HOLISTIKA INSTITUUT

Avaram teadvus, tähendusrikkam elu!

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 eesmärk on toetada osalejat tema eneseteostuse ja eneseületamise (*self-transcendence*) teekonnal, pakkudes kogemuslikku õpet ja praktilisi meetodeid, mis aitavad süvendada eneseteadlikkust, arendada emotsionaalset küpsust, kujundada teadlikumaid suhteid ning liikuda suurema terviklikkuse ja transpersonaalse teadvuse suunas.

Õpiväljundid

Koolituse läbinu:

1. Liigub eneseületamise teel erinevates eluvaldkondades, tunnetades end osana suuremast tervikust.
2. Rakendab õpitud meetodeid ja praktikaid igapäevaelus, liikudes eneseteostuse ja eneseületamise suunas.
3. Teadvustab oma arenevat võimet ületada ego piire ja luua sügavam ühendus ümbritseva maailmaga.
4. Teadvustab oma emotsioone ja kasutab enesejuhtimise oskusi, et suunata oma käitumist teadlikult ning taastada emotsionaalne tasakaal pärast tagasilööke.
5. Väljendab empaatiat ja suudab luua sügavamaid sidemeid erinevate inimestega, mõistes ja tunnustades nende seisukohti.
6. Suhtleb erinevates olukordades teadlikult ja konstruktiivselt ning mõistab, kuidas suhteid dialoogi kaudu kujundada.
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 suhteid, kus on tasakaal.
10. Kasutab arhetüüpide süsteemi, et iseennast sügavamalt mõista ja leida elus õige suund.

11. Oskab läbi viia holistilist *coaching*ut, aidata teisi arhetüüpide juurutamisel ning toetada neid elus muutuste tegemisel.
12. Mõistab sümbolite keelt ning kasutab seda iseenda ja oma elutee uurimisel, teadvustades seni märkamata sisemisi seoseid.

Õppe 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 korraldus

Õppepäevad toimuvad Holistika Instituudi koolitusruumides Tallinnas, aadressil Endla 15, IV korrus. Laager väljaspool Tallinna mõnes turismitalus või puhkekeskuses. Nendel kuudel, mil mooduleid ei ole, toimub õppetöö ühel õhtul veebiplatvormi Zoom kaudu.

- Õppetöö kestab 1 aasta ja 2 kuud. Õppimine on tasuline.
- Õppeaasta koosneb kaheksast moodulist. Enamus mooduleid on 4 päeva pikkused, st õppetöö toimub neljal järjestikusel päeval: neljapäev, reede, laupäev ja pühapäev.
  Moodul 4 toimub väljaspool Tallinna. Laagri pikkuseks on 5 päeva, pühapäevast neljapäevani või kolmapäevast pühapäevani.
  Moodul 8 kestab 5 päeva, kolmapäevast pühapäevani.
- Koolituspäevad Holistika Instituudis 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.

Õppetöö maht ja kontaktõppe toimumise kuupäevad

Moodul 1	4 õppepäeva
Veebiõhtu 1	3 ak tundi
Moodul 2	4 päeva
Veebiõhtu 2	3 ak tundi
Moodul 3	4 päeva
Veebiõhtu 3	3 ak tundi
Moodul 4	5 päeva väljaspool Tallinna
Veebiõhtu 4	3 ak tundi
Moodul 5	4 päeva
Veebiõhtu 5	3 ak tundi
Moodul 6	4 päeva

Veebiõhtu 7	3 ak tundi
Moodul 7	4 päeva
Veebiõhtu 8	3 ak tundi
Moodul 8	5 päeva

Koolituse maht		
Kontaktõpe	Õppepäevad	282
	Veebiõhtud	21
Iseseisev töö	Lugemine	166
	Kirjutamine	36
Grupitöö	Kirjanduse arutelud ja kokkuvõtete kirjutamine	20
Praktika	Holistiline coaching	50
Individuaalteraapia	Neli holistilise regressiooniteraapia seanssi	16
	Kokku	591 ak tundi

Koolitusel läbitavad teemad

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 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:

A. liikumine eneseteostuselt eneseületamisele,
B. emotsionaalse intelligentsuse (EQ) kasv,
C. isikliku mineviku tervendamine,
D. 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 praktikal. See on kogemusõpe, kus analüüsitakse nii õppeprotsessi käigus saadud uusi kogemusi kui ka varasemaid kogemusi.

A. Eneseteostuselt eneseületamisele

Selle teema eesmärk on aidata õppijatel liikuda eneseteostuselt eneseületamise suunas. Eneseületamine tähendab oma ego ja tavapäraste kogemuspiiride avardamist, et tajuda end osana suuremast tervikust ning liikuda transpersonaalse mina ehk ülimina suunas.

Tehakse palju praktilisi harjutusi, meditatsioone ja arutelusid, et avastada oma seni kasutamata psüühilist potentsiaali ning arendada oma sisemist motivatsiooni, emotsionaalset intelligentsust ja laiendada spirituaalset ühendust.

Esile võib tuua kolm eneseületamise ehk transtsendentsi vormi:

- **ego ületamine** – liikumine egokesksusest avarama enesetaju suunas;

- **mina ületamine altruismi kaudu** – teiste väärtustamine, teenimine ja tähelepanu nihkumine isiklikult minalt laiemale heaolule;
- **transpersonaalne ületamine** – aja ja ruumi piirangute ületamine spirituaalsel tasandil.

Eneseületamine on võti õnneliku, mõtestatud ja tähendusrikka elu juurde, et saavutada oma kõrgemaid eesmärke.

B. Emotsionaalse intelligentsuse (EQ) kasvatamine

Selle teema eesmärk on aidata õppijatel paremini mõista ja juhtida oma emotsioone ning arendada teadlikumaid suhteid teistega. Daniel Golemani järgi koosneb emotsionaalne intelligentsus viiest omavahel seotud oskusest: eneseteadlikkus, enesejuhtimine, motivatsioon, empaatia ning suhtlemisoskused koos sotsiaalse teadlikkusega. Erinevalt IQ-st on emotsionaalne intelligentsus arendatav kogu elu jooksul.

- **Eneseteadlikkus** on oskus märgata ja mõista oma emotsioone, nende mõju käitumisele ning oma emotsioone teadvustades teha teadlikumaid valikuid.
- **Eneseregulatsioon ehk oma emotsioonide juhtimine** – oskus märgata ja juhtida oma emotsioone viisil, mis toetab tegutsemist, mitte ei takista seda. See tähendab paindlikkust ja teadlikku käitumise suunamist, mis aitab püsida oma eesmärkides ning taastuda emotsionaalsetest tagasilöökidest.
- **Sisemine motivatsioon**, mis aitab juhinduda oma sügavamatest väärtustest, võtta initsiatiivi ja liikuda sihikindlalt eesmärkide poole ka raskuste korral.
- **Empaatia** – oskus märgata ja mõista teiste inimeste tundeid, vajadusi ja vaatenurki ning nendega arvestada.
- **Suhtlemisoskused** on emotsionaalse intelligentsuse kõige keerulisem osa, mis eristab kõrge EQ-ga inimesi madala EQ-ga inimestest. See tähendab oskust juhtida oma emotsioone suhetes, mõista sotsiaalseid suhteid ja suhtevõrgustikke ning suhelda teadlikult ja paindlikult erinevates olukordades. Siia kuulub oskus pidada konstruktiivset dialoogi, ennast kehtestada, teha koostööd ning vajadusel suunata vestlust ja kohandada oma käitumist, et mõjutada sündmuste arengut soovitud suunas.

Koolitusel arendatakse emotsionaalset intelligentsust praktiliste harjutuste, refleksiooni ja arutelude kaudu. 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 eneseteostuselt eneseületamise poole läbi koolituse 8 mooduli, on oluline tervendada oma minevikku, et valusad mälestused ja kujunenud mustrid ei juhiks meie elu olevikus. Selle teema eesmärk on aidata õppijatel mõista oma mineviku mõju, tervendada sisemisi haavu ning kujundada tervem minapilt, mis toetab nii isiklikku arengut kui liikumist transpersonaalse mina suunas.

Koolitusel keskendume kolmele suurele teemale: emotsionaalse hüljatuse teadvustamine ja tervendamine, oma varju teadvustamine ja integreerimine ning kaassõltuvuse sümptomite teadvustamine ja tervendamine.

1. **Emotsionaalse hüljatuse teadvustamine ja tervendamine.**
   Emotsionaalne hüljatus ei tähenda ainult valusaid lapsepõlvekogemusi, vaid sageli ka seda, mida lapse arengus ei toimunud – toetuse, märkamise või vanemate-hooldajate emotsionaalse kohalolu puudumist. Täiskasvanu võib selle mõju märgata sisemises tühjusetundes,

üksinduses, madalas eneseväärtustundes või enda liigses kohandamises teiste inimeste ootustega.
Selle teema raames uurivad õppijad oma lapsepõlvekogemusi, uskumusi ja emotsionaalseid mustreid, õpivad paremini mõistma oma vajadusi ning tugevdavad eneseusku ja enesehinnangut. Emotsionaalse hüljatuse teadvustamine ja tervendamine toetab ühtlasi ka emotsionaalse intelligentsuse kasvu. Koolitusel osaleja koostab isikliku arengukava, mida õppeaasta jooksul ellu viib.

2. **Varju teadvustamine ja integreerimine.**
   Selle teema eesmärk on aidata õppijatel teadvustada ja integreerida oma varju. Varjuks nimetame neid inimese osi, mis on kunagi olnud minateadvuses, kuid elusündmuste mõjul teadvusest välja tõrjutud. Need võivad olla nii negatiivsed kui ka väärtuslikud omadused, mis on jäänud kasutamata või teadvustamata.
   Õppijad avastavad oma varjatud külgi, õpivad neid tunnistama ja aktsepteerima ning kasutama oma isiksuse tugevdamiseks ja potentsiaali avamiseks.
   Meditatsioon ja muud spirituaalsed praktikad ei suuda kogu isiksust transformeerida. Selleks, et ego tugevneks ja inimene püsiks elus hästi maandatuna, on vaja teadvustada ja integreerida oma varju. Kui varju ei teadvustata, on tulemuseks inimene, kes hõljub õhus, ta on ebarealistlik ja praktilises elus saamatu.

3. **Kaassõltuvuse sümptomite teadvustamine ja tervendamine.**
   Selle teema eesmärk on aidata õppijatel teadvustada ja tervendada kaassõltuvuse mustreid, mis võivad väljenduda nii ülemäärases hoolitsemises kui passiivses kohanemises. Kaassõltuv inimene kipub seadma teiste vajadused enda omadest ettepoole, tal on raskusi oma vajaduste märkamise, piiride seadmise ja enese eest seismisega. Eneseületamise teekonnal on oluline õppida eristama transpersonaalse mina altruismi kaassõltlase ennastohverdavast altruismist.
   Õppijad analüüsivad kaassõltuvuse põhjuseid ja tagajärgi, õpivad seadma paindlikke piire, väljendama oma vajadusi, seisma enda eest ning looma suhteid, kus on rohkem tasakaalu.

D. Iseenda ja oma elutee analüüsimine arhetüüpide abiga

Selle teema eesmärk on aidata õppijatel mõista iseennast, oma eluteed ja sügavamat kutsumust arhetüüpide süsteemi abil. Arhetüübid on universaalsed sümbolid ja mustrid, mis aitavad mõtestada inimese sisemaailma, käitumist ja arenguteekonda ning toetavad liikumist transpersonaalse mina suunas.

Koolitusel õpitakse tundma arhetüüpset kangelase teekonda parema iseendani Carol Pearsoni käsitluse põhjal. Õppijad saavad tuttavaks inimese elukaarega seotud arhetüüpidega, analüüsivad nende abil oma psüühikat ja käitumist ning õpivad märkama sisemisi ja väliseid takistusi, mis võivad arengut pidurdada.

Arhetüüpidega töötamine aitab paremini mõista oma väärtusi, loovust, elu suunda ja sügavamat tähendust. Holistilise *coaching*u käigus õpitakse teisi toetama arhetüüpide juurutamisel ning muutuste tegemisel.

Oluline osa sellest teemast on sümbolite keel. Alateadvuslik ja üliteadvuslik info võib meieni jõuda mõtete, tunnete, unenägude ja sünkroonsuste kaudu sageli just sümbolite keeles. Sümbolite mõistmine aitab märgata sisemisi protsesse ja tähendusi, mis muidu võiksid jääda teadvustamata.

Õppemeetodid

Koolitusmoodulitel: lühikesed loengud, loetud kirjanduse ühisarutelud, rühmatööd ja diskussioonid, praktilised harjutused, juhitud meditatsioonid, erinevad 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 kokkuvõtte tegemine, *coaching*u raportite kirjutamine, essee kirjutamine lõputööks.

Iseseisev praktika väikestes rühmades: Holistiline *coaching* kolmele kangelasele.
Moodulite vahepealsel ajal kohtutakse kindla kooseisuga kolmeliikmelistes gruppides, et harjutada holistilist *coaching*ut. HT 2.0 käigus on *coaching*u eesmärgiks tundma õppida inimese arenguga seotud arhetüüpe ja neid oma ellu juurutada.

Individuaalteraapia: väljaspool õppepäevi vähemalt 4 holistilise regressiooniteraapia seanssi õppeaasta jooksul.

ÜLEVAADE KOOLITUSMOODULITEST
Moodul 1: MINA UURIB MINA **4 päeva**
• Tutvumine, ootused koolitusele. Isiklike eesmärkide paikapanek. Grupi tulevikunägemused. • Sissejuhatus vaimuteadusesse: laiendatud tšakrasüsteem, spirituaalsed tšakrad. Initsiatsioon. • Minateadvuse areng. Minateadvuse teke ja arenguetapid sünnist kuni üliminani. • Harjutused energiataseme tõstmiseks. Ülitajude ja intuitsiooni treenimine. • Sissejuhatus emotsionaalse hüljatuse teemasse. Iseseisva töö juhend. Transpersonaalse psühholoogia minevik, olevik ja tulevik.
Iseseisev töö: Loe läbi Jonice Webb'i raamat „Emotsionaalne hüljatus". Väike Vanker, 2022.
Iseseisev töö kolmikutes: Arutelu teemaks on „minu emotsionaalne hüljatus ja teekond tervenemise suunas".
VEEBIÕHTU 1
Moodul 2: MINA JA MU VARI **4 päeva**
• 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 Mellody, P. Kaassõltuvus. Väike Vanker, 2007.
Loe läbi Hellsten, T. Elu laps: Vastutustundliku täisea poole. Pilgrim, 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 kokkuvõte praktika tulemusest ja saada see koolitajale.

VEEBIÕHTU 2

Moodul 3: MINA JA MU SUHTED 4 päeva

- Ego arhetüübid. Tugev ego on hingele hea kodu.
- Kaassõltuvuse ehk välise kontrollikeskmega seonduvad probleemid.
- Düsfunktsionaalne 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: Tarot arhetüüpide ja sümbolite tundmaõppimiseks hangi endale Angeles Arrieni raamat „The Tarot Handbook".

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 kokkuvõte praktika tulemusest ja saada see koolitajale.

VEEBIÕHTU 3

Moodul 4 MINA JA MU HING 5 päeva, laager

- Minu keha, minu meel, minu hing. Mida mu hing tahab mulle öelda?
- Hinge arhetüübid otsija, hävitaja, armastaja ja looja. Millest lahti lasta, keda/mida armastada?
- Mina ja armastus. Mehelikkus ja naiselikkus. Anima, animus ja terviklikkus. Sisemise mehe ja sisemise naise ühendamine. Armastus iseenda vastu.
- Sümbolite keel sügavama teadlikkuse ja enesetunnetuse teenistuses. Kus ma olen ja kuhu olen teel?
- Sünkroonsused on teeviidad elus. Kuidas tõlgendada kokkusattumusi ja sümboleid?
- 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. Juhendi annab koolitaja.

VEEBIÕHTU 4

Moodul 5 MINA JA MU KEHA 4 päeva

- Terviklik tervis. Keha ja meele seosed, psüühika ja tervise vastastikune mõju. Haigusekeskne *patogeneesi* mudel. Tervisekeskne *salutogeneesi* mudel ja ressurssidele orienteeritud lähenemine tervisele. Organite ja protsesside koherentsus.
- Keha ja hinge suhe. Psühhosomaatika ABC.
- Emotsioonide mõju kehale ja seos haigustega. Viha füsioloogia. Passiivne agressiivsus. Läheduse ja intiimsuse vältimine.
- Keha kuulamine ja enesetervendamise kunst.
- Meditatsioonid, praktilised harjutused.

Iseseisev töö: Genogrammi koostamine.

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 kokkuvõte praktika tulemusest ja saada see koolitajale

VEEBIÕHTU 5

MOODUL 6 MINA JA MU JUURED 4 päeva

- Süsteemne lähenemine: kuidas inimesed muutuvad ja arenevad?
- Epigeneetika, psühhogeneetika ja psühhogenealoogia.
- Mina ja mu suguvõsa pärand. Suguvõsa mustrite uurimine ja tervendamine.
- Genogramm ja selle analüüs. Traumanõiaringide katkestamine.
- Esivanemate tugevused ja ressursside leidmine.
- Eostamine ja sünd. Sündimata lapsed.
- 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 kokkuvõte praktika tulemusest ja saada see koolitajale.

VEEBIÕHTU 6

MOODUL 7 MINA JA LOOJA 4 päeva

- Eneseületamine on teekond ülimina poole. Eneseteostuselt eneseületamisele ja tervikminast ülimina poole. Ülimina staadiumi markerid.
- Minu suhe loovuse ja Loojaga. Eneseületaja loob iseennast.
- Loomine ja vastutus. Kas ma võtan endale vastutuse oma elu eest, oma valikute ja tegude tagajärgede eest. Kas ma julgen mugavustsoonist välja astuda?
- Arhetüüpide koosmõju. Mida on kangelasel veel vaja?
- Kokkuvõte holistilise *coachingu* kolmikute tööst.
- Suur pilt: minu visioon ja eesmärgid. Mina ja kõrgem juhatus.
- Spirituaalsuse eetika.
- Meditatsioonid, praktilised harjutused.

Iseseisev töö: Kirjuta essee teemal „Minu areng eneseteostuselt eneseületamisele“.

VEEBIÕHTU 7

MOODUL 8 MINA JA ÜLIMINA **5 päeva**

- Mis on virgumine ja mis on valgustumine?
- Läbimurre budateadvusse. Ülimina teadvusse ülemineku 7 sammu.
- Ülimina ja ülivõimed. Kas müüt või tegelikkus?
- Ennast ületanud mina: sügav eneseteadlikkus, sügav kaastunne ja armastus, avardunud reaalsusetaju, rahu ja tasakaal.
- Mina ja universum.
- Minevik, olevik ja tulevik. Kus ma olen praegu? Oleviku ja tuleviku seosed. Tulevikunägemused. Kuhu olen teel? Mis veel on võimalik?
- Meditatsioonid, praktilised harjutused.

Koolituse lõputseremoonia.

Ühtekokku on vaja läbi viia 4 holistilise *coachingu* seanssi ja esitada 4 raportit.

Lõputöö 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 *coaching*ut.
Õpiväljund	• Tunneb inimese arengu ja elukaarega seotud arhetüüpe. • Oskab analüüsida iseenda psüühikat ja käitumist arhetüüpide käsitlusest lähtudes. • Oskab läbi viia holistilist *coaching*ut 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 *coachingu* praktika toimub kindla kooseisuga kolmeliikmelistes gruppides. Peale kolmiku kohtumist kirjutab õppija raporti oma kogemusest

	coachina 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 *coachingu* protsessi 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.

Õppematerjal

Koolitusmoodulite vahepeal on vajalik iseseisev töö kirjandusega. Peamiseks õppematerjaliks on Marina Paula Eberthi koostatud „Holistiline treening 2.0, moodulid 1–8“. Õppematerjali annab koolitaja. Osa materjali võetakse läbi mooduli ajal, osa on iseseisvaks lugemiseks ja süvenemiseks.

Kohustuslik kirjandus

Eberth, M. P. Holistiline treening 2.0. Moodulid 1–8, õppematerjal.
Hellsten, T. Elu laps: Vastutustundliku täisea poole. Pilgrim, 2007.
Mate, G. Kui keha ütleb ei. Varjatud stressi hind. Tänapäev, 2023.
Mellody, P. Kaassõltuvus. Väike Vanker, 2007.
Pearson, C. Sisemiste kangelaste äratamine. Kaksteist arhetüüpi, mis aitavad meil leida iseennast ja muuta oma maailma. ESTRA, 2017.
Webb, J. Üksindusse jäetud: Mis on lapseea emotsionaalne hüljatus, kuidas see mõjutab sinu suhteid ja mida selle lõpetamiseks ette võtta. Väike Vanker, 2022.
Arrien, A. The Tarot Handbook: Practical Applications of Ancient Visual Symbols. Tarcher/Putnam, 1997.

Soovituslik kirjandus:

Bourbeau, L. Keha ütleb sulle: Armasta ennast! Pilgrim, 2024
Hellinger, B. Weber, G., Beaumont, H. Armastuse varjatud sümmeetria. Bunga, 2023.

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 individuaalteraapia nõutud mahus: vähemalt 4 holistilise regressiooniteraapia seanssi õppeaasta jooksul ning esitanud individuaalteraapia 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.