

Täienduskoolituse õppekava kirjeldus

**Täienduskoolituse õppekava nr 4/2018**

Õppekava nimetus:	<b>Teadliku Muutuse Kunst gümnaasiumile I-II.</b>
Õppekavarühm:	0031 Isikuareng (vastavalt ISCED-F 2013 õppekavarühmade klassifikatsioonile).
Õpingute alustamise tingimused:	Õppe alustamise tingimused puuduvad.
Sihtrühm:	Üldjuhul 9.-12. klassi õpilased, erandkorras ka mõni veidi noorem.
Õppe kogumaht, sh auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal:	Õppe kogumaht 35 akadeemilist tundi, sh 16 auditoorse ja praktilise töö ning 19 iseseisva praktilise töö tundi.
Eesmärk:	Koolituse eesmärk on õppida ennast juhtima, läbi erinevate harjutuste ja mängude paremini tähele panema ja keskendumata, oma emotsioone ja mõtteid märkama, häirivaid emotsioone ning mõtteid kõrvale jätma, üksteisega sõbralikult läbi saama ja koostööd tegema. Lisaks tutvutakse enda rahustamise ja lõdvestusharjutustega.
Õpiväljundid:	Koolitusprotsessi tulemusena oskavad õppijad: <ul style="list-style-type: none"> <li>• juhtida oma tähelepanu ja hoida seda valitud teemal;</li> <li>• paremini kasutada oma keskendumisvõimet;</li> <li>• märgata emotsioone ja nende mõju igapäevaelule ning käitumisele;</li> <li>• automaatselt üleskerkivaid ning elu häirivaid emotsioone juhtida;</li> <li>• ära tunda kahjulikke mõttemustreid ja neid kõrvale jätta;</li> <li>• efektiivselt kasutada sisemisi ressursse.</li> </ul>
Õppe sisu:	Teadliku Muutuse Kunstis uuritakse inimese sisemaailma üldisi seaduspärasusi. Selle baasil on välja töötatud lihtsalt edasiantavad ning kasutatavad sisemaailma korrastamise ja muutmise harjutused. Konkreetse õppekava käigus käsitletakse inimese viit erinevat tasandit, kirjeldades loogiliselt inimese sisemaailma ehitust, suhteid, sõltuvusi, mõjusid ja potentsiaale. See annab osalejale võimaluse saada teada, miks on emotsioonidel meie elus nii juhtiv roll ning milliseid tagajärgi see endaga kaasa toob. Kursusel omandatud <i>Mindfulness</i> ile sarnaste harjutuste abil saab kõrvale jätta nii hetkel aktiivsed kui ka minevikus kogetud emotsioonid. Teadvustamisvõime rakendamisega

	seotud praktikad aitavad tulemuslikumalt keskenduda, selgemini eristada ning olla päriselt kohal.
Õppekeskkonna kirjeldus:	Klassiruum või seminariruum, võimalusel ka saal. Õppijate arv ühes grupis on soovitatavalt kuni 16, erandkorras rohkem.
Õppematerjalide loend:	Töölehed ja audiofailid.
Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:	Õppija osaleb enamus tundides, kogub täidetud töölehed mappi. Õppija on sooritanud programmis ettenähtud iseseisva töö (praktilised harjutused, audiofailid).
Koolituse läbiviija kvalifikatsioon, õpi- või töökogemuse kirjeldus:	Koolitusi läbi viivad õpetajad on magistrikraadiga pedagoogikas ja on praktiseerinud Teadliku Muutuse Kunsti kursustel omandatud teadmisi ja oskusi vähemalt 3 aastat ning omavad praktilise õpetamise kogemust vähemalt 120 ak tundi, omavad vastavat sertifikaati või tunnistust.