

Hüpnooteraapia-psühholoogia õppekava

1. Õppe eesmärgid ja õppeaja kestvus

1.1 Õppe aluspõhimõtted

Humanistidena usume, et igas inimolendis on olemas potentsiaal eneseteostuseks. Me näeme enda ülesandena õppegrupi raames iga indiviidi isikliku arengu toetamist, pakkudes õppimiseks iga õppija individuaalsust toetavaid efektiivsed meetodeid. Ühtlasi pakume neile psühholoogilist toetust, sest tulevaste terapeutidena on neil vaja kogeda ja õppida esmalt just seda, mida toetus endast kujutab.

Õpetamisviis on holistsiline, terviklik ning kogemuslik, me ei eelista ühte teoreetilist lähenemist, vaid anname oma õpilastele laia teoreetiliste teadmiste aluspinna ja julgustame neid arendama välja iseenda individuaalset lähenemist, kasutamaks oma terapeutilisi oskusi kliendi heaolu nimel.

Edendame kursuse sotsiaalset aspekti ja õpilastevahelist vastastikust toetust ja sotsiaalset suhtlemist. Meie eesmärk on õpetada, kuidas olla professionaalne, kuid siiski inimlik, sest teraapia tähendab inimestevahelist tugevat kontakti, usaldust ja empaatiat.

1.2 Hüpnooteraapia-psühholoogia

Hüpnooteraapia-psühholoogia on transpersonaalse psühholoogia valdkonda kuuluv uudne lähenemine, mis võimaldab kasutada inimeses peituvat loovust, suurenenud teadlikkust, sisemist tarkust ning transtsendentaalsel teadlikkusel põhinevaid ressursse. Ühendades endas psühholoogia teaduse, filosoofia kunsti ning hüpnooteraapia efektiivsuse, on hüpnooteraapia-psühholoogia lähenemisest saanud terapeutidele töövahend, mille abil on võimalik aidata kliendil vaadata hetkeprobleemidest sügavamale ning mõista oma terviklikku identiteeti. See annab teraapiaprotsessile uue psühholoogilise kvaliteedi, mis julgustab klienti hindama adekvaatselt oma elu erinevaid aspekte ja leidma koos terapeutiga loovaid viise ja vahendeid nende parandamiseks. Hüpnooteraapia-psühholoogia lähenemine on laiahaardeline - vaadeldakse ning peetakse oluliseks inimese tervist, seksuaalsust, emotsionaalsust, sotsiaalsust, ametialast tegevust ning vaimsust.

Hüpnooteraapia-psühholoogia hõlmab väga paljusid erinevaid psühholoogilisi teooriaid ja tehnikaid, otsides neis alati ühisosa ja laiendades iga üksiku teooria piire. Austades inimest, edendame holistilist lähenemist inimese emotsionaalsele ja füüsilisele tervisele.

Õppekava ülesehitus ja meetodika on suunatud sellele, et juba õppimise ajal paraneks nii õppijate kui nende lähedaste võime elada täisväärtuslikumat elu – kasvaks emotsionaalne heaolu ja kohanemisvõime, väheneks stress, muutuks selgemaks elamise eesmärk ja paraneks oskus leida lahendusi elu kriisiperioodidel.

Õppekava läbimise käigus omandavad õppijad sellised teoreetilised teadmised ning praktilised oskused ja kogemused, mis võimaldavad välja selgitada inimeste käitumismustrite iseloomu ja põhjusi ning luua terapeutiline dialoog sellisel moel, et olla alati suuteline kohanema kliendi vajadustega.

1.3 Kursuse konkreetsed eesmärgid

Põhirõhk on inimese terviklikul käsitlemisel lähtuvalt holistilistest seisukohtadest. *Ravitakse põhjust, mitte sümptomeid, inimesi ja mitte haigusi.* Kursuse vältel ei õpita otsima, mis on valesti ja kuidas seda täiustada, vaid vaadeldakse, mis on hästi ning õpetatakse, kuidas seda kasutada.

Õppekava eesmärgid:

- a) Arendada eneseteadlikkust ja arusaamist, kuidas isiklikud elukogemused võivad mõjutada nõustamise ja hüpnoteraapia läbiviimise protsessi;
- b) Suurendada oskusi ja teadmisi nõustamise ja hüpnoteraapia koosmõjude kohta;
- c) Avardada õpilaste arusaamist ülesandest, õpigrupi protsessidest ja dünaamikast ning grupi mõjust isiklikule ja professionaalsele arengule;
- d) Õpetada, kuidas analüütilise teraapia mudeli raames ära tunda ja kasutada nõustamise ja hüpnoteraapia põhioskusi;
- e) Mõistmise tekkimine, kuidas tegutseda asjakohaselt, lähtudes humanistlikust nõustamismudelist.

Õppekava läbinud õpilased näitavad üles:

- a) Võimet konstruktiivselt mõtiskleda:
 - (i) Iseenda ja oma kogemuste üle;
 - (ii) Oma suhetest üksikisikute ja gruppidega läbi isikliku ja professionaalse arenemise;
- b) Austust teiste inimeste vaatenurga, seisukoha, uskumuste ja kultuuri vastu, eriti nende suhtes, kes oma klassikuuluvuse, rassi, usu, puude, ea, soo või seksuaalse orientatsiooni poolest on ühiskonnas ebasoodsamal positsioonil;
- c) Pühendumist sellele, et kasutada rõhumis- ja diskrimineerimisvastaseid terapeutilisi oskusi;
- d) British Association of Counselling and Psychotherapy nõustamisoskuste praktiseerimis- ja eetikakoodeksi aktsepteerimist;
- e) Mõistmist, kuidas teha vahet tõelisel terapeudil ja inimesel, kes lihtsalt kasutab nõustamisoskusi ja/või hüpnootilisi võtteid;
- f) Nõustamise psühhodünaamilise teooria tegelikku mõistmist;
- g) Võimet kasutada terapeutilisi oskusi isikupäraselt, asjakohaselt ja tundlikkusega;
- h) Teadlikkust teistest mudelitest ja töötamisviisidest ning vajadusest vältida tehnikaid, millest arusaamine on piiratud;
- i) Supervisiooni väärtustamist ja selle kasulikkuse mõistmist oma nõustamis- ja hüpnoteraapia praktikas;
- j) Võimet mõista ja analüüsida terapeutilise suhte arengut ja säilitamist.

1.4 Õppeaja kestvus ja maht

Õppekava järgse õppe kestvus on kolm aastat kogumahuga 141 õppepäeva. Auditoorne õpe viiakse läbi kord kuus kolmel päeval kogumahuga 99 õppepäeva.

2. Õpingute alustamise tingimused

Kursusel võivad osaleda kõik keskharidusega inimesed. Eelnevad teadmised nõustamisest, hüpnoteraapiast, psühhoteraapiast või psühholoogiast pole vajalikud.

Kandideerijatelt eeldatakse piisavat emotsionaalset küpsust koolituse tingimustega toimetulekuks. Kandideerijalt ootame võimet näidata välja piisavat huvi, entusiasmi, elukogemust ning valmisolekut õppimaks nii üheskoos kui iseseisvalt.

Kursusele registreerimiseks tuleb täita registreerimisankeet ja kirjutada oma õppima asumise motiividest ja eesmärkidest. Kui peaks ilmneva, et kooli soovijaid on rohkem kui kohti, viime vajadusel läbi ka intervjuud.

3. Õppe sisu

Kursus on üles ehitatud selliselt, et kolme aasta jooksul läbitakse neli erinevat tasandit. Tasandid on jaotatud omakorda mooduliteks.

3.1 Kursuse peamine lähtepunkt

Kursuse peamiseks lähtepunktiks on humanistlik-analüütilise mudeli integratiivne teooria. Mudeli esitamisele järgneb võrdlus ja diskussioon, mille eesmärgiks on luua pidev protsess, milles elustuvad intellektuaalsed, emotsionaalsed, vaimsed ja kujutluslikud vastused. Usume, et teraapia on kõige efektiivsem juhul, kui terapeudi teoreetilised arusaamad toetuvad tema mõttemaailmale. Sellele baseerub mudeli holistiline olemus.

Nimetatud meetodiga töötades on tähtsaimaks terapeudi ja kliendi vaheline suhe. Vaatleme, kuidas Carl Rogers`i poolt välja toodud tingimused kehtivad kõigis nõustamissituatsioonides ja kuidas selge ülekande-vastuülekande dünaamika tajumine avab tee mina-sina ühildavamale mõistmisele. Näiteks analüüsime, millised valdkonnad Rogers`i, Kohut`i ja Jung`i töödes kattuvad ning millised on erinevused. Üheks lähtepunktiks on ka Lowen`i, Boadella ja Kellerman`i panus tunnete ja mõtete olemuse mõtestamisel.

Ootame elavat arutelu inimeksistentsi olemuse teemal, tõstes esile Rogers`i, Jung`i ja Winnicot`i optimismi ning Freud`i ja Melanie Klein`i pessimismi. Uurime nende teoreetiliste lähenemiste seoseid psühholoogia filosoofilise ja sotsioloogilise kontekstiga. Väga oluliseks uurimise teemaks on ka alateadvuse suur mõjuvõim ja selle olulisus praktikas, millega seoses analüüsime Freud`i, Jung`i ja Rogers`i vastandlikke vaateid.

Kursuse vältel käsitleme ka alateadlikku suhtlemist – seda, kuidas meie kehas talletuvad mõtted ja tunded, mida väljendab kehakeel ning kuidas tekivad psühhosomaatilised haigused. Näeme, et psühhodünaamiline lähenemine annab rikkaliku ideede kollektsooniga omapoolse panuse inimarengu ja psühhopatoloogia valdkonnas ning inimkeskne mõtlemine tagab taju ja käitumise mõistmiseks humanistlikke kontseptsioone, mis on kogu kursust kandvaks ideeks.

Lisaks kesksele integratiivsele mudelile õpetame ja anname õppijatele võimaluse kogeda ka gestalt ja kognitiiv-käitumuslikku lähenemist teraapiale.

3.2 Teemablokid

Nõustamisoskused: kolmeastmeline mudel

Sissejuhatus psühholoogiasse; psühhodraama teooriad ja isikus; Freud, Jung ja Adler. Õpitakse identifitseerima Freudi arenguteooria järgi lapse arengustaadiumeid; ära tundma ja töötama kaitsemehhanismidega; uurima Jungi arhetüüpide baasteooriat ning töötama Adleri sünnijärjekorra teooriaga.

Objekti suhteteraapia: ülekanne ja vastuülekanne

Tihti peale pole klientide jaoks piisav olla sisemiseks lapsevanemaks oma sisemisele lapsele. Nad vajavad ka terapeudipoolset vanemlikku hoolitsust. Kasutades Winnicotti kliendi hoidmise kontseptsiooni, Melanie Kleini paranoid-skisoidset positsiooniteooriat ja Bowlby kiindumusteooriat, õpime me töötama kliendi tulemuste maksimiseerimiseks hüpnootilises seisundis ning selle raames ülekanne ja vastuülekanne. Samuti õpime terapeudi jaoks olulisi vanemlikke oskusi.

Terapeutiline allianss

Kliendis muutuse läbiviimiseks kognitiiv-käitumusliku teraapia kasutamine. „Sõnadest kaugemale kuulamine“ – kuidas kuulata seda, mida klient ei räägi, kuid mida terapeudina on vaja teada. Oma ”sisemise juhendaja” (sinu sisemine juht efektiivses teraapiatöös) kasutamine kliendi objektiivseks hindamiseks, samas kliendi protsessiga seose oma subjektiivset arvamust jagades. Mõistmise väljaarendamine sellest, kuidas teraapiasuhe areneb ning kuidas seda säilitatakse.

Kognitiiv-käitumuslik teraapia

Ratsionaal-emotsionaalne käitumisteraapia

Neurolingvistiline programmeerimine (NLP)

Humanistliku psühholoogia tööriistade edasiarendus 21 sajandiks

Maslow vajaduste püramiidi laiendatult kasutades aidatakse kliendil mõista, milline on nende täielik potentsiaal hüpnoteraapias. Et aidata klientidel määratleda hetkeprobleemide tõttu varjul olevat elueesmärki, käsitleme ka Rodger`i teooriat, transaktsionaalset analüüsi, gestaltteooriat ja praktikat ning eksistentsialismi filosoofilist kontseptsiooni.

Kohta oma sisemist last

Laps, kes sa kunagi olid, on sinu täiskasvanud olemuses endiselt alles. Õpime, kuidas jõuda selle lapseni ja astuda temaga dialoogi.

Regressioonist progressini

Kõik hüpnoteraapid teavad, kuidas parandada minevikku. Meie õpetame, kuidas aidata kliente selge tulevikutee leidmisel. Keskendudes tulevikuminale ja sisemisest lapsest tulenevatele hirmudele, õpivad kliendid nägema ja teadvustama iga sammu ja lahendama iga takistust, mis saadavad teda täiustumise teel.

Arhetüübid ja konverentsituba

Alateadvuse tasemele jõudes töötame müütide, unenägude ning muinasjuttudega, et lahendada sel tasandil peituvaid konflikte. Transaktsionaalse hüpnoanalüüsi ja alkeemilise hüpnoteraapia meetodite ühendamine alaisiksustega töötamisel.

Esmalt tuleb õpetada kliendile, kuidas arendada teadlikkust oma keha erinevatest osadest kui mõtete tulemusena sündinud arhetüüpidest, et ühendada keha ja teadvus ühtseks vaimseks tervikuks. Seejärel ühendame lääneliku mõtlemise arusaama muinasjuttudest kui kollektiivsest alateadvusest põlisameeriklaste suhtumisega loomadesse kui tarkuse ja võimu allikasse, läbi mille jõuame alaisksustega töötades hinge sügavamale tasandile. Ühtlasi käsitleme lähedase inimese kaotuse ning elumuudatuste teemat.

Psühho-neuro-immunoloogia ja hüpnotervenemine

Tegemist on meditsiini, psühholoogi ja filosoofia valdkonda kuuluva uudse lähenemisviisiga, mis põhineb teadvuse-keha teorial ning kombineerib ida ja lääne lähenemised tervisele. Avastamaks füsioloogiliste häirete emotsionaalseid juuri, analüüsime haigustega seonduvaid küsimusi ning defineerime ümber tervise mõiste.

Eksistentsiaalfilosoofia ja –psühhoteraapia

Transpersonaalne psühholoogia

Oma praktilise juhtimine ja eetikaga seotud küsimused

3.3 Õppeainete loend

TASE 1

Baasoskused hüpnoteraapias ja nõustamises

Kestvus: 4 kuud, maht 18 õppepäeva

Moodulite arv: 16

Õppeaine	Ainekava	Õppe maht	Hindamise meetod
Moodul 1-1	Ettevalmistused – Hea õppe praktikad Hüpnoosi ajalugu Hüpnoosi psühholoogiline ja füsioloogiline fenomen	1 õppepäev	Juhtumianalüüsid
Moodul 1-2	Enesehüpnoos Andmete kogumine Ideo-Motor vastused Osavalt ebamäärane – hüpnoosi sõnavara	1 õppepäev	Praktiline hindamine Harjutus klassis 2 juhtumianalüüsi Praktika sessioon 2 juhtumianalüüsi
Moodul 1-3	Egan'i 3-astmeline nõustamismudel, 1. aste Meele põhimõtted Alateadlik meel	1 õppepäev	Praktika klassis Juhtumianalüüsid Loeng
Moodul 1-4	Iganädalane õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika

Moodul 1-5	Intelligentsus ja kavalus – meele kaitse Meele seadused Modaalsustega töötamine	1 õppepäev	Esitlus Harjutus klassis
Moodul 1-6	Eagan`i 2. taseme nõustamisoskused Empaatia loomine – kehakeel – iseloomu mõistmine. Kujutluse kasutamine hüpnoosis Hüpnootilise soovitusel põhimõtted.	1 õppepäev	Praktika klassis Juhtumianalüüsid Juhtumianalüüsid
Moodul 1-7	Levitatsioon – Silmade sulgemine Visualiseerimine teraapias Harjumuste kontroll - sõltuvused	1 õppepäev	Praktika klassis Praktika
Moodul 1-8	Iganädalane õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 1-9	Ankurdamine, Raamimine, Ülevaatus Tuleviku mõõtmine Kiire foobiateravi	1 õppepäev	Juhtumianalüüsid
Moodul 1-10	Eriksonilik lähenemine Hüpnootilise seisundi juhtimine Induktsiooni meetodid – Tehnikate süvendamine ja kaudne soovitusel Protsessi sissejuhatus – hüpnoosi keel	1 õppepäev	Praktika Juhtumianalüüsid
Moodul 1-11	Tavapärasel probleemid – ärevus, kinnisideed, sundus, foobiad jne Egan`i kolmanda astme nõustamisoskused	1 õppepäev	Praktika Praktika
Moodul 1-12	Iganädalane õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 1-13	Kindlus hüpnoosis – sügavus ja hüpnootilise seisundi sügavustamine Hüpnootilised stsenaariumid – suitsetamise lõpetamine, salenemine jne	1 õppepäev	Hindamine Praktika
Moodul 1-14	Biotagasiside tehnikad Jo-Hari aken Harjumuste kontrolli 2. osa	1 õppepäev	Praktika klassis
Moodul 1-15	Praktiline hindamine	1 õppepäev	Hindamine
Moodul 1-16	Iganädalane õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika

TASE 2

Psühhoteraapia ja hüpnoanalüüs

Kestvus: 7 kuud, maht 30 õppepäeva

Moodulite arv: 28

Õppeaine	Ainekava	Õppe maht	Hindamise meetod
Moodul 2-1	Sissejuhatus psühholoogiasse Sissejuhatus psühhoteraapiasse Teadvus ja alateadvus lähtuvalt Freud`ist, Jung`ist ja Adler`ist	1 õppepäev	Juhtumianalüüsid
Moodul 2-2	Kaitsemehhanismid Juhendatud tundekujutus Dave Eman`i lähenemine - sissejuhatus	1 õppepäev	Juhtumianalüüsid Praktika klassis Loeng
Moodul 2-3	Hüpnoanalüüs Regressioon Töö sisemise lapsega Psühhoseksuaalse arengustaadiumid	1 õppepäev	Praktika klassis Juhtumianalüüsid Loeng
Moodul 2-4	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 2-5	Jungi sümbolism ja arhetüübid Adleri sünnijärjekorra teooria	1 õppepäev	Esitlus Harjutus klassis
Moodul 2-6	Kognitiiv-käitumuslik lähenemine Progleemi lahendamine Otsuste langetamine – agressiivne enesekindlus	1 õppepäev	Superviseeritud praktika
Moodul 2-7	Alice Miller Ratsioonaal-emotiivne käitumisteraapia Tegelemine ebartsionaalsete mõtetega	1 õppepäev	Juhtumianalüüsid
Moodul 2-8	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 2-9	Somnambulism – katalepsia – koomaseisund Hüpnoanalüüs Sisemise lapse päästmine	1,5 õppepäev	Praktika Praktika
Moodul 2-10	Vastuseis hüpnoosile Hüpnootilise seisundi sügavustamine ja sügavus Kujutluste ja metafooride kasulikkus – terapeutilised lood	1 õppepäev	Praktika Juhtumianalüüsid
Moodul 2-11	Töötamine ülekandega – manipuleeriv klient	1 õppepäev	Praktika
Moodul 2-12	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika

Moodul 2-13	Selge hüpnotilise keele kasulikkus Dissotsiatsioon - detsentraliseerimine	0,5 õppepäeva	Praktika Juhtumianalüüsid
Moodul 2-14	Hüpnoosiga tervenemine – füsioloogiliste probleemidega tegelemine Hüpnotervenemine Keha ja teadvuse seos	1 õppepäev	Superviseeritud praktika Juhtumianalüüsid
Moodul 2-15	Sissejuhatus holismi ja humanismi Humanistlik lähenemine – Rogers Maslow, vajaduste hierarhia	1 õppepäev	Loeng Praktika Juhtumianalüüsid
Moodul 2-16	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 2-17	Transaktsionaalne analüüs – Eric Berne TA Ego seisundid Transaktsioonid – Stsenarium	1 õppepäev	Loeng Praktika Juhtumianalüüsid
Moodul 2-18	Fritz Perls Tühi tool – gestaltteraapia Transaktsionaalne hüpnoteraapia	1 õppepäev	Loeng Praktika Juhtumianalüüsid
Moodul 2-19	Nõustamisoskuste ja teooria integreerimine Terapeutiline paarisuhe Mina-sina suhe – sisemine/välimine maailm	1 õppepäev	Praktika Juhtumianalüüsid
Moodul 2-20	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 2-21	Töö lastega Laste hüpnoteraapia	1 õppepäev	Praktika Praktika
Moodul 2-22	Hüpnotilise uneanalüüs Möödunud elu regressioon Anesteesia – valu kontrollimine Psühhoseksuaalsed probleemid	1 õppepäev	Superviseeritud praktika Praktika Praktika Praktika
Moodul 2-23	Toitumishäired Anoreksia – buliimia, korrektne diagnoos	1 õppepäev	Praktika Juhtumianalüüsid
Moodul 2-24	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 2-25	Kaotus ja leinamine Teooria ja praktika	1 õppepäev	Praktika Praktika
Moodul 2-26	Eetiline koodeks ja praktika – eetilised kaalutlused Kontra induktsioonid	1 õppepäev	Loeng Loeng
Moodul 2-27	Praktiline juhtimine – planeerimine Hüpnoteraapia ja seaduslik revision	1 õppepäev	Loeng Praktika
Moodul 2-28	Lõpphindamise päev	1 õppepäev	Praktiline hindamine

TASE 3

Integratiivne psühhoteraapia ja hüпноanalüüs edasijõudnutele

Kestvus: 11 kuud, maht 46 õppepäeva

Moodulite arv: 42

Õppeaine	Ainekava	Õppemaht	Hindamise meetod
Moodul 3-1	Expectation exercise – Something I am expecting from the course, myself and the group – Ootuste harjutus – midagi, mida ma ootan sellelt kursusel, endalt ja grupilt – rühma kokkulepe ja õpilase arengu ja isikliku õppimise kokkulepe kursusel	1 õppepäev	Juhtumianalüüsid 4 juhtumianalüüsi
Moodul 3-2	Tundmise harjutus. “Ma tunnen ...” Hindamise kriteeriumid: praktilised oskused – päevik-essee Hüпноanalüüs – struktuur ja eesmärgid Meelepärase tulemuse teooria	1 õppepäev	Esitlus Praktika Juhtumianalüüsid
Moodul 3-3	Struktureeritud hüпноanalüüsi sessiooni demonstratsioon Tunnete ja tähenduste peegeldamise harjutus, sisu peegeldamine Praksise juhtimine – turunduse strateegiad	1 õppepäev	Praktika klassis Juhtumianalüüsid Loeng
Moodul 3-4	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 3-5	Video – Gloria Kliendikeskse, gestalt- ja REBT lähenemise analüüs Arutelu kasutatavate oskuste üle ning nende analüüs ning kriitiline hindamine	1 õppepäev	Esitlus Harjutus klassis Diskussioon
Moodul 3-6	Meranie Klein`i teooria Paranoid-skisoidne positsioon Meie täiskasvanumaailm ja selle juured imikueas - psühhodünaamiline lähenemine	1 õppepäev	Loeng Superviseeritud praktika
Moodul 3-7	Töö kolmeses grupis – kuulamine – tunnete ja tähenduste peegeldamine ja vaikus Toimiva liidu loomine	1 õppepäev	Juhtumianaalüüsid Superviseeritud praktika Juhtumianalüüsid
Moodul 3-8	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 3-9	Ülekande ja vatuülekandega töötamine Sisemine supervision – enesehindamise tehnikad	1 õppepäev	Praktika Praktika
Moodul 3-10	Winnicott`i teooria Objekti suhteteooria	1 õppepäev	Praktika Juhtumianalüüs

	Kolmene identifitseerimine Terapeutiline suhe Analüütiline kohtumine		Diskussioon Loeng
Moodul 3-11	Töö kolmeses grupis – alusprobleem – sessiooni eesmärk Oskuste praktiseerimine	1 õppepäev	Praktika
Moodul 3-12	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 3-13	Bowlby teooria Sõltuvuse teooria terapeutilise suhte kontekstis Sõltuvuse ja kaotuse teooria – kriitiline hindamine	1 õppepäev	Hindamine Praktika Juhtumianalüüsid
Moodul 3-14	Fokusseerimata kuulamine Sissejuhatus BAC nõustamisoskuste eetikakoodeksisse Lepingu koostamine	1 õppepäev	Superviseeritud praktika Juhtumianalüüsid
Moodul 3-15	Sisemine supervisioon – enesehindamise tehnikad Töö kolmeses grupis – hüpnoanalüüs – imikueas peituvate põhjuste uurimine	1 õppepäev	Praktika
Moodul 3-16	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 3-17	Humanistlik lähenemine Enese eluvorm - Lookuse hindamine Tuum seisukohad	1 õppepäev	Loeng Praktika Juhtumianalüüsid
Moodul 3-18	Keskendumine ja väljakutsete pakkumine Õige käitumine nõustajana Supervisiooni väärtus Transpersonaalne suhe	1 õppepäev	Loeng Praktika Juhtumianalüüsid
Moodul 3-19	Töö kolmeses grupis – empaatia, toetus	1 õppepäev	Superviseeritud praktika Juhtumianalüüsid
Moodul 3-20	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 3-21	Transaktsionaalne analüüs – Racket'i süsteem Transaktsionaalne hüpnoanalüüs	1 õppepäev	Praktika Praktika
Moodul 3-22	Hääle dialog – töötamine alaisiksustega Töötamine arhetüüpidega Mütmekordne isiksuse häire	1 õppepäev	Superviseeritud praktika Praktika Praktika
Moodul 3-23	Töö kolmeses grupis – THA praktiline rakendamine	1 õppepäev	Superviseeritud praktika Juhtumianalüüsid

Moodul 3-24	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 3-25	Kognitiiv-käitumuslik lähenemine Sazs – vaimse haiguse müüt	1 õppepäev	Praktika
Moodul 3-26	DSM IV – hindamine ja diagnoos Kuidas kirjutada psühholoogia-alast aruannet	1 õppepäev	Loeng Esitlus/diskussioon
Moodul 3-27	Töö kolmeses grupis – kõige kasutamine praktikas	0,5 õppepäeva	Loeng Praktika
Moodul 3-28	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 3-29	Metafooride kasutamise mõte Skisofreenia Bi-polaarne isiksus Nartsislik isksusetüüp Post-traumaatiline stressihäire	1 õppepäev	Harjutus
Moodul 3-30	Bandler – NLP (neurolingvistiline programmeerimine) Timeline teraapia Transformatsiooniteraapia Meta Programmeerimine	1 õppepäev	Praktiline esitlus Harjutus
Moodul 3-31	Töö kolmeses grupis – kõige kasutamine praktikas	1 õppepäev	Superviseeritud praktika
Moodul 3-32	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Supervised practice Superviseeritud praktika
Moodul 3-33	Grupi hüpnoteraapia ja hüpnotraama Töötamine gruppidega	1 õppepäev	Praktiline esitlus Juhtumianalüüsid
Moodul 3-34	Stress ja üldise kohanematusse sündroom Elizabeth Kubler Ross – kaotus ja lein	1 õppepäev	
Moodul 3-35	Töö kolmeses grupis – kõige kasutamine praktikas	1 õppepäev	Superviseeritud praktika
Moodul 3-36	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 3-37	Nõustamissuhte lõpetamine Worden – kaotuse- ja leinateooria	1 õppepäev	Diskussioon Loeng
Moodul 3-38	Töö kolmeses grupis – kõige kasutamine praktikas Viimane session – tagasiside kliendilt	1 õppepäev	Superviseeritud praktika
Moodul 3-39	Superviseeritud õpperühmatöö	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 3-40	Sissejuhatus integratiivsesse teooriasse ja praktikasse Teooria rakendus nõustamispraktikas	1 õppepäev	Loeng Diskussioon
	Enesehüpnosis ja –lõdvestus	1 õppepäev	Diskussioon

Moodul 3-41	Kursuse läbiviimine - inimressurs Töö koos organisatsioonidega Integratiivne lähenemine Terapeutilise orientatsiooni ja hüpnootilise strateegia integratsioon Praksise juhtimine Tulevikuvõimalused		Rollimäng Esitlus
Moodul 3-42	Terapeutilise orientatsiooni ja hüpnootilise strateegia integratsioon Praksise juhtimine Tulevikuvõimalused	1 õppepäev	Juhtumianalüüs Essee

TASE 4

Hüpnooteraapia-psühholoogia

Kestvus: 11 kuud, maht 47 õppepäeva

Moodulite arv: 42

Õppeaine	Ainekava	Õppemaht	Hindamise meetod
Moodul 4-1	Teraapia filosoofised alused Positivism ja fenomenoloogia Teadmised-Oskused-Väärtused	1 õppepäev	Loeng Diskussioon 4 juhtumianalüüsi
Moodul 4-2	Analüütilise protsessi sügavdamine Jung'i arheotüüpide ja kollektiivse alateadvuse uurimine Isiksusetüüpide hindamine	1 õppepäev	Harjutus klassis Juhtumianalüüsid Loeng
Moodul 4-3	Erick Erickson 8 astme teooria Kliiniline rakendus	1 õppepäev	Loeng Juhtumianalüüs Juhtumianalüüs
Moodul 4-4	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 4-5	Hüpnootanalüüs hinge tasandil Vaimu vabastamise teraapia Telic ja Paratelic seisundiga töötamine	1 õppepäev	Esitlus Harjutus klassis Diskussioon
Moodul 4-6	Jacque Lacan Metafor ja metonüümia Tähistatud – teadvus/ tähistaja - alateadvus	1 õppepäev	Loeng Superviseeritud praktika
Moodul 4-7	Õpilaste ettekanded Arutlus ja praktika	1 õppepäev	Harjutus klassis
Moodul 4-8	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul	Transpersonaalne integratsioon	1 õppepäev	Praktiks

4-9	Stanislav Groaf'i ja Ken Wilber'i ühendamine Ida-Lääs Teadvus - Keha Süda - Hing Teooria filosoofiline mõistmine		Praktika
Moodul 4-10	Transpersonaalne psühholoogia Transpersonaalne hüpnoteraapia Kliiniline rakendus	1 õppepäev	Praktika Juhtumianalüüsid Diskussioon
Moodul 4-11	Õpilaste ettekanded Arutelu ja praktika	1 õppepäev	Harjutus klassis
Moodul 4-12	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 4-13	Eksistentsialism, filosoofia või teraapia? Isiksuse perifeeria Eksistentsiaalne süütunne Eksistentsiaalne neuroos Vabadus ja surm	1 õppepäev	Hindamine Praktika Juhtumianalüüs
Moodul 4-14	Transpersonaalne integratsioon Stanislav Groaf'i ja Ken Wilber'i ühendamine Ida - Lääs Teadvus – Keha Süda - Hing Teooria filosoofiline mõistmine	1 õppepäev	Superviseeritud praktika Juhtumianalüüsid
Moodul 4-15	Õpilaste ettekanded Arutelu ja praktika	1 õppepäev	Harjutus klassis
Moodul 4-16	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 4-17	Sissejuhatus keha-psühhoteraapiasse Kehakeskne hüpnoteraapia Bioenergeetika	1 õppepäev	Loeng Praktika Juhtumianalüüs
Moodul 4-18	William Reich Agronoomia Iseloomutüübid	1 õppepäev	Loeng Praktika Juhtumianalüüs
Moodul 4-19	Õpilaste ettekanded Arutelu ja praktika	1 õppepäev	Harjutus klassis
Moodul 4-20	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 4-21	Psühho-neuro-immunoloogia Terviseõpetus	1 õppepäev	Praktika Praktika
Moodul 4-22	Kehaosad kui alaisiksused Kehaga töötamine kui isiksuse peegeldus Emotsionaalne keha	1 õppepäev	Superviseeritud praktika Praktika Praktika Praktika
Moodul 4-23	Õpilaste ettekanded Arutelu ja praktika	1 õppepäev	Harjutus klassis
Moodul 4-24	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika

Moodul 4-25	Bruno Bettelheim, Töö muinasjuttudega Töö sümbolismiga	1 õppepäev	Praktika Esitlus
Moodul 4-26	Sümbolism ja muinasjutud täiskasvanute psühhoterapias Kehaosad, arhetüübid ja müüdid Junglik lähenemine sümbolismile	1 õppepäev	Loeng Esitlus Diskussioon
Moodul 4-27	Õpilaste ettekanded Arutelu ja praktika	1 õppepäev	Harjutus klassis
Moodul 4-28	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 4-29	Vastastikku sõltuv suhe Suhte- ja paariteemade mõistmine ning nendega töötamine	1 õppepäev	Harjutus Loeng Diskussioon Rollimäng
Moodul 4-30	Strukturealne pereteraapis Salvador Minuchin, Virginia Satir	1 õppepäev	Praktiline esitlus Harjutus
Moodul 4-31	Õpilaste ettekanded Arutelu ja praktika	1 õppepäev	Harjutus klassis
Moodul 4-32	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 4-33	COEX-süsteem Integratiivse psühhoterapia kliiniline rakendamine	1 õppepäev	Praktiline esitlus Juhtumianalüüs
Moodul 4-34	Biotagasiside kasutamine hüпноanalüüsi hindamis meetodina Alfa, beeta ja teeta lainetega töötamine mälu kodeerimisel	1 õppepäev	Esitlus Praktika
Moodul 4-35	Õpilaste ettekanded Arutelu ja praktika	1 õppepäev	Harjutus klassis
Moodul 4-36	Superviseeritud õppegrupp	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 4-37	Reich and the post-Reichianistid Alexander Lowen - bioenergia	1 õppepäev	Diskussioon Loeng
Moodul 4-38	Uuestisünd, integreeritud hingamine, hingamise integreerimine Hüпно-hingamine Hüпно-sünd	1 õppepäev	Superviseeritud praktika Praktika
Moodul 4-39	Õpilaste ettekanded Arutelu ja praktika	1 õppepäev	Harjutus klassis
Moodul 4-40	Superviseeritud õpperühmatöö	1,5 õppepäeva	Superviseeritud praktika
Moodul 4-41	Uus uurimise paradigma tavauurimise praktikas Kvantitatiivne ja kvalitatiivne uuring Tran-distiplinaarse lähenemise poole Ülevaade erinevatest uurimismetodoloogiatest Uurimismeetodid hünoterapias Uurimus – võimalikud lõksud	1 õppepäev	Diskussioon Rollimäng Esitlus

Moodul 4-42	Akadeemilise essee kirjutamine Viitamine Filosoofia ja psühholoogia integreerimine funktsionaalsuse suunas	1 õppepäev	Essee
----------------	---	------------	-------

4. Õppeainete valik ja õppeetappide ning kursuse lõpetamise nõuded

4.1 Erakooli lõpetamise nõuded

Erakooli lõpetamine toimub õppekava läbimisel: tuleb läbida kõik teemad, esitada juhtumianalüüsid, teha kaasa ning läbida kõik praktikad ja teha nõutud ettekanded. Esimese ja teise õppeaasta lõpus koostada 2500-sõnaline essee ning kolmandal aastal 4500-sõnaline. Kogu kursuse vältel on pööratud ka eneseteadlikkusele, isiklikul kasvul ja arengul. Samuti julgustatakse praktiseerima ka kaasnõustamist.

Kõik hindamised toimuvad skaalal arvestatud või mitteamestatud.

4.2 Õppeetappide lõpetamise nõuded

Õppeetappideks on õppeaine/moodul ning õppetase. Õppeetapi lõpetamiseks on vajalik täita kõik nõuded, mis kehtivad selle õppeetapi lõpetamisele õppekava läbimisel vastavalt õppekava punktidele 3.3 ja 4.

4.3 Õppepäeviku pidamine ja selle hindamise juhised

Päevik on koht, millesse õpilane teeb kandeid kursuse sisu, diskussioonide ja gruppitööde kohta. Õpilasel oodatakse võimet mõista ning kasutada kursuse materjale, pöörates tähelepanu nõustamisteooriate kasutamisele oma igapäevatoos ja -elus. Eesmärgiks on ka, et oleks olemas kirjalik informatsioon, mis peegeldab isiklikku õppimist ja arengut, eriti selles osas, mis puudutavad teoreetilisi ja praktilisi lähenemisi, mida peetakse tähenduslikuks ja kasulikuks. Käsikirjalise päeviku pidamine on lubatud, kui seda tehakse hoole ja tähelepanelikkusega ning käekiri on loetav.

4.3.1 Sisu ja hindamiskriteeriumid

Õpilastel soovitatakse oma esimesi sissekandeid jagada juhendajaga, kes seepeale pakub järgnevatel konsultatsioonidel omapoolset tagasisidet, et aidata neil ennast ette valmistada lõplikuks hindamiseks.

Et kursus läbida, peab lõplikust päeviku hindamisest ilmnema, et õpilane:

- Omab kriitilist teadlikkust psühholoogiateooriate kohta ning oskab neid sobivalt ja loovalt integreerida oma praktikasse;
- On teadlik konfidentsiaalsuse ja professionaalsete piiride olemasolust ning omab alusteadmisi nendega seonduvatest probleemidest;
- Mõistab ja tunnustab supervisiooni olulisust;

- d) On isiklikult arenenud ja suurenenud on tema teadlikkus, seda nii kognitiivsest, emotsionaalsest kui ka kehalisest aspektist lähtuvalt;
- e) Mõistab teooriate tähtsust;
- f) Mõistab ja tunnustab teraapiat kui protsessi;
- g) On teinud tähelepanekuid iseenda ja kaaslaste osaluse kohta kursusel;
- h) On uurinud ja omaks võtnud iseenda väärtused;
- i) Mõistab isikliku teadlikkuse rolli terapeudi ja kliendi vahelise suhte loomisel;
- j) Näitab üles austust kogemusliku grupi konfidentsiaalsuse suhtes;

Kui päeviku viimase hindamise käigus tuntuks, et mingi oluline osa on sellest välja jäänud või mingit kindlat valdkonda pole piisavalt uuritud, võidakse see täienduste tegemiseks õpilasele tagasi anda.

4.4 Seminaritöö ja selle ettekandmine

Nõustamise ja hüpnoteraapia valdkonda kuuluva seminaritöö konkreetse teema valib iga õpilane vastavalt oma isiklikule huvile. Kuna selle töö peamiseks eesmärgiks on uurida ja edastada valitud teema teoreetilist raamistikku, on ettekande eesmärgiks soodustada grupisest arutelu ja küsimusi. Seda seetõttu, et õpilastel oleks võimalik kirjutada teemal, mis omab tema jaoks isiklikku tähtsust. Oma tööd kavandavalt õpilaselt oodatakse tähelepanelikkust ja tundlikkust teemaga seonduvate järelduste tegemisel. Töö koostatakse individuaalselt ning selle ettekandmine toimub seminari vormis.

Õpilased peavad esitama töö (trükituna, umbes 2500 sõna) kõigile kursusekaaslastele ja põhijuhendajatele ning see peaks endas sisaldama järgmist:

- Valitud teemaga seonduvate teoreetiliste, eetiliste või praktiliste teemade esitlust.
- Täielikku kasutatud kirjanduse (raamatute, ajakirjade ja teiste väljakirjutiste) loetelu koos omapoolsete hinnangutega.

Töö koos jaotusmaterjaliga tuleb esitada vähemalt päev enne ettekannet, mis hakkavad toimuma aastaringset loengutega vahelduvates teoriaseminarides. Iga juhendgrupi raames lepatakse kokku vastavad kuupäevad ja kinnitatakse programmis, mis jagatakse kätte esimese semestri keskpäeval.

Ettekanded peavad endas sisaldama:

- a) Viiteid jaotusmaterjalile;
- b) Kommentaari kontseptsioonidele, mis tunduvad esitlejale kõige olulisemad;
- c) Arutelu teema asjakohasusest terapeudi praktikas ning sobivuse korral demonstratsioonile.

4.3.1 Sisu ja hindamiskriteeriumid

Juhendaja hindab:

- 1 Esitatud materjali sügavust ja asjakohasust;
- 2 Seminari läbiviimise oskust;
- 3 Mil määral kaasatakse uurimisse õpigrupi liikmeid;
- 4 Piisavat tundlikkust selles, kuidas eksperimentaalseid harjutusi läbi viiakse ning mõningast teadlikkust grupisisesest dünaamikast.

4.5 Laiendatud essee

Individuaalne uurimustöö teooria integreerimise aspektist lähtuvalt

Selle töö eesmärgiks on keskenduda teoreetilisele kontseptsioonile, mis omab õpilase jaoks isiklikku tähendust. Kursuse üldise teemaga kooskõlas olles on selle kirjatöö eesmärgiks luua terapeutilises protsessis seoseid teooria, kliinilise praktika ning oma isiksuse ainulaadse ja asjakohase panuse vahel.

4.4.1 Sisu

- a) Sissejuhatus, milles tuuakse välja üldine kirjeldus õpilase isikliku ja akadeemilise sihi kohta selle töö raames;
- b) Iga õpilase poolt isiklikult valitud teoreetilise kontseptsiooni selgitus;
- c) Teooriate uurimine, mis otseselt seostuvad õpilase enda elukogemusega;
- d) Oma terapeudipraktikaks ja töösituatsioonideks valitud võimalike teoreetiliste kontseptsioonide kriitiline hindamine;
- e) Viited edasistele uurimishuvidele;
- f) Kasutatud kirjanduse täielik loetelu.

Pikkus: keskmiselt 4 500 sõna (esitada trükitult)

Juhul, kui õpilane pole mingis osas nõutud eksamineerimise standardeid täitnud, võivad eksamineerijad teha ettepaneku, et talle antaks võimalus ühe aasta jooksul läbi viia uus presentatsioon.

Õppekava kinnitatud:

**OÜ Terviklik Mina
juhataja Katrin Eimla poolt
21. mail 2007. a.**

Õppekava muudatused kinnitatud

**OÜ Terviklik Mina juhatuse poolt
12.04.2010. a.**