



SESSION 1



SESSIOON 1

ÕPIKESKKONNA KUJUNDAMINE

SISSEJUHATUS

Esimesel kohtumisel tutvustatakse osalejale treeningkoolituse sisu, tutvutakse grupi teiste osalejatega ning luuakse ühine positiivne õpikeskkond.

Koolitus põhineb kogemisloo metoodikale. Seepärast on esimese kohtumise alguses oluline arutada ja kokku leppida, kuidas osalejad koolituse käigus isiklikku infot jagavad ja kuidas igaüks selle info enda jaoks läbi mõtestab.

Selle sessiooni lõpuks on osalejal:

- Ülevaade ja arusaam kursuse teemadest ja lähenemistest
- Loodud rühmaleping, mis sätestab, kuidas koostöö grupis toimuma hakkab
- Arusaam, kuidas ise oma heaolu kursuse jooksul toetada
- Välja töötatud grupi ja/või isiklik juhised, kuidas jagada oma kogemusi ja lugusid

ÕPIVÄLJUNDID

Selle sessiooni lõpuks suudab osaleja:

- Selgitada, kuidas oma heaolu koolituse jooksul toetada
- Mõista, kuidas oma läbielatud kogemislugu/taastumislugu jagada nii, et see on turvaline nii endale kui ka rühmale

Mõista, kuidas rühm saab positiivset õpikeskkonda toetada

SOOVITUSLIK SESSIOONI KAVA

TEGEBUS	METOODIKA	MATERJALID
Tervitussõnad ja koolituse sisu tutvustus	Läbiviija	
Sissejuhatav harjutus	Rühma ülesanne: minu heaolu	
Ülevaade koolitusest • Teemad • Metoodilised lähene-mised • Õpiväljundid	Läbiviija	Koolituse ülevaade ja portfolio mapid
Ootused ja hirmud	Rühma ülesanne	
Oma positiivse õpikesk-konna kujundamine	Grupitöö: rühmalepingu välja töötamine	
Enesetugi	Individuaalne ülesanne : minu positiivne õpikeskkond	Tööleht
Refleksioon	Individuaalne ja rühma ülesanne	Tööleht



TAUSTINFORMATSIOON

See on esimene kohtumine, kus osalevad koolitaja ja kõik osalejad. Isegi kui mõned või kõik osalejad tunnevad või teavad üksteist ja/või koolitajat, on see siiski esimene kord, kui nad kõik koos projekti Elavad Emotsioonid koolituse raames kohtuvad.

Sessioon annab võimaluse:

- Koolitajal ja osalejatel end tutvustada
- Osalejatel kursusest rohkem teada saada
- Osalejatel kaasa rääkida, kuidas koostöös positiivset ja toetavat õpikeskkonda luua

Võimestavat õpikogemust pakkuv Elavad Emotsioonid treeningkoolitus on loodud vaimse tervise probleemide ja väljakutsetega inimeste jaoks. Projektis seistakse vastamisi vaimse tervise seisundite ja väljakutsetega seotud sotsiaalsete stigmadega, sh sellekohase nn häbimärgistamisega, mis takistab sotsiaalset läbikäimist, sotsiaalset kaasatust ja taastumist tervikuna. Seetõttu toetab treeningkoolitus eelkõige antud sihtrühma sotsiaalsete suhete soodustamist ja rakendab rühmaõpet, kus grupiprotsessid ja -dünaamika on oluline osa õpiprotsessist. Grupiviisilist õpiprotsessi toetavad kaks omavahel seotud eesmärki:

- Toetava ja usaldava õhkkonna loomine (sotsiaalne kontekst)
- Sotsiaalsusele orienteeritud strateegiate ja tegevuste kasutamine. See tähendab, et emotsioone jagatakse vahetult sotsiaalsetes tegevustes ja olukordades

Treeningkoolitusel osaledes peaksid osalejad märkama oma sotsiaalsete oskuste ja pädevuste arengut valdkondades nagu suhtlemine, enesemääratlus, enesehinnang, tugivõrgustik ja koostöö.



Mõne osaleja jaoks võib koolitus olla eelnevaga võrreldes täiesti erinev õpikogemus. Seepärast võiks treeningkoolitusest ülevaate andmisel rõhutada:

- Elavad Emotsioonid keskendub emotsionaalsete oskuste harimisele ning sellele, kuidas meie läbielatud kogemusi saab kasutada nii enda kui teiste heaolu ja taastumise toetamiseks. See tähendab, et diagnoosile ja sümptomitele keskendumise asemel peetakse silmas inimest kui tervikut.
- Koolituse läbiviimise viis on võimalusi avav ja soodustab aktiivset osavõttu. Koolitus pakub aktiivõppe kogemist, mis tähendab, et koolitaja roll ei ole mitte ainult info jagamine ja kontseptsioonide tutvustamine, vaid pigem osalejate toetamine ja julgustamine omavaheliseks kogemuste jagamiseks ning arutelu ja refleksiooni kaudu õppimiseks.
- Oluline on ka, et grupp võtaks koos läbiviijaga vastutuse õpiprotsessi juhtimise ning positiivse ja toetava õpikeskkonna loomise osas. Rühmaleping on vastutuse aluseks ja tõenduseks, et arendatakse ühist protsessi. Lepingut saab kasutada kokkulepetele viitamiseks, ülevaatamiseks reflekteerimisprotsessis ja samuti edasiarendamiseks protsessi jooksul.
- Koolituse jooksul julgustatakse osalejaid oma kogemusi ümber mõtestama ja vahetult jagama. Osalejatele on vaja meelde tuletada ja kinnitada, et on hästi, kui nad jagavad just seda, millega nad tunnevad end mugavalt ja nende enda vastutus on tagada oma heaolutunne ja turvalisus selle juures. Samuti on vaja hoida meeles, et koolitus on õppimiseks, mitte probleemide terapeutiliseks läbitöötamiseks. Osalejatega saab koos arutada, kuidas kindlustada grupis õppimine ja õpikogemused, et mitte libiseda teemadega tugigrupi tasemele.
- Elavad Emotsioonid treeningkoolitus on õpikogemus, milles osalejad toetuvad oma isiklikele kogemustele. Samuti loovad nad koolituse jook-



sul oma kogemisloo video, mis on märgiliseks tulemuseks koos iseendale kirjutatud Kiituskirjaga. Soovitav on, et iga osaleja teeks endale kausta/portfoolio, kus hoiab oma igast kohtumisest valminud kirjatööd, harjutused ja kohtumisi lõpetavad refleksioonid.

