

HRT	HOLISTILISE REGRESSIOONITERAAPIA MEETOD JA TEHNIKAD
<b>Maht</b>	272 t kontaktõpet + 140 t iseseisvat tööd <span style="float: right;">Kokku 412 t</span>
<b>Eesmärk</b>	Õppija tunneb holistilise regressiooniteraapia teoreetilisi aluseid ja toimemehhanisme ning oskab läbi viia holistilist regressiooniteraapiat klientidega.
<b>Õpiväljund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teab regressiooniteraapia arengut, ajalugu ja põhimõisteid.</li> <li>• Tunneb holistilise regressiooniteraapia teoreetilisi kontseptsioone ja toimemehhanisme, teraapiaprotsessi iseärasusi, näidustusi ja vastunäidustusi.</li> <li>• Oskab hinnata kliendi seisundit, koguda klienti puudutavat teavet ja seda dokumenteerida.</li> <li>• Oskab võimestada klienti ja teda aidata muutuste esilekutsumisel tema tervislikus seisundis, mõtteviisis, elustiilis ja -tegevuses.</li> <li>• Oskab planeerida teraapiatsükli, seda läbi viia ning teha vahekokkuvõtteid ja lõppkokkuvõtteid.</li> <li>• Tunneb klienditeeninduse aluseid, oskab luua kontakti kliendiga ja sõlmida vastastikuseid kokkuleppeid.</li> <li>• Oskab läbi viia terapeutilist vestlust, valdab verbaalseid tehnikaid: tähelepanuoskused, mõjutamisoskused, terapeutilise suhte kvaliteeti mõjutavad oskused.</li> <li>• Oskab läbi viia holistilist rännakut ja teisi spetsiifilisi tehnikaid.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	<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 kontrollikeskme seonduvad probleemid. Ülekanded ja vastuülekanded teraapiaprotsessis. Mäluprotsessid teraapias. Traumaatiliste sündmuste salvestamise iseärasused: dissotsiatsioon ja fragmentaarsus. Alaiskuste käsitlemine 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"> <li>• Tööks ettevalmistumine. Teraapiaruum ja töövahendid.</li> <li>• Klienditeeninduse alused.</li> <li>• Kliendi seisundi hindamine, kliendiloo ärakuulamine, teabe dokumenteerimine. Esmase intervjuu läbiviimine, HRT võtete kasutamine infokogumisel.</li> <li>• Kontakti loomine kliendiga ja teraapiaprotsessi puudutavate kokkulepete sõlmimine, vastastikuste õiguste ja kohustuste selgitamine. Kliendi teavitatud nõusolek.</li> <li>• Teraapia eesmärkide püstitamine. Eesmärkide selgitamine kliendile.</li> <li>• Muutuste vajalikkuse ja võimalikkuse selgitamine.</li> <li>• Terviseprobleeme ülalhoidvate faktorite leidmine ja väljatoomine.</li> <li>• Kliendi seisundi ja tundlikkuse mõju protsessile. Vastunäidustused. Kliendi suunamine teiste spetsialistide juurde.</li> <li>• Terapeutilise vestluse läbiviimine: vestluse eesmärgistamine ja fookuse</li> </ul>

	<p>hoidmine, verbaalsete tehnikate oskuslik kasutamine. Intervjueerimise, kuulamise ja mõjutamise tehnikad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genogrammi koostamine.</li> <li>• Holistilise rännaku protsessi tundmine ja selle juhtimise oskused.</li> <li>• Holistilise rännaku ettevalmistamine ja dokumenteerimine.</li> <li>• Muutunud teadvusseisund ja selle dünaamika mõjutamise võtted.</li> <li>• Ühenduse (silla) loomine olevikuhetke ja minevikusündmuste vahel.</li> <li>• Energiasüsteemi tasakaalustamine.</li> <li>• Kliendi tunded ja vajadused, blokeerunud tunnete läbitöötamine.</li> <li>• Kliendi juhendamine vajaduste, tunnete ja kehareaktsioonide kogemisel ja väljendamisel. Energiablokeeringute vabastamise põhimõtted.</li> <li>• Muutunud teadvusseisundist tagasitoomine tavateadvusse.</li> <li>• Seansi lõpetamine ja kliendi juhendamine iseseisvaks tööks.</li> <li>• Tagasiside kogumine ja hindamine.</li> <li>• Kliendi juhendamine uue info mõtestamisel ja integreerimisel.</li> </ul> <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 kasutatavad spetsiifilised tehnikad.</p>
<b>Iseseisev töö</b>	Õppematerjalide ja kohustusliku kirjanduse läbitöötamine. Õppematerjalides kirjeldatud koduülesannete lahendamine.
<b>Meetodid</b>	Loengud, loetud kirjanduse ühisarutelud, rühmatööd, praktilised harjutused oskuste omandamiseks. Praktikumid teraapiaseansside harjutamiseks, demonstratsioonid, näidisvideod terapeudi tööst kliendiga ja nende analüüs. Filmide vaatamine ja analüüs.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine 80% loengutest, osalemine kõigis praktikumides. Osavõtt aruteludest ja rühmatöödest. Kirjalike koduülesannete täitmine. Teadmiste kontroll: valikvastustega test. HRT praktikumide vaatlus, hindamine ja tagasiside koolitajalt.
<b>Õppematerjal</b>	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. Melody, Pia. Kaassõltuvus. Väike Vanker, 2007. Norwood, Robin. Naised, kes armastavad liiga palju: Sulle, kes Sa aina soovid ja ootad, et Tema kord muutub. Tartu: Elmatar, 1996. Tepperwein, Kurt. Sinu keha sõnumid: Mida organid räägivad? Ersen, 2011. Siegel, Bernie. Armastus, meditsiin ja imed. Pilgrim, 2007.

