Generaliseerunud ärevus e) Obsessiiv-kompulsiivse spektri häired f) Ärevushäirete põhjused, ravi Somatisatsioonihäire. Läbipõlemissündroom. Isiksushäired. Orgaanilised psüühikahäired – dementsus. Väike tutvus psüühikahäirete ravimitega.
Sooritamise nõuded	Osalemine 80% loengutes. Arvestuse sooritamine.
Õppematerjal	RHK-10 ehk Rahvusvaheline Haiguste Klassifikatsiooni 10. versioon http://www.kliinikum.ee/psyhhaatrikliinik/lisad/ravi/RHK/RHK10-FR17.htm Psühhaatria. Medicina kirjastus, 2000.

ÜPS	ÜLDPSÜHHOLOOGIA ALUSED
Maht	32 t kontaktõpet + 36 t iseseisvat tööd Kokku 68 t
Eesmärk	Õppija tunneb inimese psüühika ja käitumise üldisi universaalseid seaduspärasusi.
Õpiväljund	<ul style="list-style-type: none"> • Omab ülevaadet põhiteemadest, millega tegeleb tänapäeva teaduslik psühholoogia. • Mõistab inimese psüühika funktsioneerimise põhilisi seaduspärasusi ja nende seotust keskkondlike teguritega. • Seostab teaduslikku psühholoogiat rakenduslike väljunditega. • Oskab analüüsida iseennast ja ümbritsevat maailma teadusliku üldpsühholoogia printsiipidest ja käsitlustest lähtuvalt. • Oskab võrrelda tänapäeva teaduslikku üldpsühholoogiat holistilise maailma- ja inimesekäsitlusega.
Läbitavad teemad	Psühholoogia üldküsimumused: <ul style="list-style-type: none"> • Aine, meetodid, printsiibid, struktuur. • Arengulugu. • Psüühika evolutsioonilise tekke ja arengu loodusteaduslik käsitlus. • Psüühika neuroteaduslikud alused ja ontogenees. • Vajadused ja motiivid. Tunnetusprotsessid: aistingud, tajus, mälu, kujutus ja fantaasia, mõtlemine, keel ja kõne, tahe, tundmused ja emotsioonid, tähelepanu ja teadvuse seisundid. Isiksus ja sotsiaalsed suhted Positiivne psühholoogia
Iseseisev töö	Kohustusliku kirjanduse läbitöötamine. Kirjutada esse oma vajadustest ja motiividest. Katsete läbiviimine ja raportite kirjutamine: <ul style="list-style-type: none"> • Töötada 3 – 5-inimeselistes gruppides välja katseskeem reageerimiskiiruse lihtsaks mõõtmiseks. Katse läbiviimine ja tulemuste võrdlemine. • Ema ja 2 – 3-aastase lapse jutu lindistamine ja salvestatu analüüs.
Meetodid	Loengud, loetud kirjanduse ühisarutelud, rühmatöö: üldpsühholoogia seostamine ja võrdlus holistilise maailma- ja inimesekäsitlusega, katsete läbiviimine.
Sooritamise	Teadmiste kontroll: valikvastustega test. Osalemine 80% loengutes, osavõtt

	teraapiate ajaloost ja teraapiamaastikust tänapäeval.
Õpiväljund	<ul style="list-style-type: none"> • Omab ülevaadet erinevate teraapiasuundade põhiseisukohtadest ja meetoditest. • Oskab erinevaid teraapiasuundi võrrelda, tunneb nende tugevusi ja nõrku külgi. • Teab holistilise regressiooniteraapia kohta teraapiamaastikul.
Psühhoteraapia	<p>Psühhoteraapia eelne ajalugu. Psühhoteraapia teke ja algus. Kolm peamist psühhoteraapia arengusuunda: dünaamiline, käitumispühholoogiline ja kogemuslik suund.</p> <p>Ülevaade erinevatest klassikalistest psühhoteraapia koolkondadest ja nende võrdlus: kuidas kirjeldatakse inimese probleemide põhiolendust; kuidas toimub raviprotsess ja mis tekitab muutuse; milline on terapeudi-kliendi suhe; missugused on peamised ravivõtted.</p> <p>Postmodernistlikud suunad: integratiivne ja narratiivne teraapia. Individuaalne psühhoteraapia ja grupiteraapia.</p>
Täiend- ja alternatiiv-meditatsioon ja teraapiad	<ul style="list-style-type: none"> • traditsiooniline hiina meditsiin: põhiseisukohad, põhimõisted, inimkäsitlus, tervisekäsitlus, toimemehhanismid. • traditsiooniline tiibeti meditsiin: põhiseisukohad, põhimõisted, inimkäsitlus, tervisekäsitlus, toimemehhanismid. • homöopaatia: põhiseisukohad, põhimõisted, inimkäsitlus, tervisekäsitlus, toimemehhanismid. • eesti loodusteraapia: põhiseisukohad, põhimõisted, inimkäsitlus, tervisekäsitlus, toimemehhanismid.
Iseseisev töö	Kohustusliku kirjanduse läbitöötamine.
Meetodid	Loengud, loetud kirjanduse ühisarutelud, rühmatööd.
Sooritamise nõuded	Osalemine õppetöös 80% ulatuses, osavõtt aruteludest ja rühmatöödest. Teadmiste kontroll valikvastustega testiga.
Õppematerjal	<p>Kohustuslik:</p> <p>Karasu, Tokosz. Erinevad psühhoteraapia suunad. Tõlge eesti keelde. Originaalartikkel: <i>Karasu, Tokosz. Psychotherapies: An overview. American Journal of Psychiatry</i>, 1977, 134 (8), 851 – 864.</p> <p>Soovituslik:</p> <p>Corey, Gerald. Juhtumi analüüs nõustamises ja psühhoteraapias. Väike Vanker 2001</p>

PRAX 1	PRAKTIKA 1: ARENGUT TOETAVA VESTLUSE SEANSSIDE LÄBIVIIMINE ehk ATV 1
Maht	60 tundi praktikat + 6 tundi iseseisvat tööd Kokku 66 tundi
Eesmärk	Õppija oskab kasutada vestlustehnikaid ja terapeudi rollis olles juhtida kliendi võimestamise protsessi. Õppija kogeb kliendi rollis olles võimestamise mõju iseendale ja oma elule.

Õpiväljund	<ul style="list-style-type: none"> • Valdab vestlustehnikaid (kuulamine, küsimuste esitamine, peegeldamine, kokkuvõtete tegemine). • Oskab luua ja juhtida kontakti suhtlemisel, motiveerida, lahendada konflikte. • Tunneb eesmärgistamise põhimõtteid ja oskab klienti abistada eesmärkide püstitamisel. • Tunneb eesmärgi poole liikumise teel olevaid sisemisi ja väliseid takistusi, oskab klienti abistada nende takistuste avastamisel ja kõrvaldamisel, soodustades kliendi võimestumist. • Oskab märgata ja reflekteerida kliendi positiivset ressursi. • Oskab koostada eesmärgi saavutamiseks vajalikku tegevusplaani ja abistada klienti tegevusplaani koostamisel. • Oskab teha kokkuvõtteid.
Iseseisev töö	Õppematerjali läbitöötamine ja praktikaseanssideks ettevalmistumine. ATV praktika toimub kindla koosseisuga kolmeliikmelistes gruppides. Peale kolmiku kohtumist kirjutab õppija raporti oma kogemusest nii terapeudina kui kliendina. Juhendi järgi kirjutatud raportid saadetakse superviisorile.
Meetodid	Struktureeritud vestlus. Kujutlusharjutused, meditatiivsed harjutused.
Sooritamise nõuded	Praktika sooritamine täies mahus. Õppija viib läbi ATV protsessi, kokku vähemalt 4 seansi ühe kliendiga õppeaasta jooksul ja esitab kirjaliku raporti iga ATV seansi kohta.
Õppematerjal	Praktika 1: Eberth, Marina Paula. ATV kolmele: Juhend arengut toetava vestluse harjutamiseks, 2011. Õppematerjal.

PRAX 2	PRAKTIKA 2: ARENGUT TOETAV VESTLUS ARHETÜÜPIDE JUURUTAMISE PROTSESSIS
Maht	60 tundi praktikat ja 36 tundi iseseisvat tööd Kokku 96 tundi
Eesmärk	Õppija tunneb inimese arenguga seotud arhetüüpe ja oskab juhtida arengut toetava vestlust nende arhetüüpide juurutamisel. Õppija saab kliendi rollis olles kogemuse arhetüüpide juurutamisest ATV abiga.
Õpiväljund	<ul style="list-style-type: none"> • Tunneb inimese arengu ja elukaarega seotud arhetüüpe. • Oskab analüüsida iseenda psüühikat ja käitumist arhetüüpide käsitlusest lähtudes. • Oskab klienti abistada arhetüüpide juurutamisel: eesmärgi sobiva eesmärgi valimine, tegevusplaani koostamine. • Oskab klienti abistada sisemiste ja välimiste takistuste avastamisel ja kõrvaldamisel.
Iseseisev töö	Õppematerjali läbitöötamine ja praktikaseanssideks ettevalmistumine. ATV praktika toimub toimuvad kindla koosseisuga kolmeliikmelistes gruppides. Peale kolmiku kohtumist kirjutab õppija raporti oma kogemusest terapeudina ja ka kliendina. Juhendi järgi kirjutatud raportid saadetakse superviisorile.
Meetodid	Struktureeritud vestlus. Kujutlusharjutused, meditatiivsed harjutused.
Sooritamise nõuded	Praktika sooritamine täies mahus. Õppija on läbi viinud ATV protsessi, kokku vähemalt 4 seansi ühe kliendiga õppeaasta jooksul ja esitanud kirjaliku raporti iga ATV seansi kohta.
Õppematerjal	Eberth, Marina Paula. ATV kolmele kangelasele: Arengut toetav vestlus arhetüüpide juurutamise protsessis. Õppematerjal, 2014. Pearson, Carol. Awakening the Heroes Within. HarperSanFrancisco 1991.

PRAX 3	PRAKTIKA 3: HOLISTILINE REGRESSIOONITERAAPIA
Maht	Holistilise regressiooniteraapia praktiseerimine 160 tundi.
Eesmärk	Õppija oskab läbi viia holistilist regressiooniteraapiat klientidega.
Õpiväljund	<ul style="list-style-type: none"> • Tunneb kutsestandardis kirjeldatud kompetentse ja rakendab neid praktikas. • Reflekteerib iseenda tegevust terapeudina ja oskab sellele hinnangut anda. • Näitab vastutustunnet ja järgib eetilisi printsiipe oma töös.
Iseseisev töö	Seanssideks ettevalmistumine. Praktika päeviku kirjutamine.
Sooritamise nõuded	<p>Praktika sooritamine täies mahus. Praktika mahu hindamiseks täidab õppija Erapraksise vormi ja esitab selle tähtajaks.</p> <p>Klientidelt kirjalik tagasiside, mis on positiivne. Õppija annab igale oma kliendile teraapiaprotsessi lõppedes täitmiseks tagasiside vormi, milles klient annab hinnangu toimunud teraapia tulemustele ja terapeudi tööle. Tagasiside läheb esmalt superviisori kätte ja on individuaalse supervisiooni aluseks.</p>

SUP	SUPERVISIOON
Maht	1. aastal ATV supervisioon 10 tundi 2. aastal ATV supervisioon 10 tundi + HRT supervisioon 20 tundi 3. aastal HRT supervisioon 30 tundi 4. aastal HRT supervisioon: 72 tundi grupisupervisiooni ja 2 individuaalset supervisiooni Kokku: 150 tundi
Eesmärk	Õppija oskab töötada erinevate klientidega järgides kutse-eetikat.
Õpiväljund	<ul style="list-style-type: none"> • Oskab analüüsida oma tööd, oma õnnestumiste ja ebaõnnestumiste tagamaid. • Oskab leida konstruktiivseid lahendusi teraapia käigus tekkinud probleemidele ja kasutada kolleegide abi lahenduste leidmisel. • Oskab märgata eetilisi dilemmasid ja väärtustab eetilist käitumist. • Oskab hoida head töövõimet ja kasutada isiklike energiaressursside taastamise võtteid.
Iseseisev töö	Õppematerjali läbitöötamine. Kliendilugude analüüs ja ettekannete ettevalmistamine.
Meetodid	Kliendilugude kuulamine ja analüüs, arutelud, rühmatööd, terapeudi oskuste praktiline harjutamine.
Sooritamise nõuded	Kliendilugude ettekandmine nõuetele vastavas vormis. 1. – 3. õppeaastal supervisioonis osalemine 80%. 4. õppeaastal supervisioonis osalemine täies mahus.

TER	ENESETERAAPIA
Maht	Enne koolituse algust 16 tundi 1. aste: 16 tundi 2. aste: igal õppeaastal 16 tundi, kolme õppeaasta jooksul 48 tundi Kokku: 80 tundi
Terapeudid	Praktiseerivad holistilise regressiooni terapeudid, kes teevad Holistika Instituudiga koostööd ja kelle seast saab õppija ise valida endale sobiva terapeudi.
Eesmärk	Õppija tunneb holistilise regressiooni terapeudi tööd isikliku teraapiakogemuse kaudu ja kogeb meetodi mõju oma probleemide lahendamisele ja enesearengule.

Õpiväljund	Lahendab oma isiklikke, elukeskkonna ja suhetega seotud probleeme ja teeb muutusi iseendas ja oma elus.
Sooritamise nõuded	Eneseteraapia seansside läbimine nõutud mahus. Õppija esitab iga õppeaasta lõpul Eneseteraapia voldiku, milles on kirjas teraapiaseansside toimumise aeg ja teema.

KURS	KURSUSETÖÖD
Õppeaasta 1	Esimesel õppeaastal kirjutab õppija essee, mis on ühtlasi holistilise treeningu lõputöö. Holistilises treeningus õpitakse vaimsust ühendama argieluga. Kui vaimsus on meie igapäevase elu loomulik osa, siis on sellest rohkem abi. Õppeaasta jooksul õpitakse enesearengu, võimestumise ja ärksameelsuse (<i>mindfulness</i>) põhimõtteid ja essee peegeldab seda, kuidas õppija oskab õpitut oma elus rakendada. Kirjatöös saab õppija analüüsida oma kogemusi ja elus toimunud muutusi. Essee on selleks just õige vorm, sest essee on isikupärase mõttemaailma ja keelekasutusega tekst, milles autor esitab oma nägemuse mingi probleemi või nähtuse kohta, seda teaduslikult põhjendamata. Koolitaja annab esseele tagasiside.
Õppeaasta 2	Teisel õppeaastal eneseanalüüs „Terapeudi päevik“. Analüüs koosneb kahest osast: A. Kokkuvõtte õppija arengust terapeudina. Aluseks on nende seansside analüüs, mis ta terapeudina on praktikumides läbi viinud. B. Kokkuvõtte õppija isiksuslikust arengust õppeaasta jooksul ja õppija eneseteraapia seansside analüüs. Koolitaja annab õppijale kirjaliku tagasiside.
Õppeaasta 3	Kolmandal õppeaastal kirjalik töö „Seansi salvestuse analüüs“. Teraapiatsükli ühe seansi mahakirjutuse analüüs etteantud skeemi alusel. Töö annab võimaluse saada täpse ülevaate õppija terapeudioskustest ja kasutatavatest tehnikatest, samuti tema oskustest luua kontakti kliendiga, viia läbi holistilist rännakut jmt. Koolitaja annab suulise tagasiside igale õppijale individuaalselt.

EKS	LÕPUEKSAM / KUTSEEKSAM
Õppeaasta 4	Neljandal õppeaastal esitab õppija kutseeksamiks holistilise regressiooni terapeudi tase 6 hindamisstandardi nõuete kohaselt vormistatud kirjaliku juhtumianalüüsi. Koolitus lõpeb kutseeksami sooritamisega. Kutseeksamit viivad läbi ja lõputöid hindavad Täiend- ja Alternatiivmeditsiini Kutsekoja alluvuses töötava Holistilise Regressiooniteraapia Kutsekomisjoni poolt määratud hindajad. Hindajateks on holistilise regressiooni terapeut, tase 6 kutsetunnistusega terapeudid.