HOL 1 HOL 2	**HOLISTILINE INIMESEÕPETUS 1 ja 2**
Maht	1.astmes 60 t kontaktõpet ja 10 t iseseisvat tööd 2.astmes 76 t kontaktõpet ja 20 t iseseisvat tööd Kokku 166 t
Eesmärk	Õppija tunneb tervikliku inimesekäsitluse kaasaegseid teooriaid ja terviklikku tervisekäsitlust, mõistab tervisemõjurite ning võimestamise osa probleemide ennetamisel ja elukvaliteedi tõstmisel.
Õpiväljund	• Omab ülevaadet holistilise inimkäsitluse põhiteemadest ja selles valdkonnas teostatud teaduslikest uurimustest. • Mõistab inimese psüühika funktsioneerimise holistilisi seaduspärasusi ja inimese-keskkonna seoseid. • Tunneb teadvuse holistilist käsitlust ja minateadvuse arenguetappe läbi elukaare. • Tunneb tervikliku tervise aluseid, oskab analüüsida tervisemõjurite toimet ning nende põhjuslikke seoseid tervisele ja elukvaliteedile. • Tunneb terviseprobleemide ennetamise põhimõtteid ja nende rakendamise võimalusi tervise säilitamisel. • Oskab võrrelda holistilist maailma- ja inimesekäsitlust ja tänapäeva teaduslikku üldpsühholoogiat.
Läbitavad teemad 1.astmes	Teadvuse holistiline käsitlus: Teadvus, alateadvus ja üliteadvus, kollektiivne teadvus. Kolme Mina teooria. Teadvusseisundid ja ajurütmid. Psüühiliste funktsioonide holistiline käsitlus: • Taju, tähelepanu ja mälu holistiline käsitlus. Aju töö holograafiline teooria K. Pribrami järgi. E. Tulvingu uurimused mälu valdkonnas. • Tahteprotsesside transpersonaalne käsitlus R. Assagioli järgi. • Tunded ja vajadused M. Seligmani käsitluses. Tunded vaimse ja füüsilise tervise mõjutajana. • Mõtlemine. Uskumuste süsteemid: uskumuste kujunemine ja muutmine. Uskumuste bioloogia B. Liptoni järgi. • Intuitsiooni terviklik käsitlus. Südame Matemaatika Instituudi (Institute of HeartMath) kaasaegsed käsitlused südame mõjust organismile. • Keha, kehaliste funktsioonide ja seksuaalsuse holistiline käsitlus.
Läbitavad teemad 2.astmes	Süsteemiteooria alused. Avatud süsteemid ja nende areng. Süsteemide surm ja taassünd. Evolutsioon ja kvanthüpe. 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 *versus* normaalne elu. Õnn ja eneseteostus.
Iseseisev töö	Õppematerjalide läbitöötamine. Koduülesannete lahendamine.
Meetodid	Loengud, loetud kirjanduse ühisarutelud, rühmatööd, rollimängud. Praktikumid: praktilised harjutused, meditatsioonid ja praktikad.

Sooritamise nõuded	Osalemine 80% loengutes, osavõtt aruteludest, rühmatöödest ja praktikumidest. Teadmiste kontroll: valikvastustega test.
Õppematerjal	Eberth, M. P. Holistiline treening. Moodulid HT 1–8. Õppematerjal. Eberth, M. P. Holistiline *coaching* kolmele. Õppematerjal. Eberth, M. P. Holistiline regressiooniteraapia. Moodulid HRT 1–12. Õppematerjal. Eberth, M. P. Minateadvuse areng. Õppematerjal.