

HOLISTILINE TREENING 2,0 ÕPPEKAVA

Täiskasvanute koolitusasutus	HOLISTIKA INSTITUUT
Koolituse liik	Täiskasvanute täienduskoolitus
Valdkond	09 Tervis ja heaolu
Õppekavarühm ISCED alusel	0917 Traditsiooniline ja täiendav meditsiin ning teraapiad
Õppekava nimetus	Holistiline treening 2,0
Õppeaja kestus	14 kuud
Õppekava koostamise alus	Kutsestandard holistilise regressiooni terapeut, tase 6, kompetentsid B.2.3 ja B.2.5
Õppekeel	eesti keel

Õppekava eesmärk Holistiline treening 2,0 (HT 2,0)

Koolituse tulemusel on osalejatel teadmised eneseteostuse ja eneseületamise (*self-transcendence*) põhimõtetest. Ta kasutab igapäevaelus mitmekülgseid transpersonaalse enesearengu meetodeid, et saavutada suurem teadlikkus, ületada seniseid piire ning elada eesmärgipärasemat ja tasakaalukat elu, olles kooskõlas iseenda ja ümbritseva maailmaga.

Õpiväljundid

Koolituse läbinu:

1. Liigub eneseületamise teel erinevates eluvaldkondades, tunnetades end osana suuremast tervikust.
2. Näitab arenevat võimet ületada oma ego piire ja luua sügavam ühendus ümbritseva maailmaga.
3. Kasutab õpituid meetodeid ja praktikaid eneseteostuse ja eneseületamise saavutamiseks igapäevaelus.
4. Teadvustab oma emotsioone ja kasutab enesejuhtimise oskusi, et suunata oma käitumist positiivselt ja kiirelt taastada emotsionaalsetest tagasilöökidest.
5. Näitab sügavat empaatiat ja suudab luua tugevamaid sidemeid erinevate inimestega, mõistes ja tunnustades nende seisukohti.
6. Suhtleb sujuvalt erinevates olukordades, on teadlik suhete juhtimise võimalustest konstruktiivses dialoogis.
7. Tuleb toime lapsepõlves kogetud emotsionaalse hüljatusega parandades enesehinnangut ja suurendades eneseusaldust.
8. Teadvustab ja integreerib oma varju, aktsepteerib seni varjus olnud iseenda osi ja kasutab neid oma isiksuse tugevdamiseks.
9. Teadvustab oma kaassõltuvuse sümptomeid ja tervendab neid, seades paindlikke piire, väljendades oma vajadusi ja luues tasakaalustatud suhteid.

10. Kasutab arhetüüpide süsteemi, et iseennast sügavamalt mõista, teadvustada oma elu eesmärk ja leida iseenda jaoks õige suund elus.
11. Oskab läbi viia holistilist *coachingut* ja aidata teisi arhetüüpide juurutamisel enesearengus.
12. Mõistab sümbolite keelt ning rakendab seda enda ja oma elutee uurimisel, avastades sel moel seni teadvustamata infot ning edendades sisemist kasvu ja avanemist.

Õpingute alustamise tingimused ja vastuvõtt

Koolituses saab osaleda õppija, kes on lõpetanud õppekava „Holistiline treening ja regressiooniteraapia“ 1.astme „Holistiline treening“.

Dokumentide vastuvõtt toimub vastavalt kodulehel välja kuulutatud ajakavale.

Õppijakandidaadil on vaja:

- täita registreerumisvorm Holistika Instituudi kodulehel,
- tasuda registreerumistasu 40 eurot talle saadetud arve alusel,
- läbida vestlus vastuvõtukomisjoniga, mille käigus selgitatakse välja õppijakandidaadi motivatsioon ja tema sobivus õppegruppi. Õppijakandidaat saab infot koolituse ülesehituse, sisu ja õppetöö korralduse kohta.

Koolituse „Holistiline treening 2,0“ lõpetanu ei ole kohustatud edasi õppima koolituse teises astmes.

Õppetöö maht

Koolituse maht		
Kontaktõpe	Õppepäevad	282
	Veebiõhtud	24
Iseseisev töö	Lugemine	166
	Kirjutamine	36
Grupitöö	Kirjanduse arutelud ja kokkuvõtete kirjutamine	20
Praktika	Holistiline coaching	50
Eneseteraapia	Neli 3-tunnist holistilise regressiooniteraapia seansi	16
Kokku		594 ak tundi

Õppetöö korraldus

- Õppetöö kestab 1 aasta ja 2 kuud. Õppimine on tasuline.
- Uusi gruppe avame aasta ringi. Informatsiooni iga uue grupi avamise kohta ja koolituse toimumise kuupäevad avaldame oma kodulehel vähemalt 2 kuud enne uue koolitusgrupi algust.
- Õppeaasta koosneb kaheksast moodulist, millest kuus on 4 päeva pikkused. Õppetöö toimub neljal järjestikusel päeval: neljapäev, reede, laupäev ja pühapäev. Moodul 8 kestab 5 päeva, kolmapäevast pühapäevani. Suvelaager toimub suvekuudel ja selle pikkuseks on 5 päeva, tavaliselt pühapäevast neljapäevani.

- Õppetöö toimub Holistika Instituudi koolitusruumides Tallinnas, aadressil Endla 15, IV korrus. Suvine koolitusmoodul toimub väljaspool Tallinna mõnes turismitalus või puhkekeskuses.
- Kõik koolituspäevad algavad kell 10 ja lõpevad kell 18. Päeva keskel on 1 tunni pikkune lõunapaus. Ennelõunal ja pärastlõunal lühemad pausid pikkusega 10–20 minutit.
- Õppemoodulite vahele jäävatel kuudel toimub õppetöö ühel õhtul kuus veebiplatvormi Zoom kaudu. Veebiõhtu algab kell 18.00 ja lõpeb kell 20.15, kokku 3 ak tundi.
- Õppegrupis on maksimaalselt 24 õppijat.

Koolitusel läbitavad teemad

„Holistiline treening 2,0“ (HT 2,0) on jätkukoolitus enesearengukoolitusele „Holistiline treening“. Koolitus on suunatud nendele, kes on läbinud holistilise treeningu ning soovivad oma enesearengut jätkata. Holistiline treening on iseenda täiuslikumaks ja ehedamaks versiooniks saamise protsess, aga HT 2,0 on samm edasi transpersonaalse mina suunas, see on arenguprotsess, kus toimub liikumine eneseteostuselt eneseületamisele (*self-transcendence*). Eneseületamine tähendab oma kogemuse ja tunnetuse piiride ületamist, millega kaasneb ühendus kõige sellega, mis on suurem kui inimene ise. Selle eesmärk on aidata õppijatel avastada ja arendada oma spirituaalseid ja ego ületavaid aspekte, et elada rahuldust pakkuvat ja mõtestatud elu.

Koolituse aluseks on 4 suurt teemat, mis isa mooduli raames käsitlemisele tulevad:

- eneseteostuselt eneseületamisele,
- emotsionaalse intelligentsuse (EQ) kasv,
- isikliku mineviku tervendamine,
- iseenda ja oma elutee analüüsimine arhetüüpide abiga.

Iga teema jaguneb omakorda alateemadeks. Tutvustatakse lühidalt teooriat, tehakse praktilisi harjutusi, korraldatakse arutelusid ja meditatsioone. Terve koolituse jooksul toimub teoreetiline ja praktiline õpetus vaheldumisi, kusjuures põhirõhk on praktilikal. See on kogemusõpe, kus analüüsitakse nii õppeprotsessi käigus saadud uusi kogemusi kui ka varasemaid kogemusi.

A. Eneseteostuselt eneseületamisele

Selle teema eesmärk on aidata õppijatel ületada oma ego piire ja tajuda end osana suuremast tervikust. Õpitakse, kuidas ennast ületada erinevates eluvaldkondades ja olukordades ning sel moel liikuda transpersonaalse mina ehk ülimina suunas. Tehakse mitmesuguseid harjutusi, meditatsioone ja arutelusid, et avastada oma seni kasutamata psüühilist potentsiaali ning arendada oma sisemist motivatsiooni, emotsionaalset intelligentsust ja spirituaalset ühendust. Eneseületamine on võti õnneliku, mõtestatud ja tähendusrikka elu juurde, et saavutada oma kõrgemaid eesmärke.

Esile võib tuua kolme tüüpi ületamist ehk transtsendentsi: oma ego ületamine, oma mina ületamine st teiste väärtustamine ja teenimine ning spirituaalsel tasandil aja ja ruumi piirangute ületamine.

Kuidas inimesed seda teevad?

- **intellektuaalselt:** ta soovib uurida ja mõista neid ideid ja kontseptsioone, mis ulatuvad kaugemale kui ta enda ja teiste inimeste vahetu kogemus.
- **emotsionaalselt:** ta tunneb rohkem kõrgema taseme emotsioone: rõõm, tänulikkus, armastus, optimism, usaldus, imetus, austus, ülendatus, ekstaas. Neid tundes tunnevad inimesed end paremini, on rahulolevamad, produktiivsemad, tervemad. Teda vaimustab elu ilu, ta kogeb ilu

kõikjal ja kogu aeg, olgu see loodus, inimene, kunst, muusika, liikumine või mõni muu esteetiline nähtus.

- **altruistlikult:** tähelepanu kese nihkub oma minalt teiste heaolule, ta soovib teisi aidata, neid teenida. See on individuaalse olemasolu piirangute ületamine ja elule sügavama mõtte leidmine. Nihe isekusest ja egoismist teiste vajadustega arvestamisele on teadlaste arvates eneseületamise marker ning kõige silmatorkavam ja olulisem omadus. Inimest ei pane liikuma väline motivatsioon, välised hüved ja nõudmised, teda juhib sisemine motivatsioon, ta naudib seda, mida teeb ja tegevus ise on talle tasuks.
- **transpersonaalselt:** ta tunneb seotust sellega, mis on temast väljaspool, mis on suurem kui ta ise: inimesed/ühiskond, loodus, universum, spirituaalsed dimensioonid. Pole tähtis, mis see suurem on, see on miski, mis on suurem kui inimese enda mina ja ta on sellega ühenduses.

B. Emotsionaalse intelligentsuse (EQ) kasv

Selle teema eesmärk on aidata õppijatel paremini mõista ja juhtida oma emotsioone ning parandada oma suhteid teistega. Emotsionaalse intelligentsuse kontseptsiooniga tuntuks saanud Daniel Goleman ütleb, et erinevalt IQ-st, mis peale teismeliseaastaid muutub vähe, on emotsionaalne intelligentsus õpitav. EQ areng jätkub kogu elu, kui meil on valmisolek oma kogemusest õppida. Golemani järgi on EQ viie oskuse kombinatsioon: eneseteadlikkus, enesejuhtimine, motivatsioon, empaatia ja suhtlemisoskused koos sotsiaalse teadlikkusega.

1. **Eneseteadlikkus, emotsioonide äratundmine.** Teadlikkus oma hetketunnetest ja otsuste langetamisel neist juhindumine, oma võimete realistlik hindamine ja kindlale alusele rajanev enesekindluse tunne. See tähendab võimet täpselt tajuda oma hetkeemotsioone ja mõista oma käitumist erinevates olukordades. Kõrge emotsionaalse intelligentsuse esimene samm on oma emotsioonide teadvustamine ja kiire mõtestamine nende kogemise ajal.
2. **Eneseregulatsioon** ehk oma emotsioonide juhtimine. Emotsioonide käsitlemine moel, mis mitte ei sega vaid hõlbustab käsiloleva ülesande lahendamist, kohusetundlikkus ja rahulduse edasilükkamine eesmärkide poole püüdlemisel, kiire toibumine emotsionaalsetest tagasilöökidest. Enesejuhtimine on oskus kasutada teadlikkust oma emotsioonidest, et jääda paindlikuks ja suunata oma käitumist positiivselt.
3. **Motivatsioon.** Oma sügavaimatest eelistustest juhindumine eesmärkide poole liikumisel ja tegutsemisel, initsiatiivi haaramisel ja tulemuste parandamise püüetel, enesele kindlaks jäämine, seistes silmitsi raskuste ja frustratsiooniga.
4. **Empaatia.** Teiste inimeste tunnete tajumine ja oskus nende seisukohti mõista. Sideme saavutamine ja ühele lainepikkusele jõudmine kõige erinevamate inimestega. See on võime oma vastas olevat inimest mõista, teda tunnustada ja talle kaasa tunda. Sotsiaalne teadlikkus seisneb inimeste kuulamises ja jälgimises, et paremini tajuda emotsioone ja mõista, mis nendega tegelikult toimub.
5. **Suhtlemisoskused.** Emotsioonide oskuslik ohjamine suhetes, sotsiaalsete suhete ja suhtevõrgustiku täpne mõistmine, sujuv suhtlemine. Nende oskuste kasutamine dialoogides, inimestega koos töötades, lähisuhetes, enesekehtestamisel ja mujal. See on kõige keerulisem element, mis tõesti eristab kõrge emotsionaalse intelligentsusega inimesi madala EQ-ga inimestest. Suhete juhtimine tähendab oskust vestlust vajalikul hetkel pöörata ja ümber

suunata. Oskust oma käitumist kohandada ja muuta, et sündmuste käiku muuta. See on emotsionaalse intelligentsuse jõud.

Koolitusel me õpime, kuidas arendada oma emotsionaalset intelligentsust erinevates valdkondades ja olukordades. Me teeme erinevaid harjutusi, et kasvaks eneseteadlikkus ja oskus ennast motiveerida, muutuks täpsemaks empaatia, paraneksid enesejuhtimine ja suhtlemisoskused. Emotsionaalne intelligentsus on võti isikliku kasvu ja arengu ning sotsiaalse teadlikkuse ja suhtepädevuse jaoks ning aitab meil elada õnnelikumat ja edukamat elu.

C. Isikliku mineviku tervendamine

Liikudes läbi koolituse 8 mooduli liigume ennast ületanud ülmina ehk transpersonaalse mina poole. Sellel teekonnal on vaja tervendada oma minevikku, et valusad mälestused meid olevikus enam ei segaks. Krishnamurti on öelnud: *Oma vallas peab mälu olema tõhus, aga on olemas ka selline meeleseisund, milles mälu osa on pea tähtsusetu. Tõeline vabadus on omane meeleele, mis ei ole mälestustest halvatud.* (2008:46) Olevikus olev rahulik meel saab kogeda dimensioone, kus isiklikku on aina vähem ja vähem.

Eesmärk on aidata õppijatel vabaneda oma mineviku negatiivsetest mõjudest ja traumadest ning luua uus ja tervem minapilt, mis toetab õppija isiklikku kasvu ja arengut ning oma transpersonaalse mina avastamist. Selle teema raames uurivad õppijad oma lapsepõlve mälestusi, uskumusi ja hoiakuid, lahendavad oma sisemisi konflikte, vabanevad halbade harjumustest ja hirmudest ning tugevdavad oma eneseusku ja enesehinnangut.

Koolitusel tegeldakse läbivalt 3 suure teemaga: emotsionaalse hüljatuse teadvustamine ja tervendamine, varju teadvustamine ja integreerimine, kaassõltuvuse ehk lähisuhtesõltuvuse sümptomite teadvustamine ja tervendamine.

1. Emotsionaalse hüljatuse teadvustamine ja tervendamine.

Selle teema puhul on eesmärk aidata õppijatel toime tulla oma lapsepõlves kogetud emotsionaalse hüljatusega, mis võib mõjutada enesehinnangut ja eneseusku. Emotsionaalse hüljatuse teadvustamine ja tervendamine toetab emotsionaalse intelligentsuse kasvu.

Emotsionaalse hüljatuse kontseptsioon pole lapsepõlve läbielamistest, see aitab teadlikuks saada asjadest, mida lapsepõlves EI toimunud. Sellel, mida ei toimunud, on täiskasvanuks kujunemisel suurem mõju kui sellel, mis toimus. Paljude emotsionaalselt hüljatud laste eest on füüsiliselt suurepäraselt hoolt kantud ja neist saavad edukad inimesed. Väga paljud eluga edukalt toime tulevad inimesed tunnevad sisemist tühjust ja rahulolematust, üksindust ja eraldatust. Oma lapsepõlve võib ta meenutada sõnaga „ideaalne“ ja tal ei tule pähegi mõelda, et tegelikult ei õnnestunud vanematel talle toetust pakkuda just siis, kui seda kõige enam vaja oli. Emotsionaalset hüljatust kogenud inimesed teavad hästi, kuidas rahuldada teiste inimeste vajadusi ning kuidas käituda vastavalt ootustele.

Selle teema raames uurivad õppijad oma lapsepõlvemälestusi, uskumusi ja hoiakuid, tunnetavad ja väljendavad oma emotsioone, loovad positiivsema minapildi ja õpivad ennast armastama ja väärtustama. Koolitusel osaleja koostab endale arengukava, mille õppeaasta jooksul ka läbi viib.

2. Varju teadvustamine ja integreerimine.

Seda teemat käsitledes on eesmärgiks aidata õppijatel teadvustada ja integreerida oma varju. Varjuks nimetame neid osi inimesest endast, mis on kunagi minateadvuses olnud, aga elusündmuste mõjul alateadvusse peitu pandud. Õppijad avastavad oma varjatud külgi, mis võivad olla nii negatiivsed kui

positiivsed, tunnistavad ja aktsepteerivad neid ja kasutavad neid oma isiksuse tugevdamiseks ja oma potentsiaali avamiseks. Meditatsioon ja muud spirituaalsed praktikad ei suuda kogu isiksust transformeerida, ego tugevdamiseks on vaja teadvustada oma varju. Kui ego ei tugevdata ja varju ei teadvustata, on tulemuseks inimene, kes hõljub õhus, kelle jalad pole maas, kes on ebarealistlik ja praktilises elus saamatu.

3. Kaassõltuvuse ehk lähisuhtesõltuvuse sümptomite teadvustamine ja tervendamine.

Eesmärgiks on aidata õppijatel vabaneda kaassõltuvusest, mida mõnikord nimetatakse „ebaterve armastus“, mis väljendub kas ülemäära hoolitsevas või liiga passiivses käitumises suhetes. Kaassõltlane ei tähtsusta oma vajadusi, ta mureseb teiste pärast ja tegeleb teiste inimeste vajaduste rahuldamisega. Kui asuda eneseületamise teekonnale, on vaja õppida vahet tegema transpersonaalse mina spirituaalsel altruismil ja kaassõltlase ennastohverdaval altruismil. Teda iseloomustab madal enesehinnang, sest tal on raskused eneseaustuse hoidmisega mõistlikul tasemel. Tal on raskused toimivate piiride seadmisel, ta sulandub teistega ja ei oska seista enda ja oma vajaduste eest, sest ta ei julge öelda EI.

Selle teema raames analüüsivad õppijad kaassõltuvuse põhjuseid ja tagajärgi, õpivad seadma paindlikke ja eluterveid piire, väljendama oma vajadusi ja soove, seisma enda eest ja looma tasakaalustatud suhteid.

D. Iseenda ja oma elutee analüüsimine arhetüüpide abiga

Seda teemat käsitleme, et aidata leida oma elu mõte, eesmärk ja suund, kasutades arhetüüpide süsteemi. Arhetüübid on universaalsed sümbolid ja mustrid, mis asuvad kollektiivses alateadvuses. Nad on meie elu arhitektid ja meie energeetilised kaaslased, kes toetavad meie isiklikku kasvu ja arengut ning transpersonaalse mina avastamist. Õpime, kuidas teha koostööd arhetüüpidega, kes aitavad meil mõista iseennast ja oma hinge tõelist kutsumust. Me kasutame erinevaid harjutusi, meditatsioone ja arutelusid, et avastada oma arhetüüpeid kaaslasiga, kogeda kangelase rännakut iseenda juurde ja tõlgendada sümbolite keelt.

Miks on oluline mõista oma hinge tõelist kutsumust? Hinge sõnumite mõistmine aitab meil teadvustada oma elu sügavamat tähendust ja eesmärki. Hinge kutsumusele vastamine võib avada inimese loovuse ja potentsiaali erinevate valdkondade avastamiseks ja arendamiseks. Kui me teame, kes me oleme ja mida me tõeliselt tahame teha, saame end teostada nii kutsealal kui isiklikus elus. Elus on rohkem kirge ja loovust, me oleme õnnelikumad, edukamad ja täidetumad. Me saame ka paremini suhelda ja ühenduda teiste inimestega, kes jagavad meie väärtusi ja visioone. Oma hinge kutsumuse mõistmine ei ole alati lihtne, see nõuab enese uurimist, ausust, julgust ja avatust. See võib aja jooksul muutuda, sõltuvalt meie kogemustest, kasvust ja arengust. Seetõttu on kasulik kasutada erinevaid vahendeid ja meetodeid, mis aitavad meil oma hinge kutsumust avastada ja väljendada.

Koolitusel õpitakse tundma arhetüüpset kangelase teekonda parema iseendani, selle aluseks on Carol Pearsoni „Sisemiste kangelaste äratamine“. Õppijad saavad tuttavaks inimese elukaarega seotud arhetüüpidega ning analüüsivad oma psüühikat ja käitumist arhetüüpse kangelase teekonna käsitlest lähtudes. Holistilise *coachingu* käigus õpitakse abistama ka teisi arhetüüpide juurutamisel, avastatakse ja kõrvaldatakse sisemisi ja välimisi takistusi. Pearsoni enda sõnadega: *Kangelase rännak iseenda juurde pole lihtsalt järjekordne enesetäiustamise projekt. See on protsess, mis aitab leida ja väärtustada oma tõelist palet.*

Alateadvuses olev üliteadvuslik info saab esile tulla meie mõtetes ja tunnetes, aga ka sünkroonsuste ja unenägude läbi ning tihti on see info sümbolite keeles. Sümbolite keelt tasub õppida, sest need peegeldavad inimese sisemisi protsesse, mis muidu jääksid nähtamatuks. Väga heaks õppevahendiks

on kultuuriantropoloogi, teaduste doktori Angeles Arrieni koostatud käsiraamat muistsete visuaalsete sümbolite praktilisest rakendusest iseenda ja oma elutee uurimisel.

Õppemeetodid

Koolituspäevadel: lühikesed loengud, loetud kirjanduse ühisarutelud, rühmatööd ja diskussioonid, praktilised harjutused, juhitud meditatsioonid ja praktikad, rollimängud, demonstratsioonid, loovad tegevused nagu näiteks joonistamine, liikumine, häälimine.

Iseseisva tööna: õppematerjalide ja kohustusliku kirjanduse läbitöötamine, transpersonaalse enesearengu praktikad nagu meditatsioon, *mindfulness*, hingamistehnikad, visualiseerimine, iseenda psühholoogiline analüüs jmt.

Kirjalikud tööd: Õppematerjalis olevatele küsimustele vastamine, loetud kirjandusest kokkuvõtete tegemine, *coachingu* raportite kirjutamine, essee kirjutamine lõputööks.

Iseseisev praktika väikestes rühmades: Holistiline *coaching* kolmele kangelasele. Moodulite vahepealsel ajal kohtutakse kindla koosisuga kolmeliikmelistes gruppides, et harjutada holistilist *coachingut*. HT 2,0 käigus on *coachingu* eesmärgiks tundma õppida inimese arenguga seotud arhetüüpe ja neid oma ellu juurutada.

Eneseteraapia: väljaspool õppepäevi vähemalt 4 holistilise regressiooniteraapia seansi õppeaasta jooksul.

ÜLEVAADE KOOLITUSEST
Moodul 1: MINA UURIB MINA
<ul style="list-style-type: none"> Tutvumine, ootused koolitusele. Isiklike eesmärkide paikapanek. Grupi tulevikunägemused. Sissejuhatus vaimuteadusesse: laiendatud tsakrasüsteem, spirituaalsed tsakrad. Initsiatsioon. Minateadvuse areng. Minateadvuse teke ja arenguetapid sünnist kuni ülisiinani. Transpersonaalse psühholoogia minevik, olevik ja tulevik Harjutused energiataseme tõstmiseks. Ülitajude ja intuitsiooni treenimine. Sissejuhatus emotsionaalse hüljatuse teemasse. Iseseisva töö juhend.
<p>Iseseisev töö:</p> <ol style="list-style-type: none"> Loe läbi Jonice Webb'i raamat „Emotsionaalne hüljatus“. Väike Vanker, 2022. Loe läbi Hellsten, T. Elu laps: Vastutustundliku täisea poole. Pilgrim, 2007.
<p>Iseseisev töö kolmikutes: Arutelu teemal minu emotsionaalne hüljatus ja teekond tervenemise suunas.</p>
VEEBIÕHTU
Moodul 2: MINA JA MU VARI
<ul style="list-style-type: none"> Kas mu tervikmina on terviklik? Varju teadvustamine ja integreerimine. Arhetüüpne kangelase teekond: tutvumine arhetüüpidega.

- Sissejuhatus iseseisvasse praktikasse „Holistiline *coaching* arhetüüpide juurutamise protsessis. Vestlustehnikad ja nende kasutamine.
- Emotsionaalne intelligentsus ja selle arendamine. Emotsioonide keel.
- Meditatsioonid, praktilised harjutused.

Iseseisev töö: Loe läbi Melody, P. Kaassõltuvus. Väike Vanker, 2007.

Holistilise *coachingu* praktika kolmikutes 1

Tööta läbi Carol Pearsoni raamatust „Sisemiste kangelaste äratamine“ esimesed 146 lehekülge: Sissejuhatus, Esimene osa: Ego, mina ja hinge tants.

Teine osa: Valmistumine rännakuks.

Kolmiku kohtumine teemal „Ego arhetüübid: süütu, orvuke, võitleja ja hoolitseja“. Kohtumise eesmärgiks on õppida tundma ego arhetüüpe ja nende juurutamise protsessi, praktiseerida holistilist *coachingut* ning harjutada vestlustehnikaid. Peale kohtumist kirjuta kokkuvõtte praktika tulemusest ja saada see koolitajale.

VEEBIÕHTU 2

Moodul 3: MINA JA MU SUHTED

- Ego arhetüübid. Tugev ego on hingele hea kodu.
- Kaassõltuvuse ehk välise kontrollikeskmega seonduvad probleemid.
- Düsfunksionaalne perekond. Kommunikatsioon perekonnas. Karpmani kolmnurk. Piirid inimeste vahel. Harjutused, eneseanalüüs.
- Sisemine laps. Lapseea emotsionaalsest hüljatusest ja tühjusetundest sisukate suhete poole.
- Emotsionaalse intelligentsuse arendamine. Tunded ja vajadused.
- Varju teadvustamine ja integreerimine.
- Meditatsioonid, praktilised harjutused.

Iseseisev töö: Hangi endale Angeles Arrieni raamat „The Tarot Handbook“ ja Aleister Crowley Tarot kaardid ja võta need suvelaagrisse kaasa.

Holistilise *coachingu* praktika kolmikutes 2

Loe Carol Pearsoni raamatust leheküljed 147–214: KOLMAS OSA. Rännak – tõeliseks saamine. Seejärel tehke kolmiku kohtumine teemal „Hinge arhetüübid: otsija, hävitaja, armastaja ja looja“. Kohtumise eesmärgiks on õppida tundma hinge arhetüüpe ja nende juurutamise protsessi, praktiseerida holistilist *coachingut* ning harjutada vestlustehnikaid. Peale kohtumist kirjuta kokkuvõtte praktika tulemusest ja saada see koolitajale.

VEEBIÕHTU 3

VEEBIÕHTU 4

Moodul 4: MINA JA MU HING

- Minu keha, minu meel, minu hing. Mida mu hing tahab mulle öelda?
- Hinge arhetüübid otsija, hävitaja, armastaja ja looja. Millest lahti lasta, mida luua?
- Mis on läbimurre buda-teadvusse?
- Sünkroonsused on teeviidad elus. Sümbolite keel sügavama teadlikkuse ja enesetunnetuse teenistuses. Kus ma olen ja kuhu olen teel? Kuidas tõlgendada kokkusattumusi ja sümboleid?

- Mina ja armastus. Minu seksuaalsus. Mehelikkus ja naiselikkus. Anima ja animus. Seksuaalsusega seotud probleemid.
- Emotsionaalse intelligentsuse arendamine. Armastus iseenda vastu.
- Varju teadvustamine ja integreerimine.
- Meditatsioonid, praktilised harjutused.

Iseseisev töö: Loe läbi Gabor Mate raamat Kui keha ütleb ei: Varjatud stressi hind. Tänapäev, 2023.

Iseseisev töö kolmikutes: Millest kõneleb minu keha? Gabor Mate raamatu arutelu ja oma kehaliste sümptomite analüüs.

VEEBIÕHTU 5

Moodul 5: MINA JA MU KEHA

- Tervikliku tervise alused. Keha ja meelega seos, psüühika ja tervise vastastikune mõju. Haigusekeskne *patogeneesi* mudel. Tervisekeskne *salutogeneesi* mudel ja ressursidele orienteeritud lähenemine tervisele. Võimestamine ja võimestumine tervise teenistuses. Organite ja protsesside koherentsus.
- Emotsionaalse intelligentsuse arendamine. Viha füsioloogia. Passiivne agressiivsus. Läheduse ja intiimsuse vältimine. Paari- ja töösuhted. Passiiv-agressiivne mees ja naine suhtes passiiv-agressiivse mehega.
- Tunded ja vajadused. Tunded vaimse ja füüsilise tervise mõjutajana.
- Tahteprotsesside transpersonaalne käsitus R. Assagioli järgi.
- Lapsea emotsionaalne hüljatus ja selle mõju täiskasvanueas.
- Varju teadvustamine ja integreerimine.
- Meditatsioonid, praktilised harjutused.

Iseseisev töö: Loe läbi OSA 1 Lähisuhete süsteemide fenomenoloogia raamatust Hellinger, B. Weber, G., Beaumont, H. Armastuse varjatud sümmeetria. Bunga, 2023, lk 23–237.

Holistilise *coachingu* praktika kolmikutes 3

Loe Carol Pearsoni raamatust leheküljed 215–276: NELJAS OSA. Naasmine – vabanemine. Kolmiku kolmas kohtumine on teemal „Mina arhetüübid: valitseja, maag, elutark ja narr“. Kohtumise eesmärgiks on õppida tundma arhetüüpe ja nende juurutamise protsessi, praktiseerida holistilist *coachingut* ning harjutada vestlustehnikaid. Peale kohtumist kirjuta kokkuvõtte praktika tulemusest ja saada see koolitajale

VEEBIÕHTU 6

MOODUL 6: MINA JA MU JUURED

- Süsteemne lähenemine: kuidas inimesed muutuvad ja arenevad?
- Epigeneetika, geneetiline ja energeetiline pärilikkus.
- Eostamine ja sünd. Sündimata lapsed. Abort ja nurisünnitus.
- Mina ja mu suguvõsa. Genogramm ja selle analüüs. Suguvõsa muustrite tervendamine.
- Emotsionaalse intelligentsuse arendamine.
- Varju teadvustamine ja integreerimine.
- Meditatsioonid, praktilised harjutused.

Iseseisev töö: Meditatsioon ja praktiline ülesanne.

Holistilise *coachingu* praktika kolmikutes 4

Loe Carol Pearsoni raamatust leheküljed 277–342: VIIES OSA. Erisuse austamine ja oma maailma muutmine. Mõtiskle teemal: Milline on arhetüüpide koosmõju? Millise arhetüübi tuge ja õpetust veel vajan, et olla kangelane, oma elu peremees või perenaine? Milline arhetüüp võiks mind täiendada, aidata saada terviklikumaks?

Kolmiku viimase kohtumise teemaks on „Mida on kangelasel veel vaja?“ *Coachi* abiga saad juurutada just seda arhetüüpi, kes aitab sul saada terviklikumaks inimeseks, tõeliseks Kangelaseks, kes on oma hingega ühenduses ja elab päris oma elu. Peale kohtumist kirjuta kokkuvõtte praktika tulemusest ja saada see koolitajale.

VEEBIÕHTU 7

MOODUL 7: MINA JA LOOJA

- Minu suhe loovuse ja Loojaga.
- Loomine ja vastutus. Kas ma võtan vastutust oma elu eest, oma valikute ja tegude tagajärgede eest.
- Loomine ja innovatsioon. Kas ma julgen mugavustsoonist välja astuda?
- Spirituaalsuse eetika.
- Arhetüüpide koosmõju. Mida on kangelasel veel vaja?
- Kokkuvõtte holistilise *coachingu* kolmikute tööst.
- Suur pilt: minu visioon ja eesmärgid.
- Emotsionaalse intelligentsuse arendamine.
- Varju teadvustamine ja integreerimine.
- Meditatsioonid, praktilised harjutused.

Iseseisev töö: Kirjuta essee teemal „Minu areng eneseteostuselt eneseületamisele“. Esitamise tähtaeg on 17. märts 2025.

VEEBIÕHTU 8

MOODUL 8: MINA JA ÜLIMINA

- Ennast ületanud mina: sügav eneseteadlikkus, sügav kaastunne ja armastus, avardunud reaalsusetaju, suurem rahu ja tasakaal.
 - Mina ja universum.
 - Ülimina ja ülivõimed. Kas müüt või tegelikkus?
 - Minevik, olevik ja tulevik. Kus ma olen praegu? Mis on muutunud?
 - Oleviku ja tuleviku seosed. Tulevikunägemused. Kuhu olen teel? Mis veel on võimalik?
 - Meditatsioonid, praktilised harjutused.
 - Kokkuvõtte holistilise *coachingu* kolmikute tööst.
- Koolituse lõputseremoonia.

Lõputööks on essee teemal „Minu areng eneseteostuselt eneseületamisele“.

PRAKTIKA: HOLISTILINE COACHING ARHETÜÜPIDE JUURUTAMISE PROTSESSIS	
Maht	60 tundi praktikat ja 36 tundi iseseisvat tööd Kokku 96 tundi
Eesmärk	Õppija tunneb inimese arenguga seotud arhetüüpe ja neid oma ellu juurutada ning läbi viia holistilist <i>coachingut</i> .
Õpiväljund	<ul style="list-style-type: none"> • Tunneb inimese arengu ja elukaarega seotud arhetüüpe. • Oskab analüüsida iseenda psüühikat ja käitumist arhetüüpide käsitlusest lähtudes. • Oskab läbi viia holistilist <i>coachingut</i> ja aidata teisi arhetüüpide juurutamisel enesearengus: sobiva eesmärgi valimine, tegevusplaani koostamine jmt. • Oskab teisi abistada sisemiste ja välimiste takistuste avastamisel ja kõrvaldamisel.
Iseseisev töö	Õppematerjali läbitöötamine ja praktikaseanssideks ettevalmistumine. Holistilise <i>coachingu</i> praktika toimub kindla koosseisuga kolmeliikmelistes gruppides. Peale kolmiku kohtumist kirjutab õppija raporti oma kogemusest <i>coachina</i> ja kogemusest kliendina. Juhendi järgi kirjutatud raportid saadetakse koolitajale.
Meetodid	Struktureeritud vestlus. Kujutlusharjutused, meditatiivsed harjutused.
Sooritamise nõuded	Praktika sooritamine täies mahus. Õppeaasta jooksul on õppija ühe kliendiga läbi viinud neljast seansist koosneva holistilise <i>coachingu</i> protsessi ja esitanud kirjaliku raporti iga <i>coachingu</i> seansi kohta.
Õppematerjal	Eberth, M..P. (2014) Holistiline <i>coaching</i> kolmele kangelasele: Holistiline <i>coaching</i> arhetüüpide juurutamise protsessis. Õppematerjal. Pearson, C. (2017) Sisemiste kangelaste äratamine. Tavid.

Õppematerjal

Koolitusmoodulite vahepeal on vajalik iseseisev töö kirjandusega. Peamiseks õppematerjaliks on Marina Paula Eberthi koostatud „Holistiline treening 2,0, moodulid 1–8“. Osa materjali võetakse läbi mooduli ajal, osa on iseseisvaks lugemiseks ja süvenemiseks. Õppematerjali annab koolitaja.

Kohustuslik kirjandus

Arrien, Angeles. The Tarot Handbook: Practical Applications of Ancient Visual Symbols. Tarcher/Putnam, 1997.

Eberth, Marina Paula. Holistiline treening 2,0. Moodulid 1–8, Õppematerjal.

Eberth, Marina Paula. Holistiline *coaching* kolmele kangelasele: Holistiline *coaching* arhetüüpide juurutamise protsessis. Õppematerjal, 2014.

Eberth, M. P. Minateadvuse areng. Õppematerjal, 2012.

Hellinger, B. Weber, G., Beaumont, H. Armastuse varjatud sümmeetria. Bunga, 2023.

Hellsten, Tommy. Elu laps: Vastutustundliku täisea poole. Pilgrim, 2007.

Mate, Gabor. Kui keha ütleb ei. Varjatud stressi hind. Tänapäev, 2023.

Mellody, Pia. Kaassõltuvus. Väike Vanker, 2007.

Pearson, Carol. Sisemiste kangelaste äratamine. Kaksteist arhetüüpi, mis aitavad meil leida iseennast ja muuta oma maailma. ESTRA, 2017.

Webb, Jonice. Üksindusse jäetud: Mis on lapsea emotsionaalne hüljatuse, kuidas see mõjutab sinu suhteid ja mida selle lõpetamiseks ette võtta. Väike Vanker, 2022.

Hindamine ja õppe lõpetamise tingimused

Hindamine on mitteeristav.

Õppija on lõpetanud koolituse HT 2,0 ja saab lõputunnistuse, kui ta on

- osalenud kontaktõppes vähemalt 80% ulatuses;
- väljaspool õppepäevi läbi teinud nõutud mahus praktika ja esitanud tähtajaks raporti iga praktikaseansi kohta. Praktika mahuks on nelja holistilise *coachingu* seansi läbiviimine, hindamiseks tuleb esitada 4 raportit;
- väljaspool õppepäevi läbi teinud eneseteraapia nõutud mahus: vähemalt 4 holistilise regressiooniteraapia seansi õppeaasta jooksul ning esitanud eneseteraapia voldiku koolituslepingus sätestatud tähtajaks;
- esitanud lõputöö tähtaegselt ja see vastab nõuetele.

Kui kõik lõpetamise nõuded pole täidetud, väljastatakse tõend osalemise kohta. Tõendile märgitakse mõlemad, nii teemad, mille käsitlemisel õppija osales kui puuduvad osad, mille puhul õppekava nõuded jäid täitmata.

Koolituse läbiviijate kvalifikatsiooninõuded

Koolitajal peab olema holistilise regressiooni terapeut, tase 6 kutse ja lisaks sellele:

- ta on läbinud Holistika Instituudi 1.astme koolitaja väljaõppe ja supervisiooni,
- tal on vähemalt 3 aasta pikkune kogemus koolitajana koolituse 1.astmes,
- ta on läbinud Holistika Instituudi 2.astme koolitaja väljaõppe ja supervisiooni.