

HT	HOLISTILISE MAAILMA- JA INIMKÄSITLUSE RAKENDAMINE ENESEARENGUS	
<b>Maht</b>	222 t kontaktõpet + 130 t iseseisvat tööd	Kokku 352 tundi
<b>Eesmärk</b>	Õppija tunneb enesejuhtimise, võimestumise ja ärksameelsuse ( <i>mindfulness</i> ) põhimõtteid ning oskab neid rakendada oma elukvaliteedi tõstmisel ja isiklike eesmärkide saavutamisel.	
<b>Õpiväljund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunneb holistilise maailma- ja inimkäsitluse filosoofilisi ja teoreetilisi aluseid.</li> <li>• Tunneb teadvuse erinevaid aspekte, ärksameelsuse ehk <i>mindfulnessi</i> põhimõtteid ja oskab neid teadmisi rakendada argielus vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tasakaalu saavutamisel ja hoidmisel.</li> <li>• Tunneb võimestumise põhimõtteid ja oskab neid kasutada kontrolli saavutamisel oma elu üle.</li> <li>• Oskab analüüsida oma käitumist ja hoiakuid holistilisest inimkäsitlustest lähtuvalt.</li> <li>• Tunneb suhtlemise aluseid ja valdab vestlustehnikaid (kuulamine, küsimuste esitamine, peegeldamine, kokkuvõtete tegemine), oskab luua ja juhtida kontakti suhtlemisel, motiveerida, lahendada konflikte.</li> <li>• Teab eesmärgistamise ja eneserefleksiooni põhimõtteid ning oskab koostada tegevusplaan eesmärkide saavutamiseks.</li> <li>• Tunneb loomingulisuse arendamise võtteid, oskab uute lahenduste leidmise strateegiaid elus kasutada.</li> </ul>	
<b>Läbitavad teemad</b>	<p>Teadvuse, energia ja informatsiooni kvantfüüsikast lähtuv käsitlus. Inimene ja keskkond kui tervik, inimese ja keskkonna seosed. Teadvus kui väli. Teadvuse aspektid. Elu teke ja evolutsioon. Põhjuse ja tagajärje erinevad filosoofilised käsitlused. Seitse hermeetilist printsiipi. C. G. Jungi sünkroonsuste käsitlus. Alateadvuse keel: sümbolid, arhetüübid ja mütoloogia, unenäod.</p> <p>Sisemine ja välimine kontrollikese, kontrollikeskme seos vastutuse, algatusvõime ja tahtega. Sisemine kontrollikese võimestumise teenistuses. Eesmärkide püstitamine. Isiklikud eesmärgid ja eneseanalüüs. Valikute tegemine ja vastutus.</p> <p>Inimestevahelised suhted ja suhtlemise alused. Suhtlemisakti etapid. Aktiivse kuulamise põhimõtted ja verbaalsete tehnikate harjutamine. Mina-sõnumid. Motiveerimine ja konfliktide lahendamine. Projektsioonimehhanism suhete mõjutajana. Tunded ja vajadused kui arengu ja muutuste võti. Tunnete teadvustamine ja väljendamine. Empaatia inimsuhetes.</p> <p>Loomingu etapid. Loominguliste lahenduste leidmise strateegiad ja erinevad tehnilised võtted.</p>	
<b>Meetodid</b>	Loengud, loetud kirjanduse ühisarutelud, rühmatööd ja arutelud, joonistamine. Praktikumid: praktilised harjutused, meditatsioonid ja praktikad, rollimängud, demonstratsioonid.	
<b>Iseseisev töö</b>	Õppematerjalide ja kohustusliku kirjanduse läbitöötamine. Essee kirjutamine.	
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine 80% loengutest ja praktikumidest, osavõtt aruteludest ja rühmatöödest. Aine on sooritatud, kui õppija on esitanud kursusetöö, milleks on	

	essee oma kogemustest, mis on saadud enesearengu, võimestumise ja ärksameelsuse ( <i>mindfulness</i> ) põhimõtete rakendamisel argielus.
<b>Õppematerjal</b>	<p>Eberth, Marina P. Holistiline treening. Õppematerjal. Moodulid HT 1 – 8.</p> <p>Chopra, Deepak. Edu seitse vaimset seadust: Praktiline juht sinu unistuste täitmiseks. Nebadon, 1998.</p> <p>Chopra, Deepak. Elu pärast surma: Tõenduse taak. Nebadon, 2008.</p> <p>Cooper, Diana. Vaimsete seaduste valguses. Valgusesaar, 2000.</p> <p>Deida, David. Tõelise mehe tee. Pilgrim, 2007.</p> <p>Doyle, Laura. Julgus alistuda. Elmatar, 2003.</p> <p>Goldman, Jonathan. Tervendavad helid. Pilgrim, 2007. (Peatükid 1-8.)</p> <p>McTaggart, Lynne. Väli: Universumi salajase jõu otsingul. Pilgrim, 2008.</p> <p>Myss, Caroline. Vaimu anatoomia: Jõu ja tervenemise 7 astet. Nebadon, 2006.</p> <p>Redfield, James. Taevane ettekuulutus. Tallinn: Olion, 1999.</p> <p>Shapiro, Debbie. Sinu keha räägib sinuga: Mõtete ja tunnete mõju tervisele. Nebadon, 2005.</p>