



SESSION 1



HARJUTUSED

Jääsulatamine: minu heaolu harjutused

Paluge osalejatel mõni minut mõelda, mida nad regulaarselt teevad selleks, et neil oleks hea olla ja nad tunneksid ennast hästi. Seejärel paluge igal osalejal end tutvustada eesnime järgi ning öelda, mida ta teeb selleks, et end vaimselt hästi tunda. Arutlege rühmas, mida jagati ja mida teada saadi kaasosalejatelt.



MÄRKUSED

Selle sessiooni teema tutvustamiseks on hea rääkida vaimsest tervisest laiemas kontekstis. Tuletage osalejatele meelde, et meil kõigil on vaimne tervis. Vaimset tervist peetakse sageli negatiivse varjundiga väljendiks, kuid vaimne tervis, nagu ka füüsiline tervis, on miski, mille eest peame hoolitsema. Me kõik teame, mida peaksime tegema oma füüsilise tervise hoidmiseks (sööme tervislikult, teeme trenni jne), kuid kui palju mõtleme sellele, mida saame teha, et oma vaimset tervist hoida.

See jääsulatamise harjutus alustab kursust positiivsel noodil, keskendudes heaolule ja rõhutades, et osalejad teavad rohkem kui ehk ise teadvustavad ja aru saavad. Samuti suurendab soojendusharjutus nende enesekindlust pannes nad oma kogemuste eksperdi rolli.



Ootused ja hirmud

See ülesanne on kogu rühmale. Kui osalejad on alguses vaiksed või ei soovi oma arvamust avaldada, võite osalejad jagada paaridesse ning alles hiljem paluda oma arvamust kogu grupi ees avaldada.

Paluge osalejatel jagada oma ootusi kursusele. Märkige rühma vastused tahvlile, paberile või muul viisil kõigile nähtavas vormis. Koolituse läbiviijana peaksite ka ise oma panuse andma vastastikuse ja avatud õpikeskkonna loomisel. Küsige osalejatelt kommentaare selle kohta, kuidas nad end kursuse ootuste ja lootuste valguses tunnevad. Pärast seda paluge osalejatel jagada mõnda hirmu (ärevus, mured, kartused) ja salvestage need eraldi paberile või tahvlile.

Märkige rühma vastused üles ja tunnustage rühmaga inimeste hirme. Viidake tagasi ootustele ja küsige, kuidas osalejad tulevad nii individuaalselt kui ka rühmana toime välja toodud hirmudega.



MÄRKUSED

Selles harjutuses osalemine annab osalejatele võimaluse hakata rühmas jagama oma haavatavamaid külgi. Harjutus peaks looma aluse rühmalepingu välja töötamiseks ning looma sobiva õpikeskkonna nii rühmale kui ka treeningkoolituse läbiviijale.



Rühmalepingu välja töötamine

Rühmalepingu väljatöötamine toimub läbi grupivestluse, mida juhib koolituse läbiviija. Läbiviija märgib arutelupunktid ülesse, kas paberile või tahvlile. Osalejate ühistöös koostatud rühmaleping jääb nähtavale terve kursuse jooksul.



MÄRKUSED

Rühmalepingu tutvustamisel ja arendamisel on oluline rõhutada, et see on vastastikune kokkulepe ja sellest tulenevalt kõigi, sealhulgas koolituse läbiviija vastutus. Koolituse läbiviijana väljendage selgelt, kuidas te omalt poolt õpi-keskkonda panustate.

Arutage grupis, kuidas rühmaleping toetab nii üksikisiku kui ka rühma arengut. Suunake arutelu selle üle, kuidas vastastikust tuge saab kursuse ajal hõlbustada ja toetada. Selle arutelu hõlbustamiseks võiksite tutvustada sessioonis 4 sisalduvaid loo jagamise aluseks olevaid väärtusi ja et osalejad mõtleksid, kuidas nad läbielatud kogemust jagades toetavad nii ennast kui ka rühma.



Enesetugi

See individuaalharjutus põhineb rühmalepingu koostamise harjutusel. Paluge osalejatel mõelda, mida nad peavad tegema, et tagada samaaegselt kursusele pühendumine ja enese heaolu. Osalejad peaksid mõtlema, kust ja kuidas nad vajaduse abi või tuge saavad. Vajadusel saavad õpilased kasutada töölehte „Minu positiivne õpikeskkond“.



MÄRKUSED

Harjutus julgustab õpilasi võtma isiklikku vastutust selle eest, kuidas nad end koolitusel toetavad. Samuti tõstab see harjutus esile nende eneseteadlikkuse taseme hetkeseisu ning näitab, milliseid enesejuhtimise strateegiaid ja tööriistu nad juba kasutavad või millistest teadlikud on.



Refleksioon

Soovitame treeningkoolituse läbiviijatel alates esimesest tunnist iga tunni lõpus läbi viia lühikese eneserefleksiooni ringi.

Palu osalejatel mõelda paar minutit alljärgnevatele küsimustele ning julgusta osalejaid oma mõtteid oma Elavate Emotsioonide kausta kirja panema.

- Kuidas ma end täna tundsin?
- Mis on see üks asi, mille tänasest kaasa võtan?
- Millised on minu tugevused, oskused või huvid, mis mulle sellel kursusel kasuks tulevad?



MÄRKUSED

Eneserefleksioon toetab positiivset õpikeskkonda ning pakub võimaluse osalejale keskenduda ja mõelda, et ta ka ise vastutab oma heaolu eest. See annab võimaluse osalejatel harjuda mõtlema õpitava üle ja mõtisklema, kuidas see nende kogemusi seob.

See on ka võimalus tutvustada isikliku või peegeldava päeviku mõistet ja kuidas antud meetod soodustab eneserefleksiooni ja õppimist. Rõhutage, et märkmete või ajakirja pidamine aitab ka osalejatel oma õpitut ära tunda ja pakub materjali, mida nad saavad hiljem kursusel kasutada.



MINU POSITIIVNE ÕPIKESKKOND

Mida ootan projekti Elavad Emotsioonid treeningkoolituselt?

Mille pärast ma muretsen või mida kardan?

Kuidas saaksin oma õpikogemust toetada ja heaolu säilitada

Millist muud tuge on vaja ja kuidas ma seda saan?



MINU REFLEKSIION

Kuidas ma end täna tundsin?

Mis on see üks asi, mida tänasest päevast kaasa võtan?

Millised on minu tugevused, oskused või huvid, millest mul oleks sel koolituse kasu?

