



## ÕPPEKAVA

# HOLISTILINE TREENING JA REGRESSIOONITERAAPIA

Täiskasvanute täienduskoolitus

Tallinn 2022

## SISUKORD

<b>1. ÜLDANDMED ÕPPEKAVA KOHTA</b>	<b>3</b>
<b>2. ÕPPEKAVA EESMÄRGID</b>	<b>3</b>
<b>3. ÕPIVÄLJUNDID</b>	<b>3</b>
<b>4. ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED</b>	<b>5</b>
1.aste: Holistiline treening	
2.aste: Holistiline regressiooniteraapia	
<b>5. ÕPPEKAVA MAHT JA STRUKTUUR</b>	<b>6</b>
<b>6. ÕPPEAINED</b>	<b>8</b>
6.1. Holistilise maailma- ja inimesekäsitluse rakendamine enesearengus	8
6.2. Holistiline inimeseõpetus	9
6.3. Holistilise regressiooniteraapia meetod ja tehnikad	10
6.4. Holistilise regressiooni terapeudi eetika	12
6.5. Metatervise alused	13
6.6. Süsteemne perekonnakäsitus	14
6.7. Psühholoogiline abi traumade ja kriiside puhul	14
6.8. Transpersonaalne psühholoogia	15
6.9. Inimese anatoomia ja füsioloogia	16
6.10. Psühhopaatoloogia	16
6.11. Üldpsühholoogia alused	17
6.12. Täiendmeditsiini valdkonnaga seonduvad õigusaktid	18
6.13. Erinevad teraapiasuunad	19
6.14. Praktika 1: Holistilise <i>coachingu</i> seansside läbiviimine	20
6.15. Praktika 2: Holistiline <i>coaching</i> arhetüüpide juurutamise protsessis	20
6.16. Praktika 3: Holistilise regressiooniteraapia seansside läbiviimine	21
6.17. Supervisioon	21
6.18. Eneseteraapia	22
6.19. Kursusetööd ja lõpueksam / kutseksam	22
<b>7. ÕPPETÖÖ KORRALDUS JA ÕPPEKAVA TÄITMISEKS VAJALIKUD RUUMID JA VAHENDID</b>	<b>23</b>
<b>8. ÕPINGUTE LÕPETAMISE NÕUDED JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID</b>	<b>24</b>
<b>9. KOOLITUSE LÄBIVIIJATE KVALIFIKATSIOONINÕUDED</b>	<b>25</b>
<b>LISA 1: Vastuvõtunormid ja VÕTA rakendamine vastuvõtul koolituse 2.astmesse</b>	<b>26</b>

## 1. ÜLDANDMED ÕPPEKAVA KOHTA

Täiskasvanute koolitusasutus	HOLISTIKA INSTITUUT
Koolituse liik	Täiskasvanute täienduskoolitus
Õppevaldkond	09 Tervis ja heaolu
Õppesuund	091 Tervis
Õppekavarühm ISCED-F 2013 alusel	0917 Traditsiooniline ja täiendav meditsiin ning teraapiad
Õppekava nimetus	Holistiline treening ja regressiooniteraapia
Õppeaja kestus	4 aastat
	1. aste: Holistiline treening: 1 aasta
	2. aste: Holistiline regressiooniteraapia: 3 aastat
Õppekava koostamise alus	Holistilise regressiooni terapeut, tase 6 kutsestandard
Õppekeel	eesti keel ja vene keel
Kinnitatud Holistika Instituut OÜ juhatusel otsusega nr 5/3.04.2013. Parandused ja täiendused on kinnitatud juhatusel otsusega nr 10/05.02.2014, nr 20/25.01.2016, nr 27/23.03.2017, nr 39/02.01.2019, nr 50/07.09.2020, nr 56/07.05.2021, nr 71/29.08.2022	

## 2. ÕPPEKAVA EESMÄRGID

Holistika Instituudi tegevuse eesmärgiks on tõsta inimeste teadlikkust ja vastutust oma tervise säilitamisel ja terviseprobleemide ennetamisel ning kaasa aidata inimeste heaolu tõstmisele ja elukvaliteedi paranemisele.

**Eesmärk 1.astmes:** Koolituse tulemusel on õppija omandanud täiend- ja alternatiivmeditsiini terapeudi kutset läbivad kompetentsid nagu suhtlemisoskus, tegevuse eesmärgistamine, loovus ülesannete lahendamisel, muutustega kohanemine, pingetaluvus keerulistes olukordades, oskus saavutada ja hoida vaimset, emotsionaalset ja füüsilist tasakaalu ning arendanud tööks vajalikke isikuomadusi.

**Eesmärk 2.astmes:** Koolituse tulemusel on õppija omandanud kutsestandardi nõuetele vastavad pädevused tööks holistilise regressiooni terapeudina.

## 3. ÕPIVÄLJUNDID

### 1. aste Holistiline treening (HT)

Õppekava 1. astme läbimisel õppija:

1. Tunneb holistilise (tervikliku) maailma- ja inimkäsitluse aluseid.
2. Analüüsib oma käitumist ja hoiakuid holistilisest inimkäsitlustest lähtuvalt.
3. Tunneb teadvuse erinevaid aspekte, ärksameelsuse (*mindfulness*) saavutamise põhimõtteid ja oskab neid teadmisi rakendada argielus ning seeläbi parandada oma elukvaliteeti.
4. Tunneb eesmärgistamise ja eneserefleksiooni põhimõtteid, oskab koostada tegevusplaane eesmärkide saavutamiseks.
5. Tunneb enesejuhtimise ja võimestumise põhimõtteid ning oskab neid rakendada kontrolli saavutamisel oma elu üle.

6. Tunneb suhtlemise aluseid ja valdab vestlustehnikaid, oskab luua ja juhtida kontakti suhtlemisel, motiveerida, lahendada konflikte.
7. Tunneb loomingulisuse arendamise võtteid, oskab ülesannetele loovalt läheneda, kasutab uute lahenduste leidmise strateegiaid oma elus.

## **2. aste Holistiline regressiooniteraapia (HRT)**

Õppekava 2. astme läbimisel õppija:

1. Tunneb holistilise regressiooniteraapia teoreetilisi aluseid ja toimemehhanisme ning oskab läbi viia holistilist regressiooniteraapiat klientidega.
2. Tunneb holistilise inimesekäsitluse kaasaegseid teooriaid ja selles valdkonnas teostatud teaduslikke uurimusi.
3. Tunneb tervikliku tervisekäsitluse aluseid, oskab analüüsida tervisemõjurite toimet ning nende põhjuslikke seoseid tervise ja elukvaliteediga.
4. Mõistab terviseprobleemide ennetamise põhimõtteid ja oskab neid rakendada holistilise regressiooniteraapia protsessis.
5. Mõistab terviseprobleemide tekkemehhanismi metatervise põhimõtete valguses.
6. Tunneb süsteemse perekonnakäsitluse aluseid, mõistab perekonna osa inimese kujunemisel ja oskab analüüsida kliendi probleemi seoses tema perekondliku taustaga.
7. Analüüsib kliendi vajadust teraapia järgi, tunneb holistilise regressiooniteraapia näidustusi ja vastunäidustusi, oskab rakendada kliendi võimestamise võtteid teraapiaprotsessis.
8. Analüüsib kriitiliselt oma terapeuditegevust ja hindab seda lähtudes eetilistest printsiipidest.
9. Tunneb klienditeeninduse aluseid.
10. Teab inimese kõigi organsüsteemide talitlust, tunneb nende omavahelist koostööd ja oskab organismis toimuvaid protsesse holistiliselt käsitleda.
11. Analüüsib iseennast ja ümbritsevat maailma üldpsühholoogia printsiipidest ja käsitlustest lähtuvalt.
12. Tunneb õigusakte, mis reguleerivad täiendmeditsiini valdkonda.
13. Tunneb täiendmeditsiini erinevaid valdkondi ja psühhoteraapia erinevate suundade põhiseisukohti ja meetodeid.

## 4. ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED

### 1. aste: Holistiline treening

Koolituse 1.astmesse annab juurdepääsu keskharidus. Dokumentide vastuvõtt toimub vastavalt kodulehel välja kuulutatud ajakavale.

- **Dokumendid:** täita registreerumisvorm meie kodulehel,
- **Registreerumismaksu** tasumine esitatud arve alusel.
- **Eneseteraapia tsükli** „Holistiline nelik“ läbimine (maht neli 3-tunnist teraapiaseanssi, kokku 16 ak tundi).
- **Vestlus vastuvõtukomisjoniga.** Vestluse käigus selgitatakse välja õppijakandidaadi motivatsioon, tema sobivus õppegruppi, samuti läbitud eneseteraapia seansside tulemuslikkus. Õppija saab informatsiooni koolituse ülesehituse, sisu ja õppetöö korralduse kohta. Kandidaate, kellel pole kõrgharidust, informeeritakse 2. astmes edasiõppimise nõuetest.

Koolituse esimese astme lõpetanu ei ole kohustatud edasi õppima koolituse teises astmes. Koolitusleping sõlmitakse iga koolitusaasta peale eraldi.

Peale koolituse esimese astme edukat lõpetamist on kõrgharidust omavatel lõpetanutel võimalus õpinguid jätkata koolituse 2. astmes. Loe lähemalt lk 26: Lisa 1 Vastuvõtunormid ja VÕTA rakendamine vastuvõtul koolituse 2.astmesse.

### 2. aste: Holistiline regressiooniteraapia

Koolituse 2. astme eelduseks on bakalaureuse tasemele vastav kõrgharidus ja 1.astme koolituse läbimine.

Vastuvõtul arvestatakse peale akadeemilise hariduse ka:

- Informaalset õpet sh. töökogemust;
- Mitteformaalset õpet sh. täiendkoolituste läbimist;
- Välismaal omandatud õpingute- ja töökogemust;
- Enesearengut;
- Isiksuslikku küpsust ja sobivust terapeuditööks.

### Vastuvõtul rakendatakse 3 vastuvõtunormi:

**Vastuvõtunorm 1:** kandidaadil on kõrgharidus tervishoiu, psühholoogia, pedagoogika või sotsiaaltöö valdkonnas.

**Vastuvõtunorm 2:** kandidaadil on kõrgharidus, kuid mitte tervishoiu, psühholoogia, pedagoogika, sotsiaaltöö valdkonnas.

**Vastuvõtunorm 3:** kandidaadil on keskharidus, kuid tal on piisavalt varasemat õpi- ja töökogemust, et kandideerida koolituse teise astmesse.

Loe lähemalt: Lisa 1 Vastuvõtunormid ja VÕTA rakendamine vastuvõtul koolituse 2.astmesse.

Dokumentide vastuvõtt toimub vastavalt kodulehel välja kuulutatud ajakavale.

Vastuvõtu käik:

#### A. Dokumentide esitamine

1. Sooviavalduse esitamine. Täita tuleb registreerumisvorm meie kodulehel.
2. Haridustaset tõendavate dokumentide esitamine: bakalaureuse tasemele vastav kõrghariduse diplom ja akadeemiline õiend või hinneteleht.
3. Kui õppija taotleb vastuvõttu normide 2 ja 3 alusel, siis tuleb tal koostada portfoolio (vt LISA 2: Juhendid vastuvõtunormide juurde).
4. Kaaskiri esitatud dokumentide loeteluga.

**B. Vestlus vastuvõtukomisjoni liikmetega.**

Vestluse käigus selgitatakse välja kandidaadi motivatsioon ja sobivus terapeudi väljaõppesse. Arvesse võetakse kandidaadi refleksiooni enesearengust esimesel õppeaastal ja esimesel õppeaastal praktiseeritud holistilise *coachingu* tulemusi.

Vastuvõtukomisjon teavitab kandidaati oma otsusest kirjalikult.

**Varasema õpi- ja töökogemuse arvestamine (VÕTA).**

VÕTA toimub individuaalse hindamise korras.

Õppijal on võimalik taotleda vabastust üldainetest juhul, kui ta on varasemate õpingute käigus need õppeained läbinud ning esitab selle kohta vastavad dokumendid.

**5. ÕPPEKAVA MAHT JA STRUKTUUR**

<b>ÕPPEKAVA MAHT</b>				
<b>Kood</b>	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Kontaktõpe</b>	<b>Iseseisev töö</b>	<b>Kokku</b>
<b>HT</b>	Holistilise maailma- ja inimkäsitluse rakendamine enesearengus	222	130	352
<b>HOL</b>	Holistiline inimeseõpetus 1 ja 2	136	30	166
<b>HRT</b>	Holistilise regressiooniteraapia meetod ja tehnikad	272	170	442
<b>EE</b>	Holistilise regressiooni terapeudi eetika	20	30	50
<b>META</b>	Metatervise alused	32	32	64
<b>SÜS</b>	Süsteemne perekonnakäsitlus	40	30	70
<b>KRIIS</b>	Psühholoogiline abi traumade ja kriiside puhul	8	4	12
<b>TRANS</b>	Transpersonaalne psühholoogia ja teraapia	20	56	76
<b>FÜS</b>	Inimese anatoomia ja füsioloogia	40	40	80
<b>PAT</b>	Psühhopatoloogia	40	20	60
<b>PSÜH</b>	Üldpsühholoogia	32	36	68
<b>ÕIGUS</b>	Täiendmeditsiini valdkonnaga seonduvad õigusaktid	8	4	12
<b>ETS</b>	Erinevad teraapiasuunad	40	4	44
<b>PRAX 1</b>	Praktika 1 HC: Holistilise <i>coachingu</i> seansside läbiviimine		66	66
<b>PRAX 2</b>	Praktika 2 HC: Holistiline <i>coaching</i> arhetüüpide juurutamise protsessis		96	96
<b>PRAX 3</b>	Praktika 3 HRT: Holistilise regressiooniteraapia seansside läbiviimine		160	160
<b>SUP</b>	Supervisioon	168	22	190
<b>TER</b>	Eneseteraapia		80	80
<b>KURS</b>	Kursusetööd		102	102
<b>EKS</b>	Lõpueksam / kutseksam		80	80
	<b>KOKKU</b>	<b>1078</b>	<b>1192</b>	<b>2270</b>

ÕPPEKAVA STRUKTUUR ÕPPEAASTATE LÕIKES										
		1. aasta		2. aasta		3. aasta		4. aasta		
Kood	Õppeaine nimetus	K	I	K	I	K	I	K	I	Kokku
HT	Holistilise maailma- ja inimkäsitluse rakendamine enesearengus	222	130							352
HOL	Holistiline inimeseõpetus 1 ja 2	60	10	48	10	28	10			166
HRT	Holistilise regressiooniteraapia meetod ja tehnikad			120	60	100	90	52	20	442
EE	Holistilise regressiooni terapeudi eetika					20	30			50
META	Metatervise alused					32	32			64
SÜS	Süsteemne perekonnakäsitlus			16	12	8	18	16		70
KRIIS	Psühholoogiline abi traumade ja kriiside puhul							8	4	12
TRANS	Transpersonaalne psühholoogia ja teraapia							20	56	76
FÜS	Inimese anatoomia ja füsioloogia			40	40					80
PAT	Psühhopatoloogia			40	20					60
PSÜH	Üldpsühholoogia					32	36			68
ÕIGUS	Täiendmeditsiini valdkonnaga seonduvad õigusaktid							8	4	12
ETS	Erinevad teraapiasuunad							40	4	44
PRAX 1	Praktika 1 HC: Holistilise <i>coachingu</i> seansside läbiviimine		66							66
PRAX 2	Praktika 2 HC: Holistiline <i>coaching</i> arhetüüpide juurutamise protsessis				96					96
PRAX 3	Praktika 3 HRT: Holistilise regressiooniteraapia seansside läbiviimine						64		96	160
SUP	Supervisioon	10		32		46	8	80	14	190
TER	Eneseteraapia		32		16		16		16	80
KURS	Kursusetööd		12		30		60			102
EKS	Kutseksam								80	80
	<b>KOKKU</b>	<b>292</b>	<b>250</b>	<b>296</b>	<b>284</b>	<b>266</b>	<b>364</b>	<b>224</b>	<b>294</b>	<b>2270</b>

K – kontaktõpe

I – iseseisev töö

## 6. ÕPPEAINED

HT	HOLISTILISE MAAILMA- JA INIMKÄSITLUSE RAKENDAMINE ENESEARENGUS	
Maht	222 t kontaktõpet + 130 t iseseisvat tööd	Kokku 352 tundi
Eesmärk	Õppija tunneb enesejuhtimise, võimestumise ja ärksameelsuse ( <i>mindfulness</i> ) põhimõtteid ning oskab neid rakendada oma elukvaliteedi tõstmisel ja isiklike eesmärkide saavutamisel.	
Õpiväljund	<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 tegevusplaane eesmärkide saavutamiseks.</li> <li>Tunneb loomingulisuse arendamise võtteid, oskab uute lahenduste leidmise strateegiaid elus kasutada.</li> </ul>	
Läbitavad teemad	<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. Loomingu etapid. Loominguliste lahenduste leidmise strateegiad ja erinevad tehnilised võtted.</p>	
Meetodid	Loengud, loetud kirjanduse ühisarutelud, rühmatööd ja arutelud, joonistamine. Praktikumid: praktilised harjutused, meditatsioonid ja praktikad, rollimängud, demonstratsioonid.	
Iseseisev töö	Õppematerjalide ja kohustusliku kirjanduse läbitöötamine. Essee kirjutamine.	
Sooritamise nõuded	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. 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>Shappiro, Debbie. Sinu keha räägib sinuga: Mõtete ja tunnete mõju tervisele. Nebadon, 2005.</p>
---------------------	--

<b>HOL 1 HOL 2</b>	<b>HOLISTILINE INIMESEÕPETUS 1 ja 2</b>
<b>Maht</b>	<p>1.astmes 60 t kontaktõpet ja 10 t iseseisvat tööd</p> <p>2.astmes 76 t kontaktõpet ja 20 t iseseisvat tööd</p> <p>Kokku 166 t</p>
<b>Eesmärk</b>	Õppija tunneb tervikliku inimesekäsitluse kaasaegseid teooriaid ja terviklikku tervisekäsitlust, mõistab tervisemõjurite ning võimestamise osa probleemide ennetamisel ja elukvaliteedi tõstmisel.
<b>Õpiväljund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omab ülevaadet holistilise inimkäsitluse põhiteemadest ja selles valdkonnas teostatud teaduslikest uurimustest.</li> <li>• Mõistab inimese psüühika funktsioneerimise holistilisi seaduspärasusi ja inimese-keskkonna seoseid.</li> <li>• Tunneb teadvuse holistilist käsitlust ja minateadvuse arenguetappe läbi elukaare.</li> <li>• Tunneb tervikliku tervise aluseid, oskab analüüsida tervisemõjurite toimet ning nende põhjuslikke seoseid tervisele ja elukvaliteedile.</li> <li>• Tunneb terviseprobleemide ennetamise põhimõtteid ja nende rakendamise võimalusi tervise säilitamisel.</li> <li>• Oskab võrrelda holistilist maailma- ja inimesekäsitlust ja tänapäeva teaduslikku üldpsühholoogiat.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad 1.astmes</b>	<p>Teadvuse holistiline käsitus: Teadvus, alateadvus ja üliteadvus, kollektiivne teadvus. Kolme Mina teooria. Teadvusseisundid ja ajurütmid.</p> <p>Psüühiliste funktsioonide holistiline käsitus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taju, tähelepanu ja mälu holistiline käsitus. Aju töö holograafiline teooria K. Pribrami järgi. E. Tulvingu uurimused mälu valdkonnas.</li> <li>• Tahteprotsesside transpersonaalne käsitus R. Assagioli järgi.</li> <li>• Tunded ja vajadused M. Seligmani käsitluses. Tunded vaimse ja füüsilise tervise mõjutajana.</li> <li>• Mõtlemine. Uskumuste süsteemid: uskumuste kujunemine ja muutmine. Uskumuste bioloogia B. Liptoni järgi.</li> <li>• Intuitsiooni terviklik käsitus. Südame Matemaatika Instituudi (Institute of HeartMath) kaasaegsed käsitlused südame mõjust organismile.</li> <li>• Keha, kehaliste funktsioonide ja seksuaalsuse holistiline käsitus.</li> </ul>

<b>Läbitavad teemad</b> <b>2.astmes</b>	Süsteemiteooria alused. Avatud süsteemid ja nende areng. Süsteemide surm ja taassünd. Evolutsioon ja kvantühüpe. Loomulikud elukriisid kui arenguvõimalus. Süsteemne lähenemine inimesele. Süsteemse lähenemise põhimõtete kasutamine teraapias. 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 protsesside koherentsus. Positiivse psühholoogia seisukohtade rakendamine terviseprobleemide ennetamisel. Optimaalne elu <i>versus</i> normaalne elu. Önn ja eneseteostus.
<b>Iseseisev töö</b>	Õppematerjalide läbitöötamine. Koduülesannete lahendamine.
<b>Meetodid</b>	Loengud, loetud kirjanduse ühisarutelud, rühmatööd, rollimängud. Praktikumid: praktilised harjutused, meditatsioonid ja praktikad.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine 80% loengutes, osavõtt aruteludest, rühmatöödest ja praktikumidest. Teadmiste kontroll: valikvastustega test.
<b>Õppematerjal</b>	Eberth, Marina. Holistiline treening. Moodulid HT 1 – 8. Õppematerjal. Eberth, Marina. Holistiline regressiooniteraapia. Moodulid HRT 1–12. Õppematerjal. Eberth, Marina. Minateadvuse areng. Õppematerjal.

<b>HRT</b>	<b>HOLISTILISE REGRESSIOONITERAAPIA MEETOD JA TEHNIKAD</b>	
<b>Maht</b>	272 t kontaktõpet + 170 t iseseisvat tööd	Kokku 442 t
<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 võimendada 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>	Regressiooniteraapia ajalugu ja põhimõisted. Regressiooniteraapia areng Euroopas ja kogu maailmas. Holistilise regressiooniteraapia teoreetilised kontseptsioonid ja ajalooline taust. Holistiline probleemikäsitlus teraapias: transpersonaalne lähenemine. Holistilise regressiooniteraapia toimemehhanismid. Kaassõltuvuse ehk välise kontrollikeskmega seonduvad probleemid. Emotsioonid ja emotsionaalne hüljatus. Psühhosomaatika alused. Ülekanded ja vastuülekanded	

	<p>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 ressurside 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 ülalhooldvate 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 hoidmine, verbaalsete tehnikate oskuslik kasutamine. Intervjueerimise, kuulamise ja mõjutamise tehnikad.</li> <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, kehatunded ja vajadused, emotsionaalsed blokeeringud.</li> <li>• Kliendi juhendamine vajaduste, tunnete ja kehareaktsioonide kogemisel ja väljendamisel. Emotsionaalsete blokeeringute läbitöötamise 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. Nebadon, 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. Webb, Jonice. Üksindusse jäetud: mis on lapsee emotsionaalne hüljatus, kuidas see mõjutab sinu suhteid ja mida selle lõpetamiseks ette võtta. Väike Vanker, 2022.

<b>EE</b>	<b>HOLISTILISE REGRESSIOONI TERAPEUDI EETIKA</b>	
<b>Maht</b>	20 t kontaktõpet + 30 t iseseisvat tööd	Kokku 50 t
<b>Eesmärk</b>	Õppija tunneb terapeudi eetikat ja eetilisi probleeme, erinevaid eetikakoodekseid, ülekandeid ja vastuülekandeid, oskab analüüsida enda kui terapeudi nõrkusi ja probleeme.	
<b>Õpiväljundid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omab ülevaadet eetika mõistetest ja probleemidest, erinevatest eetikakoodeksitest.</li> <li>• Mõistab kõrgendatud nõudeid teraapiale, kus klient on muutunud teadvusseisundis.</li> <li>• Oskab arvestada ülekande ja vastuülekandega.</li> <li>• Oskab analüüsida enese kui terapeudi nõrkusi ja probleeme.</li> <li>• On teadlik eetilise väärkäitumise löksudest ja teab, kuidas neist hoiduda.</li> </ul>	
<b>Läbitavad teemad</b>	<p>Põhimõisted: väärtused, eetika, kõlblus, moraaliprintsipiidid. 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,</p>	

	teadmatus lõksudest, muutunud teadvusseisundi mõju alahindamine, ülekannet ja vastuülekannet). Eetilise käitumise võtmed (tõeline hoolimine, soov uurida enese motiive, rääkida tõtt, küsida abi ja õppida, tunnistada oma kaitsemehhanisme). Eetilise väärkäitumise tagajärjed. Väärkäitumise ennetamine.
<b>Iseseisev töö</b>	Kirjanduse läbitöötamine, enesevaatlusküsimustike täitmine, referaadi koostamine ja ettekande ettevalmistamine.
<b>Meetodid</b>	Loengud, eetiliste dilemma arutelud rühmades, harjutused ja rollimängud, referaatide kuulamine, ühisarutelud.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine 80% loengutes, referaadi koostamine ja ettekandmine, osavõtt aruteludest ja rollimängudest, enesevaatlusküsimustike täitmine.
<b>Õppematerjal</b>	Kylea Taylor. The Ethics of Caring. 1995.

<b>META</b>	<b>METATERVISE ALUSED</b>
<b>Maht</b>	32 t kontaktõpet + 32 t iseseisvat tööd <span style="float: right;">Kokku 64 t</span>
<b>Eesmärk</b>	Õppija mõistab sümptomite ja haiguste tekkemehhanismi, kulgu ja tervenemisvõimalust lähtudes metatervise (metameditsiini) põhimõtetest.
<b>Õpiväljund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omab ülevaadet metatervise põhiteemadest.</li> <li>• Mõistab haiguste tekkemehhanismi metatervise põhimõtete valguses.</li> <li>• Oskab analüüsida oma kehalisi sümptomeid metatervise käsitlustest lähtuvalt.</li> <li>• Oskab analüüsida klientidel esinevaid kehalisi sümptomeid.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	<p>Metatervise tutvustus (ajalugu, printsiibid, mudelid ja tehnikad). Integratiivne meditsiin ja terviseuskumused. Stressipäästikud. Tervenemisprotsessi peamised faasi ja punktid metatervises.</p> <p>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.</p> <p>Suuraju ja suurajukoort: seosed emotsioonide, uskumuste ja organitega. Mikroorganismide panus tervenemisprotsessis. Metatervise analüüsiprotsess: 12 analüüsiprotsessi küsimust.</p>
	<p>Teadlikkus ja teadvuse avardamine. Isetervenemise sambad ja võtmed. Tervenemise tasandid ja integratiivsed teraapiad. Emotsioonide vabastamine ja uskumuste muutmine. Hingetasandi teadlikkus.</p>
<b>Iseseisev töö</b>	Õppekirjanduse läbitöötamine. Kehasümptomite analüüs ja raportite kirjutamine.
<b>Meetodid</b>	Loengud, praktilised harjutused, rühmatööd.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine 80% loengutes, osavõtt aruteludest ja rühmatöödest, kehasümptomite analüüsi raporti esitamine. Teadmiste kontroll: valikvastustega test.
<b>Õppematerjal</b>	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
<b>Maht</b>	40 t kontaktõpet + 30 t iseseisvat tööd <span style="float: right;">Kokku 70 t</span>
<b>Eesmärk</b>	Õppija mõistab perekonna olulist osa inimese kujunemisel ja oskab läbi viia individuaalset perekonstellatsiooni.
<b>Õpiväljund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunneb süsteemse pereteraapia põhiteemasid ja põhimõisteid.</li> <li>• Mõistab perekonna arengu faase ja arenemise iseärasusi.</li> <li>• Tunneb perekonna kujunemise ja toimimise seaduspärasusi perekonstellatsiooni põhimõtete valgusel.</li> <li>• Oskab analüüsida kliendi probleemi seoses tema perekondliku taustaga.</li> <li>• Oskab läbi viia perekonstellatsioone individuaalteraapias.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	<p>Perekonnapsühhoteraapia arengulugu. Perekond kui 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. Triangulatsioon. Perekonna müüdid. Pereteraapia tehnikad. Perekond kui arenev süsteem: kujunemine ja arengufaasid. Düsfunksionaalsete perede tüübid.</p> <p>Perekonstellatsioonide ajalugu ja kujunemise fenomenoloogilised alused. Süsteemse korra seadused peresüsteemis B. Hellingeri järgi ja nende eiramise tagajärjed. Peresüsteemis toimivad jõud.</p> <p>Perekonstellatsioonide läbiviimise põhimõtted. Individuaalse konstellatsiooni tehnika. Praktikad.</p>
<b>Iseseisev töö</b>	Õpekirjanduse läbitöötamine.
<b>Meetodid</b>	Loengud, praktilised harjutused, rühmatööd. Konstellatsioonid. Praktikumid.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine 80% loengutes, osavõtt aruteludest ja rühmatöödest. Osavõtt perekonstellatsioonidest. Individuaalse konstellatsiooni praktikumides osalemine. Suuline raport.
<b>Õppematerjal</b>	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
<b>Maht</b>	8 t kontaktõpet + 4 t iseseisvat tööd <span style="float: right;">Kokku 12 t</span>
<b>Eesmärk</b>	Õppija tunneb kriisiabi põhimõtteid ja oskab abistada psühholoogilises kriisis olevat klienti.
<b>Õpiväljundid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunneb kriisiabi põhimõtteid.</li> <li>• Mõistab psühholoogilises kriisis oleva kliendi psüühika toimimise iseärasusi ja oskab teda aidata.</li> </ul>

<b>Läbitavad teemad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kriisiabi mõiste ja eesmärk. Kriiside tüpoloogia. Traumaatilised kriisid.</li> <li>• Katastroofid ja õnnetused, nende mõju inimese psüühikale. Ohvrite liigid.</li> <li>• Psühholoogilise kriisijuhtimise põhieeglid.</li> <li>• Tavapärased reaktsioonid kriisiolukorras. Šokireaktsioonid.</li> <li>• Kriisiseisundis inimestega suhtlemise iseärasused.</li> <li>• Kuidas aidata inimest vahetult õnnetuse järel ja milline on hilisem abi peale emotsionaalselt rasket sündmust. Käitumine paanikas oleva inimesega.</li> <li>• Abi iseendale, osaledes õnnetuses või katastroofis.</li> <li>• Traumajärgne stressihäire (PTSD).</li> </ul>
<b>Iseseisev töö</b>	Õppematerjalide läbitöötamine.
<b>Meetodid</b>	Loengud, arutelud, rühmatööd, praktilised harjutused.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Praktiline töö juhtumite lahendamisel. Osalemine auditoorses õppetöös vähemalt 80% ulatuses. Osavõtt aruteludest, rühmatöödest.
<b>Õppematerjal</b>	Ene Talvist. Psühholoogilises kriisis olija abistamine. Õppematerjal. Babette Rothchild. Traumast paranemise kaheksa võtit. Tallinn, 2011.

<b>TRANS</b>	<b>TRANSPERSONAALNE PSÜHHOLOOGIA JA TERAAPIA</b>	
<b>Maht</b>	20 t kontaktõpet + 60 t iseseisvat tööd	Kokku 80 t
<b>Eesmärk</b>	Õppija tunneb transpersonaalse psühholoogia ja teraapia põhiseisukohti ja meetodeid ning oskab neid kriitiliselt analüüsida.	
<b>Õpiväljund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunneb transpersonaalse psühholoogia ja teraapia (TP) mõisteid, põhiseisukohti ja meetodeid.</li> <li>• Tunneb transpersonaalse suuna tähtsamaid esindajaid</li> <li>• Tunneb transpersonaalse suuna tugevaid ja nõrku külgi.</li> <li>• Oskab võrrelda holistilist regressiooniteraapiat transpersonaalse suuna teraapiatega.</li> </ul>	
<b>Transpersonaalne psühholoogia ja teraapia</b>	<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 transtsendeerumine, 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>	
<b>Iseseisev töö</b>	Kohustusliku kirjanduse läbitöötamine. Arutelud väikestes rühmades + referaadi koostamine ja ettekanne klassis.	
<b>Meetodid</b>	Loengud, loetud kirjanduse põhjal, ühisarutelud, rühmatööd.	
<b>Sooritamise nõuded</b>	Ettekande koostamine ja ettekandmine. Osalemine õppetöös 80% ulatuses, osavõtt aruteludest ja rühmatöödest. Teadmiste kontroll testiga.	
<b>Õppematerjal</b>	<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 "Biotsentrism. Kuidas elu ja teadvus on võtmed universumi tõelise olemuse mõistmiseks". ESTRA, 2013.</p>
--	--

<b>FÜS</b>	<b>INIMESE ANATOOMIA JA FÜSIOLOOGIA</b>
<b>Maht</b>	40 t kontaktõpet + 40 t iseseisvat tööd <span style="float: right;">Kokku 80 t</span>
<b>Eesmärk</b>	Õppija mõistab organismis toimuvate protsesside füsioloogilisi reaktsioone tervikliku organsüsteemide koostöö võtmes.
<b>Õpiväljund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunneb kõigi organsüsteemide talitlust ja omavahelist koostööd.</li> <li>• Mõistab organismi arengut terviksüsteemiks.</li> <li>• Tunneb närvisüsteemi toimimist ja tundetalitluse olulisi aspekte emotsioonide kujunemisel.</li> <li>• Oskab organismis toimuvaid reaktsioone holistiliselt ehk terviklikult käsitleda.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	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, meeleeelundite talitus: nägemine, kuulmine, lõhna- ja maitsetaju. Retseptioon. Limbine süsteem. Kraniaalnärvid. Spinaalnärvid. Sünapsid. Aju integratiivsed funktsioonid.
<b>Meetodid</b>	Loengud, õppefilmide vaatamine, arutelud, kirjanduse läbitöötamine, referaadi koostamine, ettekanne.
<b>Iseseisev töö</b>	Kirjanduse lugemine, referaadi koostamine ja ettekande ettevalmistamine.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Kirjaliku referaadi esitamine ja suuline ettekanne referaadi teemal. Osalemine 80% loengutes.
<b>Õppematerjal</b>	Kingissepp, P-H. Inimese füsioloogia. Watson, C., Kirkcaldie, M., Paxinos, G. The Brain: An Introduction to Functional Neuroanatomy. Elsevier Inc, 2010.

<b>PAT</b>	<b>PSÜHHOPATOLOOGIA</b>
<b>Maht</b>	40 t kontaktõpet + 20 t iseseisvat tööd <span style="float: right;">Kokku 60 t</span>
<b>Eesmärk</b>	Õppijal on ülevaade olulisematest psüühikahäiretest ja nende ravimisel kasutatavatest ravimitest. Teab psühhiaatrilise abi põhimõtteid ja korraldamist.
<b>Õpiväljund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunneb psühhiaatrilist sümptomatoloogiat, mõistab diagnostika põhimõtteid ja Rahvusvahelise Haiguste Klassifikatsiooni (RHK-10) ülesehitust.</li> <li>• Omab ülevaadet psühhiaatrilise abi seadusandlusest ja korraldusest Eestis.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunneb peamiste psühhiaatriliste haiguste gruppe ja nende põhisümptomatoloogiat.</li> <li>• Tunneb peamisi psüühikahäirete raviks kasutatavate ravimite gruppe.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	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"> <li>Psühhopatoloogia</li> <li>Diagnoosimine</li> <li>Epidemioloogia ja etioloogia</li> <li>Kulg ja prognoos</li> <li>Erinevad ravivõimalused</li> </ol>
<b>Läbitavad teemad</b>	Söömishäired. Sõltuvushäired. Aktiivsus- ja tähelepanuhäire. Autismi spektri häired. Ärevushäired <ol style="list-style-type: none"> <li>Paanikahäire</li> <li>Sotsiaalfoobia</li> <li>Lihtfoobia</li> <li>Generaliseerunud ärevus</li> <li>Obsessiiv-kompulsiivse spektri häired</li> <li>Ärevushäirete põhjused, ravi</li> </ol> Somatisatsioonihäire. Läbipõlemissündroom. Isiksushäired. Orgaanilised psüühikahäired – dementsus. Väike tutvus psüühikahäirete ravimitega.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine 80% loengutes. Arvestuse sooritamine.
<b>Õppematerjal</b>	RHK-10 ehk Rahvusvaheline Haiguste Klassifikatsiooni 10. versioon <a href="http://www.kliinikum.ee/psyhhiaatriakliinik/lisad/ravi/RHK/RHK10-FR17.htm">http://www.kliinikum.ee/psyhhiaatriakliinik/lisad/ravi/RHK/RHK10-FR17.htm</a> Psühhiaatria. Medicina kirjastus, 2000.

<b>ÜPS</b>	<b>ÜLDPSÜHHOLOOGIA ALUSED</b>
<b>Maht</b>	32 t kontaktõpet + 36 t iseseisvat tööd <span style="float: right;">Kokku 68 t</span>
<b>Eesmärk</b>	Õppija tunneb inimese psüühika ja käitumise üldisi universaalseid seaduspärasusi.
<b>Õpiväljund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omab ülevaadet põhiteemadest, millega tegeleb tänapäeva teaduslik psühholoogia.</li> <li>• Mõistab inimese psüühika funktsioneerimise põhilisi seaduspärasusi ja nende seotust keskkondlike teguritega.</li> <li>• Seostab teaduslikku psühholoogiat rakenduslike väljunditega.</li> <li>• Oskab analüüsida iseennast ja ümbritsevat maailma teadusliku üldpsühholoogia printsiipidest ja käsitlustest lähtuvalt.</li> <li>• Oskab võrrelda tänapäeva teaduslikku üldpsühholoogiat holistilise maailma- ja inimesekäsitlusega.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	Psühholoogia üldküsimused: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aine, meetodid, printsiibid, struktuur.</li> <li>• Arengulugu.</li> <li>• Psüühika evolutsioonilise tekke ja arengu loodusteaduslik käsitlus.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psüühika neuroteaduslikud alused ja ontogenees.</li> <li>• Vajadused ja motiivid.</li> </ul>
	Tunnetusprotsessid: aistingud, tajus, mälu, kujutus ja fantaasia, mõtlemine, keel ja kõne, tahe, tunded ja emotsioonid, tähelepanu ja teadvuse seisundid.
	Isiksus ja sotsiaalsed suhted Positiivne psühholoogia
<b>Iseseisev töö</b>	Kohustusliku kirjanduse läbitöötamine. Kirjutada esse oma vajadustest ja motiividest. Katsete läbiviimine ja raportite kirjutamine: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Töötada 3 – 5-inimeselistes gruppides välja katseskeem reageerimiskiiruse lihtsaks mõõtmiseks. Katse läbiviimine ja tulemuste võrdlemine.</li> <li>• Ema ja 2 – 3-aastase lapse jutu lindistamine ja salvestatu analüüs.</li> </ul>
<b>Meetodid</b>	Loengud, loetud kirjanduse ühisarutelud, rühmatöö: üldpsühholoogia seostamine ja võrdlus holistilise maailma- ja inimesekäsitlusega, katsete läbiviimine.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Teadmiste kontroll: valikvastustega test. Osalemine 80% loengutes, osavõtt aruteludest ja rühmatöödest, katsete tulemustest raporti esitamine.
<b>Õppematerjal</b>	Bachmann, T., Maruste, R. (2003). Psühholoogia alused. Tallinn: Ilo. Seligman, M. (2008). Ehe õnn. Tallinn: Pilgrim.

<b>ÕIGUS</b>	<b>TÄIENDMEDITSIINI VALDKONNAGA SEONDUVAD ÕIGUSAKTID</b>	
<b>Maht</b>	8 t kontaktõpet + 4 t iseseisvat tööd	Kokku 12 t
<b>Eesmärk</b>	Õppijal on ülevaadet täiendmeditsiini valdkonda reguleerivatest õigusaktidest.	
<b>Õpiväljund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunneb õigusakte, mis reguleerivad täiendmeditsiini valdkonda.</li> <li>• Tunneb oma kutsetegevuse piire, oma õigusi ja kohustusi.</li> <li>• Oskab vältida vastutuse jagamisega seotud karisid oma kutsetöös.</li> </ul>	
<b>Läbitavad teemad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teenuse osutamise alused: Tervishoiuteenuste korraldamise seadused ja praktikas esinenud probleemid teenuse osutamisel antud valdkonnas (sh kutsetegevuse piirid, suunamiskohustus jne).</li> <li>• Lepinguõiguslikud küsimused – asjakohased õigusaktid (sh Võlaõigusseadus). Lepingu sõlmimine, piirangud, lepingu muutmine ja lõpetamine.</li> <li>• Lepingust tulenevad olulisemad kohustused – teavitatud nõusoleku küsimise kohustus: millest teavitada, kuidas teavitada, keda teavitada (eelkõige alaealiste puhul), dokumenteerimiskohustus, saladuse hoidmise kohustus ja andmekaitse.</li> <li>• Vastutus – vastutuse alused ja eeldused, vastutuse jagunemine, vaidluste lahendamine.</li> </ul> Kirjalikus materjalis on iga teema juures õigusaktide loetelu ja viited kohtulahenditele.	
<b>Iseseisev töö</b>	Kirjanduse läbitöötamine. Kohtulahendite uurimine.	
<b>Meetodid</b>	Loengud, loetud materjali ühisarutelud, rühmatööd.	
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine õppetöös 80% ulatuses, kodutöö sooritamise, osavõtt aruteludest ja rühmatöödest. Teadmiste kontroll valikvastustega testiga.	
<b>Meetodid</b>	Loengud, loetud kirjanduse ühisarutelud, rühmatööd. Diskussioonigrupid.	

<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine õppetöös 80% ulatuses, kodutöö sooritamise, osavõtt aruteludest ja rühmatöödest. Referaadi koostamine ja ettekandmine. Diskussioonigrupi kirjalik raport. Teadmiste kontroll valikvastustega testiga.
<b>Õppematerjal</b>	Kirjalik materjal õppejõult. Luik-Tamme, I. Teavitamine kuld, vaikumine ...? SA Tartu Ülikooli Kliinikumi Leht, 2011. Luik-Tamme, I. Patsiendiseaduse eelnõust. SA Tartu Ülikooli Kliinikumi Leht, 2011. Luik-Tamme, I. Kes teavitaks arsti ravimiuuringutega kaasnevatest võimalikest (juriidilistest) kõrvalnähtudest? Lege Artis, 2011. Luik-Tamme, I. Kogu Euroopas on arstid mures hagide kasvu pärast. Meditsiiniuudised, 2011.

<b>ETS</b>	<b>ERINEVAD TERAAPIASUUNAD</b>
<b>Maht</b>	40 t kontaktõpet + 4 t iseseisvat tööd <span style="float:right">Kokku 44 t</span>
<b>Eesmärk</b>	Õppijal on ülevaade erinevatest teraapiasuundadest ja abistamisvõimalustest, teraapiate ajalooost ja teraapiamaastikust tänapäeval.
<b>Õpiväljund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omab ülevaadet erinevate teraapiasuundade põhiseisukohtadest ja meetoditest.</li> <li>• Oskab erinevaid teraapiasuundi võrrelda, tunneb nende tugevusi ja nõrku külgi.</li> <li>• Teab holistilise regressiooniteraapia kohta teraapiamaastikul.</li> </ul>
<b>Psühhoteraapia</b>	Psühhoteraapia eelne ajalugu. Psühhoteraapia teke ja algus. Kolm peamist psühhoteraapia arengusuunda: dünaamiline, käitumispsühholoogiline ja kogemuslik suund. Ülevaade erinevatest klassikalistest psühhoteraapia koolkondadest ja nende võrdlus: kuidas kirjeldatakse inimese probleemide põhiolemust; kuidas toimub raviprotsess ja mis tekitab muutuse; milline on terapeudi-kliendi suhe; missugused on peamised ravivõtted. Postmodernistlikud suunad: integratiivne ja narratiivne teraapia. Individuaalne psühhoteraapia ja grupiteraapia.
<b>Täiend- ja alternatiiv-meditatsioon ja teraapiad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• traditsiooniline hiina meditsiin: põhiseisukohad, põhimõisted, inimkäsitlus, tervisekäsitlus, toimemehhanismid.</li> <li>• traditsiooniline tiibeti meditsiin: põhiseisukohad, põhimõisted, inimkäsitlus, tervisekäsitlus, toimemehhanismid.</li> <li>• homöopaatia: põhiseisukohad, põhimõisted, inimkäsitlus, tervisekäsitlus, toimemehhanismid.</li> <li>• eesti loodusteraapia: põhiseisukohad, põhimõisted, inimkäsitlus, tervisekäsitlus, toimemehhanismid.</li> </ul>
<b>Iseseisev töö</b>	Kohustusliku kirjanduse läbitöötamine.
<b>Meetodid</b>	Loengud, loetud kirjanduse ühisarutelud, rühmatööd.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Osalemine õppetöös 80% ulatuses, osavõtt aruteludest ja rühmatöödest. Teadmiste kontroll valikvastustega testiga.
<b>Õppematerjal</b>	Kohustuslik: 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.

	Soovituslik: Corey, Gerald. Juhtumi analüüs nõustamises ja psühhoterapias. Väike Vanker 2001
--	---

<b>PRAX 1</b>	<b>PRAKTIKA 1: HOLISTILISE COACHINGU SEANSSIDE LÄBIVIIMINE ehk HC 1</b>
<b>Maht</b>	60 tundi praktikat + 6 tundi iseseisvat tööd      Kokku 66 tundi
<b>Eesmärk</b>	Õppija oskab kasutada vestlustehnikaid ja terapeudi rollis olles juhtida kliendi võimestamise protsessi. Õppija kogeb kliendi rollis olles võimestamise mõju iseendale ja oma elule.
<b>Õpiväljund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valdab vestlustehnikaid (kuulamine, küsimuste esitamine, peegeldamine, kokkuvõtete tegemine).</li> <li>• Oskab luua ja juhtida kontakti suhtlemisel, motiveerida, lahendada konflikte.</li> <li>• Tunneb eesmärgistamise põhimõtteid ja oskab klienti abistada eesmärkide püstitamisel.</li> <li>• Tunneb eesmärgi poole liikumise teel olevaid sisemisi ja väliseid takistusi, oskab klienti abistada nende takistuste avastamisel ja kõrvaldamisel, soodustades kliendi võimestumist.</li> <li>• Oskab märgata ja reflekteerida kliendi positiivset ressursi.</li> <li>• Oskab koostada eesmärgi saavutamiseks vajalikku tegevusplaani ja abistada klienti tegevusplaani koostamisel.</li> <li>• Oskab teha kokkuvõtteid.</li> </ul>
<b>Iseseisev töö</b>	Õppematerjali läbitöötamine ja praktikaseanssideks ettevalmistumine. Holistilise <i>coachingu</i> praktika toimub kindla koosseisuga kolmeliikmelistes gruppides. Peale kolmiku kohtumist kirjutab õppija raporti oma kogemusest nii terapeudina kui kliendina. Juhendi järgi kirjutatud raportid saadetakse superviisorile.
<b>Meetodid</b>	Struktureeritud vestlus. Kujutlusharjutused, meditatiivsed harjutused.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Praktika sooritamine täies mahus. Õppija viib läbi holistilise <i>coachingu</i> protsessi, kokku vähemalt 4 seansi ühe kliendiga õppeaasta jooksul ja esitab kirjaliku raporti iga holistilise <i>coachingu</i> seansi kohta.
<b>Õppematerjal</b>	Praktika 1: Eberth, Marina Paula. Holistiline <i>coaching</i> kolmele: Juhend holistilise <i>coachingu</i> harjutamiseks, 2011. Õppematerjal.

<b>PRAX 2</b>	<b>PRAKTIKA 2: HOLISTILINE COACHING ARHETÜÜPIDE JUURUTAMISE PROTSESSIS</b>
<b>Maht</b>	60 tundi praktikat ja 36 tundi iseseisvat tööd      Kokku 96 tundi
<b>Eesmärk</b>	Õppija tunneb inimese arenguga seotud arhetüüpe ja oskab juhtida arengut toetava vestlust nende arhetüüpide juurutamisel. Õppija saab kliendi rollis olles kogemuse arhetüüpide juurutamisest holistilise <i>coachingu</i> abiga.
<b>Õpiväljund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunneb inimese arengu ja elukaarega seotud arhetüüpe.</li> <li>• Oskab analüüsida iseenda psüühikat ja käitumist arhetüüpide käsitlusest lähtudes.</li> <li>• Oskab klienti abistada arhetüüpide juurutamisel: eesmärgi sobiva eesmärgi valimine, tegevusplaani koostamine.</li> <li>• Oskab klienti abistada sisemiste ja välimiste takistuste avastamisel ja kõrvaldamisel.</li> </ul>

<b>Iseseisev töö</b>	Õppematerjali läbitöötamine ja praktikaseanssideks ettevalmistumine. Holistilise <i>coachingu</i> praktika toimub toimuvad kindla koosseisuga kolmeliikmelistes gruppides. Peale kolmiku kohtumist kirjutab õppija raporti oma kogemusest <i>coachina</i> ja kogemusest kliendina. Juhendi järgi kirjutatud raportid saadetakse superviisorile.
<b>Meetodid</b>	Struktureeritud vestlus. Kujutlusharjutused, meditatiivsed harjutused.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Praktika sooritamine täies mahus. Õppija on läbi viinud holistilise <i>coachingu</i> protsessi, kokku vähemalt 4 seansi ühe kliendiga õppeaasta jooksul ja esitanud kirjaliku raporti iga <i>coachingu</i> seansi kohta.
<b>Õppematerjal</b>	Eberth, Marina Paula. Holistiline <i>coaching</i> kolmele kangelasele: Holistiline <i>coaching</i> arhetüüpide juurutamise protsessis. Õppematerjal, 2014. Pearson, Carol. Awakening the Heroes Within. HarperSanFrancisco1991.

<b>PRAX 3</b>	<b>PRAKTIKA 3: HOLISTILINE REGRESSIOONITERAAPIA</b>
<b>Maht</b>	Holistilise regressiooniteraapia praktiseerimine 160 tundi.
<b>Eesmärk</b>	Õppija oskab läbi viia holistilist regressiooniteraapiat klientidega.
<b>Õpiväljund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunneb kutsestandardis kirjeldatud kompetentse ja rakendab neid praktikas.</li> <li>• Reflekteerib iseenda tegevust terapeudina ja oskab sellele hinnangut anda.</li> <li>• Näitab vastutustunnet ja järgib eetilisi printsiipe oma töös.</li> </ul>
<b>Iseseisev töö</b>	Seanssideks ettevalmistumine. Praktika päeviku kirjutamine.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Praktika sooritamine täies mahus. Praktika mahu hindamiseks täidab õppija Erapraksise vormi ja esitab selle tähtajaks. 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.

<b>SUP</b>	<b>SUPERVISIOON</b>
<b>Maht</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. aastal holistilise <i>coachingu</i> supervisioon 10 tundi</li> <li>2. aastal holistilise <i>coachingu</i> supervisioon 10 tundi + HRT supervisioon 22 tundi, kokku 32 tundi</li> <li>3. aastal HRT supervisioon 46 tundi + iseseisvat tööd 8 tundi</li> <li>4. aastal HRT supervisioon: 72 tundi grupisupervisiooni ja 2 individuaalset supervisiooni, kokku 80 ak tundi + iseseisvat tööd 14 tundi</li> </ol> Kokku: 190 ak tundi
<b>Eesmärk</b>	Õppija oskab töötada erinevate klientidega järgides kutse-eetikat.
<b>Õpiväljund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab analüüsida oma tööd, oma õnnestumiste ja ebaõnnestumiste tagamaid.</li> <li>• Oskab leida konstruktiivseid lahendusi teraapia käigus tekkinud probleemidele ja kasutada kolleegide abi lahenduste leidmisel.</li> <li>• Oskab märgata eetilisi dilemmasid ja väärtustab eetilist käitumist.</li> <li>• Oskab hoida head töövõimet ja kasutada isiklike energiaressursside taastamise võtteid.</li> </ul>
<b>Iseseisev töö</b>	Õppematerjali läbitöötamine. Kliendilugude analüüs ja ettekannete ettevalmistamine.
<b>Meetodid</b>	Kliendilugude kuulamine ja analüüs, arutelud, rühmatööd, terapeudi oskuste praktiline harjutamine.

<b>Sooritamise nõuded</b>	Kliendilugude ettekandmine nõuetele vastavas vormis. 1. – 3. õppeaastal supervisioonis osalemine 80%. 4. õppeaastal supervisioonis osalemine täies mahus.
---------------------------	---

<b>TER</b>	<b>ENESETERAAPIA</b>
<b>Maht</b>	Enne koolituse algust 16 tundi 1. aste: 16 tundi 2. aste: igal õppeaastal 16 tundi, kolme õppeaasta jooksul 48 tundi Kokku: 80 tundi
<b>Terapeudid</b>	Praktiseerivad holistilise regressiooni terapeudid, kes teevad Holistika Instituudiga koostööd ja kelle seast saab õppija ise valida endale sobiva terapeudi.
<b>Eesmärk</b>	Õppija tunneb holistilise regressiooni terapeudi tööd isikliku teraapiakogemuse kaudu ja kogeb meetodi mõju oma probleemide lahendamisele ja enesearengule.
<b>Õpiväljund</b>	Lahendab oma isiklikke, elukeskkonna ja suhetega seotud probleeme ja teeb muutusi iseendas ja oma elus.
<b>Sooritamise nõuded</b>	Eneseteraapia seansside läbimine nõutud mahus. Õppija esitab iga õppeaasta lõpul Eneseteraapia voldiku, milles on kirjas teraapiaseansside toimumise aeg ja teema.

<b>KURS</b>	<b>KURSUSETÖÖD</b>
<b>Õppeaasta 1</b>	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 isikupärane mõttemaailma ja keelekasutusega tekst, milles autor esitab oma nägemuse mingi probleemi või nähtuse kohta, seda teaduslikult põhjendamata. Koolitaja annab esseele tagasiside.
<b>Õppeaasta 2</b>	<b>Teisel õppeaastal</b> 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.
<b>Õppeaasta 3</b>	<b>Kolmandal õppeaastal</b> 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.
--	---

<b>EKS</b>	<b>LÕPUEKSAM / KUTSEEKSAM</b>
<b>Õppeaasta 4</b>	Koolitus lõpeb kutseksamiga. Neljanda õppeaasta lõpus esitab õppija kutseksamiks holistilise regressiooni terapeudi tase 6 hindamisstandardi nõuete kohaselt vormistatud kirjaliku juhtumianalüüsi. Kutseksamit viivad läbi ja lõputöid hindavad Täiend- ja Alternatiivmeditsiini Kutsenõukogu järelvalve all töötava holistilise regressiooniteraapia kutsekomisjoni poolt kinnitatud hindajad.