**ÕPPEKAVA**

**1. Üldandmed**

* **Õppekava nimetus:** Teadveloleku ehk mindfulnessi õpetamine tänapäeval ja uue õppeprogrammi "Sügavam teadvelolek" kasutamine (Teaching mindfulness today and using the new "Deeper Mindfulness" course)
* **Õppekavarühm:** Kasvatusteadus
* **Õppesuund ja õppekava liik:** haridus, didaktika õppekava
* **Õppekava koostamise alus:** Uudne programmi olulisim funktsioon on toetada ksinimesi, kes vajad täiendavat tuge ka pärast seniste tõenduspõhiste teadveloleku programmide nagu MBSR ja MBCT kasutamist. Koolituse aluseks on Oxfordi Ülikooli prof. Mark Williamsi poolt koostöös Oxford Mindfulness Centeriga loodud “Deeper Mindfulness” programm (samanimeline raamat inglise keeles ja eesti keelde tõlgituna “Sügavam teadvelolek”) ja teised prof. Williamsi õppematerjalid.

**2. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused**

* **Sihtgrupp:** edasijõudnud
* **Õppe alustamise tingimused:** Läbitud on mindfulnessi koolitaja põhiväljaõpe (näiteks 2-aastane MBSR programmi või MBCT programmi õpetaja väljaõpe).   
  Vähemalt 3-aastane kogemus mindfulness-praktikate regulaarsel kasutamisel

**3. Õppe eesmärk ja õpiväljundid**

* **Õppe eesmärk:** Koolituse eesmärk on anda osalejatele teadmised ja praktilised oskused teadveloleku (mindfulness) teoreetiliste aluste, tõenduspõhiste praktikate ja didaktiliste põhimõtete rakendamiseks täiskasvanute koolituse ning haridusvaldkonna kontekstis, et toetada õppimise kvaliteeti, eneseregulatsiooni, stressi ennetamist ning koolitaja professionaalset arengut.
* **Õpiväljundid:**   
    
  Koolituse läbinu:

1. **Selgitab** õppijatele või klientidele arusaadavalt teadveloleku (mindfulness) teoreetilisi aluseid ja teaduslikult tõendatud mõju hariduse ning täiskasvanute koolituse ja juhendamise kontekstis.
2. **Analüüsib** teadveloleku programmide (MBCT, Deeper Mindfulness) didaktilisi põhimõtteid ning seob need kaasaegsete kasvatusteaduslike käsitlustega.
3. **Toob näiteid ja hindab** teadvelolekupõhiste sekkumiste kasutusvõimalusi õppe- ja juhendamissituatsioonides (nt stressi ja ülekoormuse ennetamine õppijatel, õpimotivatsiooni ja keskendumise toetamine).
4. **Selgitab** juhendatud teadveloleku praktikaid õppeprotsessi osana ning **sõnastab** nende eesmärgid ja mõju õppijate arengule.
5. **Selgitab ja rakendab** “tundetooni” (feeling tone) kontseptsiooni õppijate eneseregulatsiooni ja õppimise toetamise tööriistana.
6. **Kavandab** lühikesi õppe- või koolituslõike, kus teadveloleku elemente kasutatakse õppimise ja õpetamise kvaliteedi tõstmiseks.
7. **Analüüsib** teadveloleku metoodikate sobivust erinevate õppijate vajaduste ja koolituskontekstide jaoks.
8. **Arendab** oma professionaalset kompetentsi täiskasvanute koolitajana, rakendades teadveloleku didaktilisi ja metoodilisi põhimõtteid õpetamise kvaliteedi tõstmiseks.

**Õpiväljundite hindamine:**Õppija salvestab 18-minutilise või pikema *podcasti* stiilis audiomaterjali, millega demonstreerib koolituse õpiväljundite saavutamist. Õppija on Mark Williamsi raamatus “Sügavam teadvelolek” (“Deeper Mindfulness”) märkinud vähemalt neljast peatükist igas peatükis ära vähemalt kümme teda peatükis kõnetanud kohta.

**4. Õppekava sisu**

**Teema 1: Teadveloleku teoreetilised alused ja tähendus koolituses**Tutvustatakse teadveloleku mõistet, ajaloolisi ja teaduslikke aluseid ning arutletakse selle rakendusvõimaluste üle õppetegevustes ja inimeste arengu toetamises.

**Teema 2: Deeper Mindfulness (Sügavam teadvelolek) programmi raamistik**Antakse ülevaade uue programmi ülesehitusest, põhimõtetest ja uuendustest võrreldes varasemate teadveloleku programmidega. Arutletakse, kuidas programmi lähenemine toetab õppimist ja õpetamist.

**Teema 3: Teadveloleku praktikad ja nende rakendamine õppes**Osalejad kogevad ja analüüsivad teadveloleku praktikaid, pöörates tähelepanu sellele, kuidas neid inimeste toetamisel kasutada ja õpetada.

**Teema 4: Tundetooni (feeling tone) kontseptsioon õppes ja juhendamises**Tutvustatakse tundetooni mõistet ning selle rolli eneseregulatsioonis ja õppimise protsessis. Arutletakse, kuidas seda teemat saab seostada koolituse ja juhendamise kontekstiga.

**Teema 5: Teadvelolekupõhised sekkumised täiskasvanute õppes**Analüüsitakse teadvelolekupõhiste meetodite rakendamist erinevates õpikeskkondades, sealhulgas nende võimalikke mõjusid õppijate motivatsioonile, stressijuhtimisele ja heaolule.

**Teema 6: Arutelu Eesti teadlastega – teadveloleku programmide mõjud**Arutelu keskendub teaduslikele uuringutele ja kogemustele teadveloleku programmide rakendamisel Eestis ja rahvusvaheliselt, toetades osalejate oskust hinnata nende tõenduspõhisust ja rakendatavust.

**Teema 7: Müüdid ja piirangud teadveloleku kasutamisel koolituses ja juhendamises** Vaadeldakse levinud arusaamu ja väärarusaamu teadveloleku kohta ning arutletakse selle metoodika tugevusi ja piiranguid koolituse ja klientide juhendamise kontekstis.

**Teema 8: Professionaalne areng koolitaja ja inimeste toetajana**Reflekteeritakse, kuidas teadveloleku didaktilised põhimõtted ja praktikad saavad toetada koolitaja enda arengut ning õpetamise ja juhendamise kvaliteeti.

**5. Õppe kogumaht ja õppe korraldus**

* **Maht tundides:** 65 ak/h, neist 45 ak/h audiotoorne õppetöö ja 25 ak/h iseseisev
* **Õppevorm:** auditoorne ja iseseisev töö
* **Õppekeskkond:**   
  Estonian Business School, Tallinn (16. - 17. september):   
  Maria talu, Pärnumaa (18. - 21. september):

**6. Õppe lõpetamise tingimused ja väljastatav dokument**

* **Lõpetamise tingimused:** Osalemine õppetöös vähemalt 80% ulatuses. Õppija salvestab 18-minutilise või pikema *podcasti* stiilis audiomaterjali, millega demonstreerib koolituse õpiväljundite saavutamist. Õppija on Mark Williamsi raamatus “Sügavam teadvelolek” (“Deeper Mindfulness”) märkinud vähemalt neljast peatükist igas peatükis ära vähemalt kümme teda peatükis kõnetanud kohta.
* **Väljastatav dokument:** tunnistus

**7. Koolitaja ja korraldajad**

Koolitust viib läbi prof. Mark Williams, Oxfordi Ülikooli psühholoogia professor, Oxfordi Teadveloleku Keskuse asutajaliige. MBCT tõenduspõhise programmi ja uue Deeper Mindfulness programmi üks loojatest. Koolitus toimub koostöös partneritega MTÜ Vaikuseminutid ja MTÜ Teadveloleku kompetentsikeskus (TOKO).