ÕPPEKAVA

HOLISTILINE TREENING JA REGRESSIOONITERAAPIA

Täiskasvanute täienduskoolitus

Tallinn 2023

SISUKORD

1. ÜLDANDMED ÕPPEKAVA KOHTA 3

2. ÕPPEKAVA EESMÄRGID 3

3. ÕPIVÄLJUNDID 3

4. ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED 5
1.aste: Holistiline treening
2.aste: Holistiline regressiooniteraapia

5. ÕPPEKAVA MAHT JA STRUKTUUR 6

6. ÕPPEAINED 8
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 perekonnakäsitlus 14
6.7. Psühholoogiline abi traumade ja kriiside puhul 14
6.8. Transpersonaalne psühholoogia 15
6.9. Inimese anatoomia ja füsioloogia 16
6.10. Psühhopatoloogia 16
6.11. Üldpsühholoogia alused 17
6.12. Täiendmeditsiini valdkonnaga seonduvad õigusaktid 18
6.13. Erinevad teraapiasuunad 19
6.14. Praktika 1: Holistilise *coachingu* seansside läbiviimine 20
6.15. Praktika 2: Holistiline *coaching* arhetüüpide juurutamise protsessis 20
6.16. Praktika 3: Holistilise regressiooniteraapia seansside läbiviimine 21
6.17. Supervisioon 21
6.18. Individuaalteraapia 22
6.19. Kursusetööd ja lõpueksam / kutseeksam 22

7. ÕPPETÖÖ KORRALDUS JA ÕPPEKAVA TÄITMISEKS VAJALIKUD RUUMID JA VAHENDID 23

8. ÕPINGUTE LÕPETAMISE NÕUDED JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID 24

9. KOOLITUSE LÄBIVIIJATE KVALIFIKATSIOONINÕUDED 25

LISA 1: Vastuvõtunormid ja VÕTA rakendamine vastuvõtul koolituse 2.astmesse 26

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 juhatuse otsusega nr 5/3.04.2013. Parandused ja täiendused on kinnitatud juhatuse 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 (*mindfullness*) saavutamise põhimõtteid ja oskab neid teadmisi rakendada argielus ning seeläbi parandada oma elukvaliteeti.
4. Tunneb eesmärgistamise ja enesereflesiooni 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.
- **Individuaalteraapia tsükli** „Holistiline nelik" läbimine (maht neli 3-tunnilist teraapiaseanssi, kokku 16 ak tundi).
- **Vestlus vastuvõtukomisjoniga.** Vestluse käigus selgitatakse välja õppijakandidaadi motivatsioon, tema sobivus õppegruppi, samuti läbitud individuaalteraapia 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

ÕPPEKAVA MAHT				
Kood	**Õppeaine nimetus**	**Kontaktõpe**	**Iseseisev töö**	**Kokku**
HT	Holistilise maailma- ja inimkäsitluse rakendamine enesearengus	222	130	352
HOL	Holistiline inimeseõpetus 1 ja 2	136	30	166
HRT	Holistilise regressiooniteraapia meetod ja tehnikad	272	170	442
EE	Holistilise regressiooni terapeudi eetika	20	30	50
META	Metatervise alused	32	32	64
SÜS	Süsteemne perekonnakäsitlus	40	30	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 *coachingu* seansside läbiviimine		66	66
PRAX 2	Praktika 2 HC: Holistiline *coaching* arhetüüpide juurutamise protsessis		96	96
PRAX 3	Praktika 3 HRT: Holistilise regressiooni-teraapia seansside läbiviimine		160	160
SUP	Supervisioon	168	22	190
TER	Individuaalteraapia		80	80
KURS	Kursusetööd		102	102
EKS	Lõpueksam / kutseeksam		80	80
	KOKKU	**1078**	**1192**	**2270**

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 *coachingu* seansside läbiviimine		66							66
PRAX 2	Praktika 2 HC: Holistiline *coaching* 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	Individuaalteraapia		32		16		16		16	80
KURS	Kursusetööd		12		30		60			102
EKS	Kutseeksam								80	80
	KOKKU	**292**	**250**	**296**	**284**	**266**	**364**	**224**	**294**	**2270**

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 (*mindfullness*) põhimõtteid ning oskab neid rakendada oma elukvaliteedi tõstmisel ja isiklike eesmärkide saavutamisel.
Õpiväljund	• Tunneb holistilise maailma- ja inimkäsitluse filosoofilisi ja teoreetilisi aluseid. • Tunneb teadvuse erinevaid aspekte, ärksameelsuse ehk *mindfullnessi* põhimõtteid ja oskab neid teadmisi rakendada argielus vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tasakaalu saavutamisel ja hoidmisel. • Tunneb võimestumise põhimõtteid ja oskab neid kasutada kontrolli saavutamisel oma elu üle. • Oskab analüüsida oma käitumist ja hoiakuid holistilisest inimkäsitlustest lähtuvalt. • Tunneb suhtlemise aluseid ja valdab vestlustehnikaid (kuulamine, küsimuste esitamine, peegeldamine, kokkuvõtete tegemine), oskab luua ja juhtida kontakti suhtlemisel, motiveerida, lahendada konflikte. • Teab eesmärgistamise ja enesere fleksiooni põhimõtteid ning oskab koostada tegevusplaane eesmärkide saavutamiseks. • Tunneb loomingulisuse arendamise võtteid, oskab uute lahenduste leidmise strateegiaid elus kasutada.
Läbitavad teemad	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.
	Sisemine ja välimine kontrollikese, kontrollikeskme seos vastutuse, algatusvõime ja tahtega. Sisemine kontrollikese võimestumise teenistuses. Eesmärkide püstitamine. Isiklikud eesmärgid ja eneseanalüüs. Valikute tegemine ja vastutus. 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.
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 (*mindfullness*) põhimõtete rakendamisel argielus.
Õppematerjal	Eberth, M. P. Holistiline treening. Õppematerjal. Moodulid HT 1–8. Chopra, D. (1998) Edu seitse vaimset seadust: Praktiline juht sinu unistuste täitmiseks. Nebadon. Chopra, D. (2008) Elu pärast surma: Tõenduse taak. Nebadon. Cooper, D. (2000) Vaimsete seaduste valguses. Valgusesaar. Deida, D. (2007) Tõelise mehe tee. Pilgrim. Doyle, L. Julgus alistuda. Elmatar. Goldman, J. (2007) Tervendavad helid. Pilgrim. (Peatükid 1–8.) McTaggart, L. (2008) Väli: Universumi salajase jõu otsingul. Pilgrim. Myss, C. (2006) Vaimu anatoomia: Jõu ja tervenemise 7 astet. Nebadon. Redfield, J. (1999) Taevane ettekuulutus. Tallinn: Olion. Shappiro, D. (2005) Sinu keha räägib sinuga: Mõtete ja tunnete mõju tervisele. Nebadon.

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.

HRT	**HOLISTILISE REGRESSIOONITERAAPIA MEETOD JA TEHNIKAD**
Maht	272 t kontaktõpet + 170 t iseseisvat tööd Kokku 442 t
Eesmärk	Õppija tunneb holistilise regressiooniteraapia teoreetilisi aluseid ja toimemehhanisme ning oskab läbi viia holistilist regressiooniteraapiat klientidega.
Õpiväljund	• Teab regressiooniteraapia arengut, ajalugu ja põhimõisteid. • Tunneb holistilise regressiooniteraapia teoreetilisi kontseptsioone ja toimemehhanisme, teraapiaprotsessi iseärasusi, näidustusi ja vastunäidustusi. • Oskab hinnata kliendi seisundit, koguda klienti puudutavat teavet ja seda dokumenteerida. • Oskab võimestada klienti ja teda aidata muutuste esilekutsumisel tema tervislikus seisundis, mõtteviisis, elustiilis ja -tegevuses. • Oskab planeerida teraapiatsüklit, seda läbi viia ning teha vahekokkuvõtteid ja lõppkokkuvõtteid. • Tunneb klienditeeninduse aluseid, oskab luua kontakti kliendiga ja sõlmida vastastikuseid kokkuleppeid. • Oskab läbi viia terapeutilist vestlust, valdab verbaalseid tehnikaid: tähelepanuoskused, mõjutamisoskused, terapeutilise suhte kvaliteeti mõjutavad oskused. • Oskab läbi viia holistilist rännakut ja teisi spetsiifilisi tehnikaid.
Läbitavad teemad	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 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 ressursside teadvustamine ja rakendamine.
	Holistilise regressiooni terapeudi töö osad ja nende harjutamine praktikumides: • Tööks ettevalmistumine. Teraapiaruum ja töövahendid. • Klienditeeninduse alused. • Kliendi seisundi hindamine, kliendiloo ärakuulamine, teabe dokumenteerimine. Esmase intervjuu läbiviimine, HRT võtete kasutamine infokogumisel. • Kontakti loomine kliendiga ja teraapiaprotsessi puudutavate kokkulepete sõlmimine, vastastikuste õiguste ja kohustuste selgitamine. Kliendi teavitatud nõusolek. • Teraapia eesmärkide püstitamine. Eesmärkide selgitamine kliendile. • Muutuste vajalikkuse ja võimalikkuse selgitamine. • Terviseprobleeme ülalhoidvate faktorite leidmine ja väljatoomine. • Kliendi seisundi ja tundlikkuse mõju protsessile. Vastunäidustused. Kliendi suunamine teiste spetsialistide juurde. • Terapeutilise vestluse läbiviimine: vestluse eesmärgistamine ja fookuse hoidmine, verbaalsete tehnikate oskuslik kasutamine. Intervjueerimise, kuulamise ja mõjutamise tehnikad. • Genogrammi koostamine. • Holistilise rännaku protsessi tundmine ja selle juhtimise oskused. • Holistilise rännaku ettevalmistamine ja dokumenteerimine. • Muutunud teadvusseisund ja selle dünaamika mõjutamise võtted. • Ühenduse (silla) loomine olevikuhetke ja minevikusündmuste vahel. • Energiasüsteemi tasakaalustamine. • Kliendi tunded, kehatunded ja vajadused, emotsionaalsed blokeeringud. • Kliendi juhendamine vajaduste, tunnete ja kehareaktsioonide kogemisel ja väljendamisel. Emotsionaalsete blokeeringute läbitöötamise põhimõtted. • Muutunud teadvusseisundist tagasitoomine tavateadvusse. • Seansi lõpetamine ja kliendi juhendamine iseseisvaks tööks. • Tagasiside kogumine ja hindamine. • Kliendi juhendamine uue info mõtestamisel ja integreerimisel.
	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.
	Teraapiaprotsessis kasutavad spetsiifilised tehnikad.

Iseseisev töö	Õppematerjalide ja kohustusliku kirjanduse läbitöötamine. Õppematerjalides kirjeldatud koduülesannete lahendamine.
Meetodid	Loengud, loetud kirjanduse ühisarutelud, rühmatööd, praktilised harjutused oskuste omandamiseks. Praktikumid teraapiaseansside harjutamiseks, demonstratsioonid, näidisvideod terapeudi tööst kliendiga ja nende analüüs. Filmide vaatamine ja analüüs.
Sooritamise nõuded	Osalemine 80% loengutest, osalemine kõigis praktikumides. Osavõtt aruteludest ja rühmatöödest. Kirjalike koduülesannete täitmine. Teadmiste kontroll: valikvastustega test. HRT praktikumide vaatlus, hindamine ja tagasiside koolitajalt.
Õppematerjal	Bolton, R. (2006) Igapäevaoskused: kuulamisoskused, kehtestamisoskused, konflikti lahendamise oskused. Väike Vanker. Bourbeau, L. (2014) Ravi terveks oma hingehaavad ja leia oma tõeline mina. Sibylle. Chopra, D. (2006) Elu pärast surma. Tõenduste taak. Nebadon. Dethlefsen, T. (19994) Taassünnielamus. Sinisukk & Co, Tallinn. Eberth, M.P. Holistiline regressiooniteraapia. Moodulid 1 – 12. Õppematerjal. Hellsten, T. (2007) Elu laps: Vastutustundliku täisea poole. Pilgrim. Ingerman, S. (1999) Hinge tagasitoomine: Lõhestunud isiksuse tervendamine. Tallinn, 1999. Mate, G. (2023) Kui keha ütleb ei. Varjatud stressi hind. Tänapäev. Mellody, P. (2007) Kaassõltuvus. Väike Vanker. Norwood, R. (1996) Naised, kes armastavad liiga palju: Sulle, kes Sa aina soovid ja ootad, et Tema kord muutub. Tartu: Elmatar. Tepperwein, K. (2011) Sinu keha sõnumid: Mida organid räägivad? Ersen. Siegel, B. (2007) Armastus, meditsiin ja imed. Pilgrim. Webb, J. (2022) Üksindusse jäetud: mis on lapseea emotsionaalne hüljatus, kuidas see mõjutab sinu suhteid ja mida selle lõpetamiseks ette võtta. Väike Vanker.

EE	**HOLISTILISE REGRESSIOONI TERAPEUDI EETIKA**
Maht	20 t kontaktõpet + 30 t iseseisvat tööd Kokku 50 t
Eesmärk	Õppija tunneb terapeudi eetikat ja eetilisi probleeme, erinevaid eetikakoodekseid, ülekandeid ja vastuülekandeid, oskab analüüsida enda kui terapeudi nõrkusi ja probleeme.
Õpiväljundid	• Omab ülevaadet eetika mõistetest ja probleemidest, erinevatest eetikakoodeksitest. • Mõistab kõrgendatud nõudeid teraapiale, kus klient on muutunud teadvusseisundis. • Oskab arvestada ülekande ja vastuülekandega. • Oskab analüüsida enese kui terapeudi nõrkusi ja probleeme. • On teadlik eetilise väärkäitumise lõksudest ja teab, kuidas neist hoiduda.
Läbitavad teemad	Põhimõisted: väärtused, eetika, kõlblus, moraaliprintsiibid. Professionaalsus ja eetiline käitumine. Eetikakoodeksid. Kliendi teavitatud nõusolek.
	Terapeudi eetika ABC: Aeg ja koht kui teraapia turvalised raamid. Teraapia eest tasumine. Aktsepteerimine kui kontakti alus. Konfidentsiaalsus. Roll ja kindlad piirid.

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

META	**METATERVISE ALUSED**
Maht	32 t kontaktõpet + 32 t iseseisvat tööd Kokku 64 t
Eesmärk	Õppija mõistab sümptomite ja haiguste tekkemehhanismi, kulgu ja tervenemisvõimalust lähtudes metatervise (metameditsiini) põhimõtetest.
Õpiväljund	• Omab ülevaadet metatervise põhiteemadest. • Mõistab haiguste tekkemehhanismi metatervise põhimõtete valguses. • Oskab analüüsida oma kehalisi sümptomeid metatervise käsitlustest lähtuvalt. • Oskab analüüsida klientidel esinevaid kehalisi sümptomeid.
Läbitavad teemad	Metatervise tutvustus (ajalugu, printsiibid, mudelid ja tehnikad). Integratiivne meditsiin ja terviseuskumused. Stressipäästikud. Tervenemisprotsessi peamised faasi ja punktid metatervises.
	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.
	Suuraju ja suurajukoor: seosed emotsioonide, uskumuste ja organitega. Mikroorganismide panus tervenemisprotsessis. Metatervise analüüsiprotsess: 12 analüüsiprotsessi küsimust.
	Teadlikkus ja teadvuse avardamine. Isetervenemise sambad ja võtmed. Tervenemise tasandid ja integratiivsed teraapiad. Emotsioonide vabastamine ja uskumuste muutmine. Hingetasandi teadlikkus.
Iseseisev töö	Õppekirjanduse läbitöötamine. Kehasümptomite analüüs ja raportite kirjutamine.
Meetodid	Loengud, praktilised harjutused, rühmatööd.
Sooritamise nõuded	Osalemine 80% loengutes, osavõtt aruteludest ja rühmatöödest, kehasümptomite analüüsi raporti esitamine. Teadmiste kontroll: valikvastustega test.
Õppematerjal	Metatervis: Haiguste ülevaade. Kursuse materjal. Helgerud, T., Madsen, B., Kolås, D. Metameditsiin: Loodusseadused ja loomulik tervenemine.

	Overbruggen van R. Psüühika tervendav jõud: Vähi psühholoogilise täiendravi mudelid.

SÜS	**SÜSTEEMNE PEREKONNAKÄSITLUS**
Maht	40 t kontaktõpet + 30 t iseseisvat tööd Kokku 70 t
Eesmärk	Õppija mõistab perekonna olulist osa inimese kujunemisel ja oskab läbi viia individuaalset perekonstellatsiooni.
Õpiväljund	• Tunneb süsteemse pereteraapia põhiteemasid ja põhimõisteid. • Mõistab perekonna arengu faase ja arenemise iseärasusi. • Tunneb perekonna kujunemise ja toimimise seaduspärasusi perekonstellatsiooni põhimõtete valgusel. • Oskab analüüsida kliendi probleemi seoses tema perekondliku taustaga. • Oskab läbi viia perekonstellatsioone individuaalteraapias.
Läbitavad teemad	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. Düsfunktsionaalsete perede tüübid.
	Perekonstellatsioonide ajalugu ja kujunemise fenomenoloogilised alused. *S*üsteemse korra seadused peresüsteemis B. Hellingeri järgi ja nende eiramise tagajärjed. Peresüsteemis toimivad jõud.
	Perekonstellatsioonide läbiviimise põhimõtted. Individuaalse konstellatsiooni tehnika. Praktikad.
Iseseisev töö	Õppekirjanduse läbitöötamine.
Meetodid	Loengud, praktilised harjutused, rühmatööd. Konstellatsioonid. Praktikumid.
Sooritamise nõuded	Osalemine 80% loengutes, osavõtt aruteludest ja rühmatöödest. Osavõtt perekonstellatsioonidest. Individuaalse konstellatsiooni praktikumides osalemine. Suuline raport.
Õppematerjal	Boltzmann, T. (2013) Perekonna varjatud seadused. Suhete käsiraamat sünnist surmani. Väike Vanker. Hellinger, B., Webwr, G., Beaumont, H. (2023) Armastuse varjatud sümmeetria. Mis paneb armastuse suhetes voolama. Bunga. Hellsten, T. (2007) Olla lapsevanem. Pilgrim. Nelles, W. (2013) Tegelikkuse tervendav jõud. Väike Vanker.

KRIIS	**PSÜHHOLOOGILINE ABI TRAUMADE JA KRIISIDE PUHUL**
Maht	8 t kontaktõpet + 4 t iseseisvat tööd Kokku 12 t
Eesmärk	Õppija tunneb kriisiabi põhimõtteid ja oskab abistada psühholoogilises kriisis olevat klienti.
Õpiväljundid	• Tunneb kriisiabi põhimõtteid. • Mõistab psühholoogilises kriisis oleva kliendi psüühika toimimise iseärasusi ja oskab teda aidata.

Läbitavad teemad	• Kriisiabi mõiste ja eesmärk. Kriiside tüpoloogia. Traumaatilised kriisid. • Katastroofid ja õnnetused, nende mõju inimese psüühikale. Ohvrite liigid. • Psühholoogilise kriisijuhtimise põhireeglid. • Tavapärased reaktsioonid kriisiolukorras. Šokireaktsioonid. • Kriisiseisundis inimestega suhtlemise iseärasused. • Kuidas aidata inimest vahetult õnnetuse järel ja milline on hilisem abi peale emotsionaalselt rasket sündmust. Käitumine paanikas oleva inimesega. • Abi iseendale, osaledes õnnetuses või katastroofis. • Traumajärgne stressihäire (PTSD).
Iseseisev töö	Õppematerjalide läbitöötamine.
Meetodid	Loengud, arutelud, rühmatööd, praktilised harjutused.
Sooritamise nõuded	Praktiline töö juhtumite lahendamisel. Osalemine auditoorses õppetöös vähemalt 80% ulatuses. Osavõtt aruteludest, rühmatöödest.
Õppematerjal	Talvist, E. Psühholoogilises kriisis olija abistamine. Õppematerjal. Rothchild, B. (2011) Taumast paranemise kaheksa võtit. Tallinn.

TRANS	**TRANSPERSONAALNE PSÜHHOLOOGIA JA TERAAPIA**
Maht	20 t kontaktõpet + 60 t iseseisvat tööd Kokku 80 t
Eesmärk	Õppija tunneb transpersonaalse psühholoogia ja teraapia põhiseisukohti ja meetodeid ning oskab neid kriitiliselt analüüsida.
Õpiväljund	• Tunneb transpersonaalse psühholoogia ja teraapia (TP) mõisteid, põhiseisukohti ja meetodeid. • Tunneb transpersonaalse suuna tähtsamaid esindajaid • Tunneb transpersonaalse suuna tugevaid ja nõrku külgi. • Oskab võrrelda holistilist regressiooniteraapiat transpersonaalse suuna teraapiatega.
Transpersonaalne psühholoogia ja teraapia	Transpersonaalse psühholoogia ja teraapia tekkepõhjused ja suhted teiste teaduste ja filosoofia suundadega. TP tähtsamad eelkäijad: James, Jung, Assagioli, Maslow. TP kui teadus ja filosoofia: Wilber, Grof. TP uurimisobjektid: teadvus, teadvusseisundid, teadvuse arenguetapid, ego transtsendeerumine, areng, surm, vaimse arengu tähtsus, inimeste võimed, keha-vaimu seosed, muutused inimeste mõttemaailmas ja käitumises. TP tähtsamad esindajad, nende põhiseisukohad ja panus transpersonaalse psühholoogia arengusse: Walsh, Tart, Wilber, Grof jt. TP rakendusvaldkond: teraapiasuunad, teraapilised võtted, tehnikad ja protseduurid. TP praktikate erisus võrreldes teiste teraapiatega. TP organisatsioonid, koolkonnad, õppimisvõimalused. TP kriitika ja nõrgad küljed.
Iseseisev töö	Kohustusliku kirjanduse läbitöötamine. Arutelud väikestes rühmades + referaadi koostamine ja ettekanne klassis.
Meetodid	Loengud, loetud kirjanduse põhjal, ühisarutelud, rühmatööd.
Sooritamise nõuded	Ettekande koostamine ja ettekandmine. Osalemine õppetöös 80% ulatuses, osavõtt aruteludest ja rühmatöödest. Teadmiste kontroll testiga.
Õppematerjal	Kohustuslik: Transpersonaalse psühhiaatria ja psühholoogia tekstikogumik. (2011) Scotton B.W., Chinen A.B., Battista J.R.(Toim). ESTRA. Walsh, R., Vaughan, F. (2007) Egost kõrgemale. Väike Vanker.

	Wilber, K. (2013) Kõiksuse lühilugu. ESTRA. Metzner, R. (2012) Alkeemiline kaemus: Hingetarkuse kasutamine tervendamiseks ja juhiste saamiseks. ESTRA. Metzner, R. (2012) Meeleruum ja ajavoog: Teadvusseisundite mõistmine ja oskus neid kasutada. ESTRA. Soovituslik: Tart, C. (2008) Teadvuse seisundid. Väike Vanker. Wilber, K. (2007) Arm ja meelekindlus. Pilgrim. Grof, S. (2008) Tuleviku psühholoogia. ESTRA. Lanza, R., Berman, B. (2013) Biotsentrism. Kuidas elu ja teadvus on võtmed universumi tõelise olemuse mõistmiseks. ESTRA.

FÜS	**INIMESE ANATOOMIA JA FÜSIOLOOGIA**
Maht	40 t kontaktõpet + 40 t iseseisvat tööd Kokku 80 t
Eesmärk	Õppija mõistab organismis toimuvate protsesside füsioloogilisi reaktsioone tervikliku organsüsteemide koostöö võtmes.
Õpiväljund	• Tunneb kõigi organsüsteemide talitlust ja omavahelist koostööd. • Mõistab organismi arengut terviksüsteemiks. • Tunneb närvisüsteemi toimimist ja tundetalitluse olulisi aspekte emotsioonide kujunemisel. • Oskab organismis toimuvaid reaktsioone holistiliselt ehk terviklikult käsitleda.
Läbitavad teemad	Organsüsteemide funktsioonid. Kudede talitlus: lihaskude, näärmed, närvikude. Tugi- ja liikumiselundkond. Süda ja veresoonkond. Hingamiselundkond. Sisesekretoorsed näärmed. Seede- ja ainevahetussüsteem. Sigimiselundkond, embrüoloogia, inimese eluring. Naha tundlikkuse süsteem. Immuunsüsteem. Närvisüsteem, meeleelundite talitlus: nägemine, kuulmine, lõhna- ja maitsetaju. Retseptsioon. Limbiline süsteem. Kraniaalnärvid. Spinaalnärvid. Sünapsid. Aju integratiivsed funktsioonid.
Meetodid	Loengud, õppefilmide vaatamine, arutelud, kirjanduse läbitöötamine, referaadi koostamine, ettekanne.
Iseseisev töö	Kirjanduse lugemine, referaadi koostamine ja ettekande ettevalmistamine.
Sooritamise nõuded	Kirjaliku referaadi esitamine ja suuline ettekanne referaadi teemal. Osalemine 80% loengutes.
Õppematerjal	Kingissepp, P-H. Inimese füsioloogia. Watson, C., Kirkcaldie, M., Paxinos, G.(2010) The Brain: An Introduction to Functional Neuroanatomy. Elsevier Inc.

PAT	**PSÜHHOPATOLOOGIA**
Maht	40 t kontaktõpet + 20 t iseseisvat tööd Kokku 60 t
Eesmärk	Õppijal on ülevaade olulisematest psüühikahäiretest ja nende ravimisel kasutatavatest ravimitest. Teab psühhiaatrilise abi põhimõtteid ja korraldamist.
Õpiväljund	• Tunneb psühhiaatrilist sümptomatoloogiat, mõistab diagnostika põhimõtteid ja Rahvusvahelise Haiguste Klassifikatsiooni (RHK-10) ülesehitust. • Omab ülevaadet psühhiaatrilise abi seadusandlusest ja korraldusest Eestis.

	• Tunneb peamiste psühhiaatriliste haiguste gruppe ja nende põhisümptomatoloogiat. • Tunneb peamisi psüühikahäirete raviks kasutatavate ravimite gruppe.
Läbitavad teemad	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: a. Psühhopatoloogia b. Diagnoosimine c. Epidemioloogia ja etioloogia d. Kulg ja prognoos e. Erinevad ravivõimalused
Läbitavad teemad	Söömishäired. Sõltuvushäired. Aktiivsus- ja tähelepanuhäire. Autismi spektri häired. Ärevushäired a) Paanikahäire b) Sotsiaalfoobia c) Lihtfoobia d) Generaliseerunud ärevus e) Obsessiiv-kompulsiivse spektri häired f) Ärevushäirete põhjused, ravi Somatisatsioonihäire. Läbipõlemissündroom. Isiksushäired. Orgaanilised psüühikahäired – dementsus. Väike tutvus psüühikahäirete ravimitega.
Sooritamise nõuded	Osalemine 80% loengutes. Arvestuse sooritamine.
Õppematerjal	RHK-10 ehk Rahvusvaheline Haiguste Klassifikatsiooni 10. versioon http://www.kliinikum.ee/psyhhiaatriakliinik/lisad/ravi/RHK/RHK10-FR17.htm Psühhiaatria. Medicina kirjastus, 2000.

ÜPS	**ÜLDPSÜHHOLOOGIA ALUSED**
Maht	32 t kontaktõpet + 36 t iseseisvat tööd Kokku 68 t
Eesmärk	Õppija tunneb inimese psüühika ja käitumise üldisi universaalseid seaduspärasusi.
Õpiväljund	• Omab ülevaadet põhiteemadest, millega tegeleb tänapäeva teaduslik psühholoogia. • Mõistab inimese psüühika funktsioneerimise põhilisi seaduspärasusi ja nende seotust keskkondlike teguritega. • Seostab teaduslikku psühholoogiat rakenduslike väljunditega. • Oskab analüüsida iseennast ja ümbritsevat maailma teadusliku üldpsühholoogia printsiipidest ja käsitlustest lähtuvalt. • Oskab võrrelda tänapäeva teaduslikku üldpsühholoogiat holistilise maailma- ja inimesekäsitlusega.
Läbitavad teemad	Psühholoogia üldküsimused: • Aine, meetodid, printsiibid, struktuur. • Arengulugu. • Psüühika evolutsioonilise tekke ja arengu loodusteaduslik käsitlus.

	• Psüühika neuroteaduslikud alused ja ontogenees. • Vajadused ja motiivid.
	Tunnetusprotsessid: aistingud, taju, mälu, kujutlus ja fantaasia, mõtlemine, keel ja kõne, tahe, tundmused ja emotsioonid, tähelepanu ja teadvuse seisundid.
	Isiksus ja sotsiaalsed suhted Positiivne psühholoogia
Iseseisev töö	Kohustusliku kirjanduse läbitöötamine. Kirjutada essee oma vajadustest ja motiividest. Katsete läbiviimine ja raportite kirjutamine: • Töötada 3 – 5-inimeselistes gruppides välja katseskeem reageerimiskiiruse lihtsaks mõõtmiseks. Katse läbiviimine ja tulemuste võrdlemine. • Ema ja 2 – 3-aastase lapse jutu lindistamine ja salvestatu analüüs.
Meetodid	Loengud, loetud kirjanduse ühisarutelud, rühmatöö: üldpsühholoogia seostamine ja võrdlus holistilise maailma- ja inimesekäsitlusega, katsete läbiviimine.
Sooritamise nõuded	Teadmiste kontroll: valikvastustega test. Osalemine 80% loengutes, osavõtt aruteludest ja rühmatöödest, katsete tulemusest raporti esitamine.
Õppematerjal	Bachmann, T., Maruste, R. (2003). Psühholoogia alused. Tallinn: Ilo. Seligman, M. (2008). Ehe õnn. Tallinn: Pilgrim.

ÕIGUS	**TÄIENDMEDITSIINI VALDKONNAGA SEONDUVAD ÕIGUSAKTID**
Maht	8 t kontaktõpet + 4 t iseseisvat tööd Kokku 12 t
Eesmärk	Õppijal on ülevaadet täiendmeditsiini valdkonda reguleerivatest õigusaktidest.
Õpiväljund	• Tunneb õigusakte, mis reguleerivad täiendmeditsiini valdkonda. • Tunneb oma kutsetegevuse piire, oma õigusi ja kohustusi. • Oskab vältida vastutuse jagamisega seotud karisid oma kutsetöös.
Läbitavad teemad	• Teenuse osutamise alused: Tervishoiuteenuste korraldamise seadused ja praktikas esinenud probleemid teenuse osutamisel antud valdkonnas (sh kutsetegevuse piirid, suunamiskohustus jne). • Lepinguõiguslikud küsimused – asjakohased õigusaktid (sh Võlaõigusseadus). Lepingu sõlmimine, piirangud, lepingu muutmine ja lõpetamine. • Lepingust tulenevad olulisemad kohustused – teavitatud nõusoleku küsimise kohustus: millest teavitada, kuidas teavitada, keda teavitada (eelkõige alaealiste puhul), dokumenteerimiskohustus, saladuse hoidmise kohustus ja andmekaitse. • Vastutus – vastutuse alused ja eeldused, vastutuse jagunemine, vaidluste lahendamine. Kirjalikus materjalis on iga teema juures õigusaktide loetelu ja viited kohtulahenditele.
Iseseisev töö	Kirjanduse läbitöötamine. Kohtulahendite uurimine.
Meetodid	Loengud, loetud materjali ühisarutelud, rühmatööd.
Sooritamise nõuded	Osalemine õppetöös 80% ulatuses, kodutöö sooritamine, osavõtt aruteludest ja rühmatöödest. Teadmiste kontroll valikvastustega testiga.
Meetodid	Loengud, loetud kirjanduse ühisarutelud, rühmatööd. Diskussioonigrupid.

Sooritamise nõuded	Osalemine õppetöös 80% ulatuses, kodutöö sooritamine, osavõtt aruteludest ja rühmatöödest. Referaadi koostamine ja ettekandmine. Diskussioonigrupi kirjalik raport. Teadmiste kontroll valikvastustega testiga.
Õppematerjal	Kirjalik materjal õppejõult. Luik-Tamme, I. Teavitamine kuld, vaikimine …? 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.

ETS	**ERINEVAD TERAAPIASUUNAD**
Maht	40 t kontaktõpet + 4 t iseseisvat tööd Kokku 44 t
Eesmärk	Õppijal on ülevaade erinevatest teraapiasuundadest ja abistamisvõimalustest, teraapiate ajaloost ja teraapiamaastikust tänapäeval.
Õpiväljund	• Omab ülevaadet erinevate teraapiasuundade põhiseisukohtadest ja meetoditest. • Oskab erinevaid teraapiasuundi võrrelda, tunneb nende tugevusi ja nõrku külgi. • Teab holistilise regressiooniteraapia kohta teraapiamaastikul.
Psühho-teraapia	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 narratiive teraapia. Individuaalne psühhoteraapia ja grupiteraapia.
Täiend- ja alternatiiv-meditsiin ja teraapiad	• traditsiooniline hiina meditsiin: põhiseisukohad, põhimõisted, inimkäsitlus, tervisekäsitlus, toimemehhanismid. • traditsiooniline tiibeti meditsiin: põhiseisukohad, põhimõisted, inimkäsitlus, tervisekäsitlus, toimemehhanismid. • homöopaatia: põhiseisukohad, põhimõisted, inimkäsitlus, tervisekäsitlus, toimemehhanismid. • eesti loodusteraapia: põhiseisukohad, põhimõisted, inimkäsitlus, tervisekäsitlus, toimemehhanismid.
Iseseisev töö	Kohustusliku kirjanduse läbitöötamine.
Meetodid	Loengud, loetud kirjanduse ühisarutelud, rühmatööd.
Sooritamise nõuded	Osalemine õppetöös 80% ulatuses, osavõtt aruteludest ja rühmatöödest. Teadmiste kontroll valikvastustega testiga.
Õppematerjal	Kohustuslik: Karasu, Tokosz. Erinevad psühhoteraapia suunad. Tõlge eesti keelde. Originaalartikkel: *Karasu, T. (1997) Psychotherapies: An overview. American Journal of Psychiatry,* 134 (8): 851–864. Soovituslik: Corey, G. (2001) Juhtumi analüüs nõustamises ja psühhoteraapias. Väike Vanker.

PRAX 1	**PRAKTIKA 1: HOLISTILISE *COACHINGU* SEANSSIDE LÄBIVIIMINE ehk HC 1**
Maht	60 tundi praktikat + 6 tundi iseseisvat tööd Kokku 66 tundi
Eesmärk	Õppija oskab kasutada vestlustehnikaid ja terapeudi rollis olles juhtida kliendi võimestamise protsessi. Õppija kogeb kliendi rollis olles võimestamise mõju iseendale ja oma elule.
Õpiväljund	• Valdab vestlustehnikaid (kuulamine, küsimuste esitamine, peegeldamine, kokkuvõtete tegemine). • Oskab luua ja juhtida kontakti suhtlemisel, motiveerida, lahendada konflikte. • Tunneb eesmärgistamise põhimõtteid ja oskab klienti abistada eesmärkide püstitamisel. • Tunneb eesmärgi poole liikumise teel olevaid sisemisi ja väliseid takistusi, oskab klienti abistada nende takistuste avastamisel ja kõrvaldamisel, soodustades kliendi võimestumist. • Oskab märgata ja reflekteerida kliendi positiivset ressurssi. • Oskab koostada eesmärgi saavutamiseks vajalikku tegevusplaani ja abistada klienti tegevusplaani koostamisel. • Oskab teha kokkuvõtteid.
Iseseisev töö	Õppematerjali läbitöötamine ja praktikaseanssideks ettevalmistumine. Holistilise *coachingu* praktika toimub kindla kooseisuga kolmeliikmelistes gruppides. Peale kolmiku kohtumist kirjutab õppija raporti oma kogemusest nii terapeudina kui kliendina. Juhendi järgi kirjutatud raportid saadetakse superviisorile.
Meetodid	Struktureeritud vestlus. Kujutlusharjutused, meditatiivsed harjutused.
Sooritamise nõuded	Praktika sooritamine täies mahus. Õppija viib läbi holistilise *coachingu* protsessi, kokku vähemalt 4 seanssi ühe kliendiga õppeaasta jooksul ja esitab kirjaliku raporti iga holistilise *coachingu* seansi kohta.
Õppematerjal	Praktika 1: Eberth, M. P. (2011) Holistiline *coaching* kolmele: Juhend holistilise *coachingu* harjutamiseks. Õppematerjal.

PRAX 2	**PRAKTIKA 2: 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 oskab juhtida arengut toetava vestlust nende arhetüüpide juurutamisel. Õppija saab kliendi rollis olles kogemuse arhetüüpide juurutamisest holistilise *coachingu* abiga.
Õpiväljund	• Tunneb inimese arengu ja elukaarega seotud arhetüüpe. • Oskab analüüsida iseenda psüühikat ja käitumist arhetüüpide käsitlusest lähtudes. • Oskab klienti abistada arhetüüpide juurutamisel: sobiva eesmärgi valimine, tegevusplaani koostamine. • Oskab klienti abistada sisemiste ja välimiste takistuste avastamisel ja kõrvaldamisel.
Iseseisev töö	Õppematerjali läbitöötamine ja praktikaseanssideks ettevalmistumine. Holistilise *coachingu* praktika toimub kindla kooseisuga kolmeliikmelistes gruppides. Peale kolmiku kohtumist kirjutab õppija raporti oma kogemusest

	coachina ja kogemusest kliendina. Juhendi järgi kirjutatud raportid saadetakse superviisorile.
Meetodid	Struktureeritud vestlus. Kujutlusharjutused, meditatiivsed harjutused.
Sooritamise nõuded	Praktika sooritamine täies mahus. Õppija on läbi viinud holistilise *coachingu* protsessi, kokku vähemalt 4 seanssi ühe kliendiga õppeaasta jooksul ja esitanud kirjaliku raporti iga *coachingu* seansi kohta.
Õppematerjal	Eberth, M..P. (2014) Holistiline *coaching* kolmele kangelasele: Holistiline *coaching* arhetüüpide juurutamise protsessis. Õppematerjal. Pearson, C. (2017) Sisemiste kangelaste äratamine. Tavid.

PRAX 3	**PRAKTIKA 3: HOLISTILINE REGRESSIOONITERAAPIA**
Maht	Holistilise regressiooniteraapia praktiseerimine 160 tundi.
Eesmärk	Õppija oskab läbi viia holistilist regressiooniteraapiat klientidega.
Õpiväljund	• Tunneb kutsestandardis kirjeldatud kompetentse ja rakendab neid praktikas. • Reflekteerib iseenda tegevust terapeudina ja oskab sellele hinnangut anda. • Näitab vastutustunnet ja järgib eetilisi printsiipe oma töös.
Iseseisev töö	Seanssideks ettevalmistumine. Praktika päeviku kirjutamine.
Sooritamise nõuded	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.

SUP	**SUPERVISIOON**
Maht	1. aastal holistilise *coachingu* supervisioon 10 tundi 2. aastal holistilise *coachingu* supervisioon 10 tundi + HRT supervisioon 22 tundi, kokku 32 tundi 3. aastal HRT supervisioon 46 tundi + iseseisvat tööd 8 tundi 4. aastal HRT supervisioon: 72 tundi grupisupervisiooni ja 2 individuaalset supervisiooni, kokku 80 ak tundi + iseseisvat tööd 14 tundi Kokku: 190 ak tundi
Eesmärk	Õppija oskab töötada erinevate klientidega järgides kutse-eetikat.
Õpiväljund	• Oskab analüüsida oma tööd, oma õnnestumiste ja ebaõnnestumiste tagamaid. • Oskab leida konstruktiivseid lahendusi teraapia käigus tekkinud probleemidele ja kasutada kolleegide abi lahenduste leidmisel. • Oskab märgata eetilisi dilemmasid ja väärtustab eetilist käitumist. • Oskab hoida head töövõimet ja kasutada isiklike energiaressursside taastamise võtteid.
Iseseisev töö	Õppematerjali läbitöötamine. Kliendilugude analüüs ja ettekannete ettevalmistamine.
Meetodid	Kliendilugude kuulamine ja analüüs, arutelud, rühmatööd, terapeudi oskuste praktiline harjutamine.
Sooritamise nõuded	Kliendilugude ettekandmine nõuetele vastavas vormis. 1.–3. õppeaastal supervisioonis osalemine 80%. 4. õppeaastal supervisioonis osalemine täies mahus.

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

KURS	KURSUSETÖÖD
Õppeaasta 1	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 (*mindfullness*) 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 isikupärase mõttemaailma ja keelekasutusega tekst, milles autor esitab oma nägemuse mingi probleemi või nähtuse kohta, seda teaduslikult põhjendamata. Koolitaja annab esseele tagasiside.
Õppeaasta 2	Eneseanalüüs „Terapeudi päevik“. Analüüs koosneb kahest osast: A. Kokkuvõte õppija arengust terapeudina. Aluseks on nende seansside analüüs, mis ta terapeudina on praktikumides läbi viinud. B. Kokkuvõte õppija isiksuslikust arengust õppeaasta jooksul ja õppija individuaalteraapia seansside analüüs. Koolitaja annab õppijale kirjaliku tagasiside.
Õppeaasta 3	Kirjalik töö „Holistilise neliku analüüs ja vestlustehnikate tundmine“. Kursusetööks on ühe holistilise neliku analüüs ja vestlustehnikate määramine esimese seansi ümberkirjutuse alusel. See on ettevalmistus neljanda õppeaasta lõpus toimuvaks lõpueksam/kutseeksamiks. Kursusetöö annab ülevaate nii koolitajale kui õppijale endale tema terapeudioskustest: erinevate teraapiatehnikate valdamine, teraapiaskeemide tundmine ja kombineerimine, oskus luua kontakti kliendiga ja seda hoida, konfidentsiaalsuse ja eetika nõuete täitmine jmt. Koolitaja annab suulise tagasiside igale õppijale individuaalselt.

EKS	LÕPUEKSAM / KUTSEEKSAM
Õppeaasta 4	Koolitus lõppeb kutseeksamiga. Neljanda õppeaasta lõpus esitab õppija kutseeksamiks holistilise regressiooni terapeudi tase 6 hindamisstandardi nõuete kohaselt vormistatud kirjaliku juhtumianalüüsi. Kutseeksamit viivad läbi ja lõputöid hindavad holistilise regressiooniteraapia kutsekomisjoni poolt kinnitatud hindajad. Lõpueksam/kutseeksami sooritanud õppija saab Holistika Instituudi lõputunnistuse ja kutsetunnistuse, mille väljastab Täiend- ja Alternatiivmeditsiini Kutsenõukogu.

7. ÕPPETÖÖ KORRALDUS JA ÕPPEKAVA TÄITMISEKS VAJALIKUD RUUMID JA VAHENDID

Õppetöö toimub Holistika Instituudi koolitusruumides Tallinnas, aadressil Endla 15, IV korrus. Suvelaagrid toimuvad väljaspool Tallinna mõnes turismitalus või puhkekeskuses.

Koolituse 1.aste

- 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 enamus on 4 päeva pikkused, st õppetöö toimub neljal järjestikusel päeval: neljapäev, reede, laupäev ja pühapäev.
  Moodul 8 kestab 5 päeva, kolmapäevast pühapäevani.
  Suvelaager toimub suvekuudel ja selle pikkuseks on 6 päeva, tavaliselt pühapäevast reedeni.
- Kõik koolituspäevad algavad kell 10 ja lõppevad kell 18. Päeva keskel on 1 tunni pikkune lõunapaus. Ennelõunal ja pärastlõunal lühemad pausid pikkusega 10–20 minutit.
- Õppegrupis on maksimaalselt 24 õppijat.
- Õppetöö toimub eesti keeles.
- Iseseisva töö osakaal on umbes 45% koolituse mahust.

Koolituse 2.aste

- Õppetöö kestab 3 aastat. Koolitusleping sõlmitakse iga aasta jaoks eraldi. Õppimine on tasuline.
- Uusi gruppe avame kord aastas. Õppetöö algab igal aastal septembris ja lõppeb järgmise aasta augustis.
- Õppemoodulid on 4 päeva või 2 päeva pikad. 4-päevase mooduli puhul toimub õppetöö neljapäevast pühapäevani ja 2-päevase mooduli puhul laupäeval ja pühapäeval. Suvelaagri pikkuseks on olenevalt õppeaastast 5 – 6 päeva.
- Kõik koolituspäevad algavad kell 10 ja lõppevad kell 18. Päeva keskel on 1 tunni pikkune lõunapaus. Ennelõunal ja pärastlõunal lühemad pausid pikkusega 10–20 minutit.
- Õppegrupis on maksimaalselt 24 õppijat.
- Õppetöö toimub eesti ja vene keeles.
- Iseseisva töö osakaal on ligikaudu 50% koolituse mahust.

Õppekava täitmiseks vajalikud ruumid ja vahendid

Koolitusruumid loenguteks, toolid + lauake kirjutamiseks, vahendid slaidiprogrammide ja videofilmide näitamiseks (dataprojektor, arvuti, kõlarid), internetiühendus, pabertahvel, markerid ja pliiatsid, kleepmass või teip teabematerjali kinnitamiseks, muusikakeskus, paber märkmete tegemiseks.

Teraapiakabinetid praktikumide ja kliendipraktika läbiviimiseks. Igas kabinetis on laud ja toolid, kušett, tekid, padjad, võimalus temperatuuri ja valguse reguleerimiseks, tualeti kasutamise võimalus läheduses. Koopiate tegemise võimalus seansside käigus käsitsi tehtud märkmete kopeerimiseks.

Rühmatööks kasutatakse nii loenguruume kui teraapiakabinette.

8. ÕPINGUTE LÕPETAMISE NÕUDED

1. **aste:** Õppija on lõpetanud koolituse 1.astme ja saab lõputunnistuse, kui ta on
   - osalenud auditoorses õppetöös vähemalt 80% ulatuses;
   - väljaspool õppepäevi läbi teinud individuaalteraapia nõutud mahus: 4 holistilise regressiooniteraapia seanssi sisseastumisel ja vähemalt 4 holistilise regressiooniteraapia seanssi õppeaasta jooksul ning esitanud individuaalteraapia voldiku koolituslepingus sätestatud tähtajaks;
   - väljaspool õppepäevi läbi teinud nõutud mahus praktika ja esitanud tähtajaks raportid iga praktikaseansi kohta. Praktika mahuks on nelja holistilise *coachingu* seansi läbiviimine, hindamiseks tuleb esitada 4 raportit;
   - esitanud lõputöö tähtaegselt ja see vastab nõuetele.

Lõpetamisel väljastatav dokument: Holistika Instituudi 1. astme lõputunnistus ja selle juurde kuuluva lisana õiend, mis kajastab õppekava täitmise tulemusi. Juhul, kui õppija pole täitnud kõiki õpingute lõpetamise nõudeid, väljastatakse talle tõend koolituses osalemise kohta.

2. **aste:** Õppija on lõpetanud koolituse 2. astme ja saab lõputunnistuse, kui ta on
   - igas õppeaines osalenud auditoorses õppetöös vähemalt 80% ulatuses, välja arvatud supervisioon neljandal õppeaastal, mis tuleb läbida täies mahus;
   - läbi teinud kõik õppemoodulite ajal toimuvad praktikumid, kus harjutatakse holistilist rännakut;
   - esitanud erialaainete kirjalikud tööd õppejõudude poolt määratud tähtajaks ning sooritanud testid ja arvestused;
   - esitanud kõik kursusetööd tähtaegselt ning nõutud tasemel;
   - väljaspool õppepäevi läbi teinud individuaalteraapia nõutud mahus (vähemalt neli 3-tunnist holistilise regressiooniteraapia seanssi iga õppeaasta kohta), kokku 16 seanssi nelja õppeaasta jooksul ja esitanud igal õppeaastal individuaalteraapia voldiku koolituslepingus sätestatud tähtajaks;
   - sooritanud väljaspool õppepäevi nõutud mahus holistilise *coachingu* praktika ja esitanud iga praktikaseansi kohta raporti koolituslepingus sätestatud tähtajaks.
   - sooritanud väljaspool õppepäevi holistilise regressiooniteraapia kliendipraktika nõutud mahus ja esitanud klientide poolt täidetud tagasiside vormid.

- esitanud lõpueksamiks/kutseeksamiks töö „Kirjalik juhtumianalüüs“ tähtaegselt, see on sooritatud nõutud tasemel ja saanud eksamil positiivse hinnangu.

Lõpetamisel väljastatavad dokumendid:

1. Holistika Instituudi 2. astme lõputunnistus ja selle juurde kuuluva lisana õiend (eesti- ja ingliskeelne), mis kajastab õppekava täitmise tulemusi. Kui õppija pole täitnud kõiki õpingute lõpetamise nõudeid, väljastatakse talle tõend koolituses osalemise kohta.
2. Holistilise regressiooni terapeut, tase 6 kutsetunnistus, mille väljaandja on Eesti Täiend- ja Alternatiivmeditsiini Nõukoja juurde loodud Täiend- ja Alternatiivmeditsiini Kutsekoda.

9. KOOLITUSE LÄBIVIIJATE KVALIFIKATSIOONINÕUDED

Kood	Õppeaine nimetus	Kvalifikatsiooninõuded
HT	Holistilise maailma- ja inimkäsitluse rakendamine enesearengus	holistilise regressiooni terapeut, tase 6 kutse, läbinud Holistika Instituudi 1.astme koolitaja väljaõppe ja supervisiooni
HOL	Holistiline inimeseõpetus 1	holistilise regressiooni terapeut, tase 6 kutse, läbinud Holistika Instituudi 1.astme koolitaja väljaõppe ja supervisiooni
HOL	Holistiline inimeseõpetus 2	holistilise regressiooni terapeut, tase 6 kutse, läbinud Holistika Instituudi 2.astme koolitaja väljaõppe ja supervisiooni, omab vähemalt 3 aasta pikkust kogemust koolitajana koolituse 1.astmes
HRT	Holistilise regressiooniteraapia meetod ja tehnikad	holistilise regressiooni terapeut, tase 6 kutse, läbinud Holistika Instituudi 2.astme koolitaja väljaõppe ja supervisiooni, omab vähemalt 3 aasta pikkust kogemust koolitajana koolituse 1.astmes
EE	Holistilise regressiooni terapeudi eetika	holistilise regressiooni terapeut, tase 6 kutse, kogemus terapeudina vähemalt 5 aastat, koolitaja kogemus
META	Metatervise alused	sertifitseeritud meta-tervise nõustaja (*META-Health Master Practitioner*)
SÜS	Süsteemne perekonnakäsitlus	pereterapeut
KRIIS	Psühholoogiline abi traumade ja kriiside puhul	psühholoog, kriisiabi asjatundja
TRANS	Transpersonaalne psühholoogia ja teraapia	psühholoog, soovitavalt holistilise regressiooni terapeut, tase 6 kutse
FÜS	Inimese anatoomia ja füsioloogia	Arst (MD), töökogemus arsti ja koolitajana
PAT	Psühhopatoloogia	psühhiaater
PSÜH	Üldpsühholoogia	psühholoog, magistritase
ÕIGUS	Täiendmeditsiini valdkonnaga seonduvad õigusaktid	jurist, soovitavalt tervishoiu valdkonna õigusaktide asjatundja
ETS	Erinevad teraapiasuunad	psühhoterapeut, traditsioonilise hiina meditsiini spetsialist, traditsioonilise tiibeti meditsiini spetsialist, eesti loodusteraapia spetsialist, homöopaat
PRAX 1	Praktika 1 HC: Holistilise *coachingu* seansside läbiviimine	holistilise regressiooni terapeut, tase 6 kutse, läbinud Holistika Instituudi 1.astme koolitaja väljaõppe ja supervisiooni

PRAX 2	Praktika 2 HC: Holistiline *coaching* arhetüüpide juurutamise protsessis	holistilise regressiooni terapeut, tase 6 kutse, läbinud Holistika Instituudi 2.astme koolitaja väljaõppe ja supervisiooni, omab vähemalt 3 aasta pikkust kogemust koolitajana koolituse 1.astmes
PRAX 3	Praktika 3 HRT: Holistilise regressiooniteraapia seansside läbiviimine	holistilise regressiooni terapeut, tase 6 kutse, läbinud Holistika Instituudi 2.astme koolitaja väljaõppe ja supervisiooni, omab vähemalt 3 aasta pikkust kogemust koolitajana koolituse 1.astmes
SUP	Supervisioon	Individuaalne supervisioon: holistilise regressiooni terapeut, tase 6 kutset omavad terapeudid. Grupisupervisiooni läbiviijal peab olema lisaks ka kogemus koolitajana.
TER	Individuaalteraapia	Holistilise regressiooni terapeut

LISA 1: Vastuvõtunormid ja VÕTA rakendamine vastuvõtul koolituse 2. astmesse

Vastuvõtt 2. astmesse toimub peale koolituse 1. astme „Holistiline treening“ nõuetekohast lõpetamist.

Haridus: koolituse 2. astme baasiks on bakalaureuse tasemele vastav kõrgharidus ühes järgmistest valdkondadest: tervishoid, psühholoogia, pedagoogika, sotsiaaltöö. Ka siis, kui Sul on kõrgharidus mõnes muus valdkonnas, aga Sul on piisavalt töökogemust inimestega, saad alustada meie juures õpinguid.

Soovitame tutvu meie vastuvõtunormidega, sest me arvestame õppijate vastuvõtul varasema õpi-ja töökogemusega (VÕTA*).
Keeleoskus: inglise keele oskus tasemel B1. Osa õppekirjandust on inglisekeelne.

** **Mida tähendab** VÕTA ehk varasema õpi ja töökogemuse arvestamine?*
See on tänapäeva haridus- ja tööelus üha enam rakendatav protsess, mis tähendab, et õppeasutustesse sisseastumisel ja õppekavade täitmisel arvestatakse varasemaid õpi- ja töökogemusi. Me õpime mitte ainult siis, kui me omandame akadeemilist haridust, me õpime paljudes erinevates eluolukordades. VÕTA eesmärgiks on muuta nähtavaks ja väärtustada kõik inimese teadmised ja oskused, olenemata sellest, kus need on omandatud.

A. VASTUVÕTUNORMID

Holistika Instituudis on õppijate vastuvõtuks koolituse 2. astmesse välja töötatud kolm normi.

Vastuvõtunorm 1

1. Õppijakandidaadil on bakalaureuse tasemele vastav kõrgharidus ühes järgmistest valdkondadest: tervishoid, psühholoogia, pedagoogika, sotsiaaltöö, andragoogika. Näiteks

psühholoog, pedagoog, arst, medõde, ämmaemand, õpetaja, sotsiaaltöötaja, füsioterapeut vmt.
2. Nõuetekohaselt lõpetatud koolituse 1.aste ”Holistiline treening”.
3. Inglise keele oskus tasemel B1.
4. Kandidaat on läbinud vestluse ja näidanud piisavat isiksuslikku küpsust.

Vastuvõtunorm 2

Kui kandidaadil on bakalaureuse tasemele vastav kõrgharidus kuid see pole ühes järgmistest valdkondadest: tervishoid, psühholoogia, pedagoogika, andragoogika, sotsiaaltöö jmt, on tal võimalik taotleda vastuvõtmist Vastuvõtunorm 2 alusel, mille nõuded on järgmised:

1. Õppijakandidaadil on bakalaureuse tasemele vastav kõrgharidus.
2. Vähemalt 2 aasta pikkune kogemus töötamisel inimestega ametites, kus ta on olnud vastutav inimeste käekäigu või heaolu eest või suhelnud inimestega neid abistades, motiveerides või juhendades.
   Näiteks: õpetamine, koolitamine, haigete või eakate inimeste hooldus tervishoiu või sotsiaaltöö valdkonnas, personalitöö, kriisiabi, usaldustelefon, juhiamet, konsultant.
   Ka töötamine erapraksisega mõnel alal on töö inimestega. Näiteks täiend- ja alternatiivmeditsiini terapeudina spetsialiseerumisega homöopaatiale, traditsioonilisele hiina meditsiinile, refleksoloogiale vmt.
   Ka muu inimestega töötamise kogemus läheb arvesse. Näiteks vabatahtlik töö sotsiaalsfääris, töö- või elukogemus välismaal, õpilasvahetus teiste riikidega, individuaalteraapia kas gruppides või individuaalselt, supervisioon seoses tööga mingis ametis jne.
3. Nõuetekohaselt on lõpetatud koolituse 1.aste ”Holistiline treening”.
4. Inglise keele oskus on tasemel B1.
5. Kandidaat on läbinud vestluse ja näidanud piisavat isiksuslikku küpsust.

Vastuvõtunorm 3

Kui kandidaadil **ei ole** bakalaureuse tasemele vastavat kõrgharidust või rakenduslikku kõrgharidust, aga **on piisavalt** töökogemust inimestega ja isiksuslikke eeldusi, siis on tal võimalik taotleda vastuvõtmist Vastuvõtunorm 3 alusel.

1. Kandidaadil on keskharidus VÕI lõpetamata kõrgharidus.
2. Ta on töötanud inimestega vähemalt 5 aastat ametites, kus ta on olnud vastutav inimeste käekäigu või heaolu eest või suhelnud inimestega neid abistades, motiveerides ja /või juhendades.
   Näiteks õpetamine, haigete või eakate inimeste hooldus, töö tervishoiu või sotsiaaltöö valdkonnas, personalitöö, kriisiabi, usaldustelefon, juhtimine, konsultanditöö.
   Ka töötamine erapraksisega mõnel alal on töö inimestega. Näiteks täiend- ja alternatiivmeditsiini terapeudina spetsialiseerumisega homöopaatiale, traditsioonilisele hiina meditsiinile, refleksoloogiale vmt.
   Kui töökogemust inimestega on napilt, läheb arvesse ka muu inimestega töötamise kogemus nagu näiteks vabatahtlik töö sotsiaalsfääris, töö- või elukogemus välismaal, õpilasvahetus teiste riikidega või näiteks supervisioon seoses tööga mingis ametis jne.
3. Ta on osalenud täiendkoolitustel relevantsetel teemadel. Arvesse lähevad täiendkoolitused, kus on õpetatud kompetentse, mis on terapeuditööks vajalikud.
4. Enesearengu kogemus läbi individuaalteraapia kas gruppides või individuaalselt.
5. Nõuetekohaselt lõpetatud koolituse 1.aste ”Holistiline treening”.
6. Inglise keele oskus on tasemel B1.

7. Kandidaat on läbinud vestluse ja näidanud piisavat isiksuslikku küpsust.

B. VABASTUS ÕPPEAINETEST DOKUMENTATSIOONI ESITAMISEL

Koolituse 2.astmes õpitakse järgmisi üldaineid:

1. **Inimese anatoomia ja füsioloogia** – algtase.
2. **Psühhopatoloogia** – algtase.
3. **Üldpsühholoogia** – algtase.
4. **Erinevad teraapiasuunad** – üldteadmised.

Kui õppija on oma varasemate õpingute käigus eespool loetletud aineid juba õppinud, siis on tal võimalus taotleda vabastust neist ainetest, kui ta esitab tõenduseks vastavad dokumendid.