

Lilleoru noortelaager

Koht: [Lilleoru Õppekeskus](#) (Aruvalla küla, Rae vald, Harjumaa)

Sihtrühm: noored, kes on osalenud kursusel "Enda emotsioonide ja mõtete juhtimine" (endise nimega "Teadliku Muutuse Kunst Kooli").

Aeg: 15.-17.08.2022

Eesmärk

Laagri eesmärgiks on toetada inimese loomupärast loovust ja ettevõtlikkust ning anda vahendid sisemaailma paremaks juhtimiseks. Laagri tegevuste ja koolituste käigus õpitakse paremini märkama oma andeid ja nõrkusi ning arendatakse endas oskust paremini kohaneda ja toime tulla erinevates olukordades.

Laagris osalenu õpib:

- juhtima oma tähelepanu ja hoidma seda valitud teemal
- paremini keskenduma ja süvenema
- märkama emotsioone ja nende mõju igapäevaelule ning käitumisele
- vabastama üles kerkivaid ning elu häirivaid emotsioone
- tundma ära kahjulikke mõttemustreid ja oskab need kõrvale jätta
- kasutama efektiivselt sisemisi ressursse
- tegutsema teadlikult ja oskab teha koostööd

Laagri koolitusprogrammis „Enda emotsioonide ja mõtete juhtimine“ vaadeldakse süvendatult emotsioonide ja mõtete rolli igapäevases elus.

Ajakava

Laager toimub [Lilleoru Õppekeskuse](#) ruumides ja kohvikus, metsas, aias ja Amrita tiigi ääres.

Laagri tegevused ja ajakava:

Esmaspäev (15.08.2022)

11:00 - saabumine, tutvumine

12:30 - lõuna, ringkäik Lilleorus

15:00 - „Enda emotsioonide ja mõtete juhtimine“ praktiline koolitus ja vabatahtlik töö

18:00 - õhtusöök

19:00 - lõkkeõhtu ja mängud

Teisipäev (16.08.2022)

09:00 - hommikujooga

10:00 - hommikusöök

10:30 - Aigi Vahing räägib söömissõltuvusest ja kehakaalu teemadel. Vabatahtlik töö

13:00 - lõuna

14.00 - loomingulise projekti ettevalmistus. Lühifilmi koostamise põhitõed (Kristjan Jung).

15.30 - matk looduses

17.00 - teadlikkus, koostöö ja mängud

18:00 - õhtusöök

19:00 - loominguline projekt (grupitöö)

21:00 - Indiaanirahvaste tseremoonia

Kolmapäev (17.08.2022)

09:00 - hommikujooga

10:00 - hommikusöök

10:30 - „Enda emotsioonide ja mõtete juhtimine“ koolitus ja vabatahtlik töö

13:00 - lõuna, esitluseks valmistumine

15:00 - loomingulise projekti esitlus

17:00 - laagri lõpetamine

Laagripäeva kirjeldus

Tavapärase laagripäeva algab joogaga, päeva esimeses pooles toimuvad töötoad. Teises pooles praktiseeritakse teadlikku tegutsemist ja koostööd ühes Eesti suurimas permakultuuriaias, unikaalses Elulille pargis, metsarajal ning tervislikku toitu pakkavas köögis. Õhtud veedetakse lõkke ääres, indiaanirahvaste

traditsioonilisi tseremooniaid (higistamistegi tseremooniat jms.) kogedes. Noortelaagris osalejad saavad kolm korda päevas maitsvat taimetoitu, majutuvad moodulklassis või telgis oma varustusega, pesemisvõimalused on koolimajas. Kohapealsest kohvikust on võimalik osta lisaks teed, kohvi ja kergemaid suupisteid.

Registreerimine ja lisainfo: www.tmkkooli.ee, info@tmkkooli.ee | +372 512 4183

Laagrisse registreerimine toimub 10. augustini 2022

Hind: Laager on osalistele tasuta.

Selle toimumist toetab haridusprogramm "Enesejuhtimise oskuste ja keskkonnateadliku ettevõtlikkuse programm koolidele" (Põhja-Harju koostöökogu ja PRIA).

