



ELAVAD EMOTSIOONID ÕPPEKAVA KASUTAMINE





ELAVAD EMOTSIOONID KASUTAMINE

ÕPPEKAVA

Elavad Emotsioonid õppekava on koostatud selleks, et kogemisloo metoodikat kasutades läbi viia koolitusi ja kursuseid, mis aitavad vaimse tervise probleemidega inimestel oma emotsioone mõista ja juhtida ning julgustavad võtma vastutust oma taastumise eest.

Siit peatükist leiad juhised, kuidas kasutada pakutud õpimaterjali arvestades sisulise külje koostamisel potentsiaalsete osalejate vajadusi ja püüdlusi.

ELAVAD EMOTSIOONID ESIALGNE TREENINGKOOlituse STRUKTUUR

Õppekava koosneb kaheksast kohtumisest, milles käsitletakse järgnevaid teemasid:

	Elavad Emotsioonid treeningkoolitusest
	Elavad Emotsioonid treeningkoolitusest
SESSIOON 1	Õpikeskkonna kujundamine
SESSIOON 2	Minu taastumisteekond
SESSIOON 3	Minu taastumislugu
SESSIOON 4	Emotsioonide mõistmine

SESSIOON 5	Enesejuhtimine ja enesehool
SESSIOON 6	Suhted
SESSIOON 7	Jagan oma lugu
SESSIOON 8	Tähistan oma teekonda

Treeningkoolituse eesmärgiks on osalejate kaasamine teekonnale. Esimeses sessioonis keskendutakse õpirühma moodustamisele ja kujundamisele. Järgnevate kolme sessiooni jooksul uuritakse taastumise mõistet ja tähendust ning selle osa isiklikus taastumisloos. Lisaks uuritakse emotsioonide tähendust ja kuidas neid kogetakse. Järgnevas kahes sessioonis on uurimise fookuses emotsioonide ja taastumisega toimetuleku temaatika koos oluliste komponentidega, milleks on enesehoolitsus, enesejuhtimine ning suhted ja sotsiaalne suhtlus.

Seejärel 7.sessioonil pöördutakse tagasi oma taastumisloo juurde ning uurimise fookuses on pöördepunktid, mis aitasid taastumisele kaasa ja missugust osa neist soovitate jagada teistega. Lõpukohtumisel võetakse õpikogemused kokku, luuakse aegruum taastumislugude omavaheliseks esitlemiseks ja jagamiseks ning seejärel koostab iga osaleja endale koolituskogemuste põhjal tunnustava Elavad Emotsioonid Kiituskirja.

Iga sessioon koosneb:

- Õpiväljundid
- Soovituslik tegevusplaan
- Teemapõhine teoreetiline informatsioon
- Harjutused
- Töölehed



Igas sessioonis tuleb planeerida piisavalt aega osalejatele õpikogemuste refleksiooniks ja abistavate võtmetähenduste või võtmesõnade ülesmärkimiseks. Need märkmed on edaspidi abiks lugude koostamisel, jagamisel ja kiituskirja kirjutamisel.

ÕPIMATERJALIDE KASUTAMINE

Käesolev õppekava on õppematerjal, kuid mitte juhiste käsiraamat. Sessioonide plaanid on soovituslikud ja harjutuste valikut võib kohandada või vajadusel muuta. Tõepoolest võib kasutada hoopis neid harjutusi, mille osas läbiviija on kindel, et töötavad antud sihtrühma puhul paremini. Sel juhul jagage läbiviijate vahel kindlasti oma harjutusi, et need saaksid laiemal rakenduse erinevate lähenemiste korral. Väga teretulnud on ka, et läbiviijad/koolitajad oleksid julged kasutama näiteid oma elukogemustest, et illustreerida ja näitlikustada teemasid.

Iga treeningrühm on erinev ja võib ilmned vajadus käsitleda mõnda teemat pikemalt ja süvendatumalt ja mõnda vähem. Tähtis on hoopis, et osalejad oleksid võimelised rakendama oma teadmisi praktikas, et arendada ja jagada oma lugu ning lõpptulemusena ise koostada omale isiklik Kiituskiri.

PRAKTILISED JUHISED

Soovitav on moodustada rühm suuruses 8-12 inimest. Rühma heaks kogemusliku õppe läbiviimiseks on vajalik kindel arv osalejaid, kuid üle 10-12 osaleja puhul võib tekkida mõne tagasihoidlikuma osaleja varju jäämine, mis ei ole antud julgustava ja innustava eesmärgiga jagamispõhise koolituse puhul aktsepteeritav.

Sessioonide kestvus on planeeritud 2,5 tundi koos lühikese pausiga, kuid sessiooni võib läbi viia vajadusel pikemas või lühemas ajaraamistikus. Kui läbiviimiseks planeeritakse lühem aeg, siis on sobiv selekteerida välja olulisemad ülesanded ja jätta teised kasutamata. Tähtis on võimaldada reflekteerimist ja arutelu.

Soovitusliku mahuga koolitus koosneb kaheksast sessioonist ja eelduseks on, et need viiakse läbi regulaarse protsessina mitte vähem kui üks kord nädalas. Selline korraldus soodustab kohalolu ja osalust. Kasulikuks võib osutuda ka sissejuhatav



sessioon enne koolitust, mis annab osalejatele julgust ja valikuvõimalusi. Selleks, et koos tähistada ja vaadata veel saavutused koos üle, soovitame järelkohtumist kaks või kolm nädalat pärast koolituse lõppu.

LÕPUSÕNAD

Tea, et läbiviijana tunned oma osalejaid kõige paremini. Õppekava materjal on loodud kõrgetasemelise ja võimestava koolituskogemuse läbiviimise abistamiseks. Naudi kogemust ja jaga teistega seda, mida oled selle läbiviimisel ise õppinud.

