

8-NÄDALANE TEADVELOLEKU KOGEMUSLIK KURSUS

Mis on teadvelolek?

Teadvelolek ehk ik *mindfulness* on teadlikkus, mis tekib läbi teadlikult suunatud tähelepanu käesolevale hetkel hinnanguvabalt ja aktsepteerivalt, nii nagu see on.

Teadvelolekul põhinevad lähenemised on viimase paarikümne aasta jooksul üha enam leidnud tee ka vaimse ja füüsilise tervise ravis ning heaolu loomiseks. Suuresti on teadveloleku lähenemised alguse saanud USA-s 60-70. aastate järgse budistlike praktikate jõudmisega Läände. Erinevatele budistlikele harjutustele toetudes on välja töötatud mitmeid programme Massachusettsi Tehnoloogiainstituudis (MIT), Oxfordi ja Bangori ülikoolides ja mujal maailmas.

Miks seda praktiseerida?

Uuringute põhjal aitab teadveloleku rakendamine igapäevaselt paremini tulla toime stressi, ebamugavate emotsioonide nagu alanenud meeleolu ja ärevuse, kroonilise valu, kõrge vererõhu ja südamehaiguste ja paljude teiste krooniliste haigustega.

Lisaks probleemide leevendamisele ja paremale toimetulekule muudab igapäeva hetkedes teadlikum viibimine kogemust ennast - aitab märgata kogemust tervilikumalt ja rikkalikumalt, tunda rõõmu ja rahulolu loodusest, olla aktsepteerivam ja tasakaalukam inimsuhetes ja igapäeva sündmustes. Töös inimestega aitab teadvelolek olla rohkem teadlik käesolevast ja seega olla inimesega paremas kontaktis, samuti olla teadlikum enda reaktsioonidest ja nendega paremini toime tulla.

Mida kursusel oodata?

Käesoleva kursuse raames pakume osalejatele **võimalust praktiseerida teadveloleku peamisi harjutusi** ühistelt kohtumistel ning kogu kursuse jooksul igapäevaselt iseseisvalt. Praktilistele harjutustele ja isiklikule kogemusele lisaks tutvustatakse kursusel budistliku traditsioonile ning Oxfordi ülikoolis väljatöötatud teadveloleku psühhoteraapia lähenemisele toetudes teadveloleku teoreetilist tausta.

Kursus on suunatud vaimse tervisega töötajatele: psühholoogidele, psühhiaatritele, psühhiaatriaõdedele, sotsiaaltöötajatele ning psühholoogia magistriõppe tudengitele, jt.

Kursuse läbiviijad:

Ian Linn (Vaddhaka)
meditatsiooniõpetaja



Anni Kuusik
kliiniline psühholoog



Liis Vahtra-Šmutov
kliiniline psühholoog



Kärt Lust-Paal
kliiniline psühholoog



Kursuse kohtumised toimuvad 8 korral teisipäeviti kl 18.30-20.30 (20. jaanuarini - 17.märts 2015) Budakojas, (Luha 1, Tallinn).

Kursusele registreerumine on avatud kuni 10. jaanuarini. Osalejate arv on piiratud!
Registreerumiseks palume täita järgnev vorm: <http://goo.gl/forms/DMIA2Zhshg>

Kursuse osavõtutasu on 110 eurot, tudengitele 80 eurot (hind sis. KM).

Tasuda võimalik ülekandega (soovi korral ka arve alusel):

Tee Ilma OÜ

Swedbank

a/a EE812200221052491501

*ülekandega makstes lisada makse selgitusse "Teadveloleku kursus; ees - ja perenimi!"

*soovides tasuda arve alusel, palume saata emailile arve koostamiseks vajaliku info.

küsimuste ja lisainfo soovidega palume kirjutada:

anni.kuusik@gmail.com

kärt.lust@gmail.com