

Lastevanemate koolituse õppekavad

Euroopa Liidu algatuse EQUAL arengupartnerluse
«Töö- ja pereelu ühendamine läbi lastevanemate koolituse»
tulemused



GEOMEDIA

EQUAL





Sissejuhatuseks

Käesolev trükis toob teieni 3 uut õppekava:

- lastevanemate koolitus, mis koosneb 3 moodulist (Gordoni perekool, terviklik enesearendus; kunstikoolitus);
- perekoolitus-isade koolitus, mis koosneb 2 moodulist (paarisuhted ja aktiivne kuulamine; isade kool);
- vastutustundlik ettevõtlus ja peresõbralik ettevõte.

Õppekavad on koostatud Euroopa Ühenduse algatuse EQUAL arengupartnerluse «Töö- ja pereelu ühendamine läbi lastevanemate koolituse» (WHOLE) ja jätkuprojekti «Terviklik lapsevanem on edukas» tulemusena. Õppekavasid katsetati nimetatud projektide jooksul aastatel 2005–2008 Eesti 4 maakonnas – Ida-Virumaal, Jõgevamaal, Tartumaal ja Põlvamaal. Kokku osales erinevatel koolitustel nende aastate jooksul ligi 500 lapsevanemat, kelle tagasiside ning reageeringud olid oluliseks allikaks käesolevate õppekavade väljatöötamisel. Kõige suurema töö tegid järgnevate õppekavade kokkupanemisel ära meie projekti koolitajad, kelle kohta leiame lisateavet trükise lõpust.

Milleks üldse sellised õppekavad? Eestis on ju läbi aegade lapsevanemad osalenud erinevatel koolitustel ja kursustel, et saada lisateadmisi, kuidas suhetega kodus ja tööl paremini toime tulla. Samas levivad meie ühiskonnas viimasel ajal peamiselt hoiakud, et ainult ametialane täiendus- ja ümberõpe on laiemalt aktsepteeritud tegevus, mida ka erinevate institutsioonide poolt finantseeritakse.

Samas peavad lapsevanemad päevast päeva oma igapäevase töö kõrval tegelema kodu, pere ja lastega ning selle osa ebapiisav väärtustamine ühiskonnas võib tuua kaasa mitmeid pikaajaliselt väljenduvaid sotsiaalseid probleeme. Projekti WHOLE raames korraldatud koolituste eesmärk oligi lapsevanemate töö- ja pereelu ühendamine koolituste abil, et lapsevanemad ei satuks meie ühiskonnas diskrimineeritute sihtgruppi lapsevanemaks olemise tõttu.

Õppekavasid katsetasime erinevate moodulite kaupa, proovides ka nende järjekorra muutmist. Antud trükises on nad esitatud sellises järjekorras, mis meie hinnangul annab kõige parema tulemuse; samas sõltub väga palju ka koolituse toimumise kohast ja konkreetsest grupist. Täpsemaid analüüse meie koolitajate koolitustegevuse kohta projektis saab lugeda projekti WHOLE kogumikust.

Lapsevanemate koolituse ning perede-isade koolituse õppekava töötas välja SA Tartu Rahvaülikool koos Tervikliku Enesearendamise Erakooliga ning vastutustundliku ettevõtluse ja peresõbaliku ettevõtte koolituskava OÜ Geomedia Konsultatsiooni- ja Koolituskeskus. Loodame, et käesolevas trükises avaldatud õppekavad leiavad laialdast kasutamist kogu Eestis.

ENE NOBEL

*Projektide EQUAL ja Terviklik projektijuht
SA Tartu Rahvaülikool*

Sisukord

<i>Sissejuhatus</i>	3
---------------------	---

Õppekavad:

A: LAPSEVANEMATE KOOLITUS

Gordoni perekool	7
Terviklik enesearendus	11
Kunstikoolitus:	
– maalikool	19
– joonistamine	21
– fotograafia	22
– lilleseade	24
– sepatöö	26

B: PEREKOOLITUS – ISADE KOOLITUS

Paarisuhted ja aktiivne kuulamine	29
Isade kool	32

C: TÖÖANDJATE KOOLITUS

Vastutustundlik ettevõtlus ja peresõbralik ettevõte	39
---	----

<i>Koolitajate lühitutvustused</i>	44
------------------------------------	----



A: Lapsevanemate koolitus

Õppeaine: Gordoni perekool

HARIDUSE LIIK: vabaharidus

ÕPPEKEEL: eesti või vene keel

LÜHIKIRJELDUS: Gordoni perekool on praktiline kursus lapsevanematele, kus lapsevanemaid õpetatakse paremini mõistma oma lapsi ning kujundama vastastikku rahuldust pakkuvaid suhteid ilma võimu ja vägivalda kasutamata. Saadud teadmisi saab kasutada nii laste ja kogu perega suhtlemisel kui ka töösuhetes.

Kursus on üles ehitatud sessioonidena. Igal sessioonil õpivad lapsevanemad uue oskuse, harjutavad seda sessiooni käigus töövihiku- ja rolliharjutustes ning sessioonide vahele jääval ajal kodus. Järgmisel sessioonil jagavad lapsevanemad kogemusi õpitu rakendamisest ning õpivad juurde uue oskuse. Kursuse lõpuks on lapsevanemad saanud ülevaate vastastikku mõistva ja toetava suhte põhitõdedest ja omandanud peamised efektiivse suhtlemise võtted.

Kursuse teoreetilises osas omandatakse teadmisi aktiivsest kuulamisest, mina-keeles suhtlemisest (mina-sõnumitest), kaotajateta konflikti lahendamisest. Kursuse praktilises osas kasutatakse teooria kinnistamiseks ja oskuste omandamiseks praktilisi harjutusi, rolliharjutusi, juhitud meenutusharjutusi, rühmatööd ning arutelusid.

Kursusel osaleb optimaalselt 8–12 inimest, et oleks tagatud kogemuste mitmekesisus ja igale osalejale oleks võimalik läheneda personaalselt.

MAHT: 36 tundi

AJAKAVA: 4,5 tundi (8 korda)/9 tundi (4 korda)

JUHENDAJAD: Kiira Järv, Nelly Randver, Jelena Jedomskihh (täiskasvanute koolitajad, litsentseeritud Gordoni perekooli juhendajad)

SIHTGRUPP: lapsevanemad ja teised huvilised

ÜLDEESMÄRK: anda lapsevanematele ja teistele huvilistele teadmisi ja oskusi selleks, et mõista paremini oma suhteid ümbritsevate inimestega, väärtustada ennast, lapsi ja peresuhteid ning osata kujundada mõistvaid ja tervendavaid vastastikuseid suhteid oma lähedastega.

Teemad:

1. **KÄITUMISE MÕISTE.** Vastuvõetav ja vastuvõetamatu käitumine. Käitumise vastuvõetavust mõjutavad tegurid.

Eesmärk:

- Aidata osalistel käitumist kirjeldada hinnangutevabalt, kriitikata.
- Õppida ära tundma tegureid, mis muudavad lapse käitumise tajutavaks häiriva ehk vastuvõetamatuna. Õppida neid tegureid kontrollima.

Praktilised tööd: iseseisev töövihiku täitmine. Tulemuste arutelu väikeses gruppides.

2. **KELLEL ON PROBLEEM?** Lapsed on tähtsad, vanemad on tähtsad.

Eesmärk:

- Aidata osalistel eristada oma probleeme laste probleemidest, et võtta adekvaatselt kasutusele oskusi nende probleemide lahendamiseks.
- Selgitada vanematele, et enda vajaduste rahuldamise eest seismisel on oluline osa selles, kuivõrd nad suudavad aidata lapsi nende probleemide lahendamisel.

Praktilised tööd: iseseisev töövihiku täitmine.

3. **ABISTAMISOSKUSED.** Abistava suhte omadused. Aktiivne kuulamine. Suhtlemistõkked.

Eesmärk:

- Anda ülevaade abistamisoskustest ja abistajale vajalikest omadustest ning aktiivse kuulamise olemusest.
- Selgitada suhtlemistõkete kasutamise ebatõhusust laste abistamisel nende probleemide puhul.
- Õpetada kasutama aktiivse kuulamise tehnikaid.

Praktilised tööd: rolliharjutused, rühmatöö, töövihiku aktiivset kuulamist tutvustavad harjutused.

4. **TÕHUS ENESEAVAMINE.** Mina-sõnumid, enesekehtestamine.

Eesmärk:

- Selgitada tõhusa eneseavamise mõju vastastikku mõistvate suhete kujunemisele.
- Tutvustada mina-sõnumite liike, harjutada nende kasutamist.

- Tutvustada tõhusa enesekehtestamise olemust. Õpetada edastama ennast kehtestava sisuga mina-sõnumeid, kasutama «käiguvahetust».

Praktilised tööd: töövihikuharjutused, rolliharjutused.

5. **KONFLIKTIDE LAHENDAMINE.** Vajaduste ja väärtuste konflikt. Võim ja võimu kasutamine. Võimuga toimetuleku mehhanismid. Konflikti lahendamise kolm erinevat viisi.

Eesmärk:

- Tutvustada võimu kasutamise ohtlikke tagajärgi suhetele ja lapse arengule.

Praktilised tööd: meenutusharjutus, töövihikuharjutused.

6. **VAJADUSTE KONFLIKT.** Konflikti lahendamine nii, et mõlemad osapooled võidaksid. Laste omavaheliste konfliktide lahendamine.

Eesmärk:

- Tutvustada 6-astmelist kaotajateta konflikti lahendamise meetodit.
- Õppida ära tundma enda vajadusi ja arusaama lapse vajadustest.
- Õppida kasutama kaotajateta konflikti lahendamise meetodit.

Praktilised tööd: töövihikuharjutused, konfliktilahenduse näidete kuulamine CDlt, rolliharjutused.

7. **VÄÄRTUSTE KONFLIKT.** Väärtuste mõjutamine.

Eesmärk:

- Õppida väärtuste konflikte ära tundma ning kasutama nende lahendamiseks tõhusaid, vastastikust lugupidamist säilitavaid meetodeid.

Praktilised tööd: rolliharjutused, meenutusharjutus, rühmaarutelu, töövihikuharjutused.

8. **KESKKONNA KUJUNDAMINE.**

Eesmärk:

Õppida keskkonna ümberkujundamise abil probleeme ennetama.

Praktilised tööd: töövihikuharjutused, rühmaarutelud.

TULEMUSED: osalejad omandavad teadmisi ja oskusi tõhusatest suhtlemisvõtetest nagu aktiivne kuulamine, tõhus eneseavamine, konfliktide lahendamine kaotajateta. Neid oskusi kasutades õpitakse end paremini tundma ning kujundatakse laste ja teiste lähedaste inimestega vastastikust rahuldust pakkuvad suhted. Paraneb side laste ja vanemate vahel, suhted peres tugevne-

— | | —

vad. Suureneb vanemate ja laste eneseaustus, arvestatakse üksteise vajadustega. Tüüsid lahendatakse vägivalda kasutamata, areneb lapse enesedistsipliin ning suureneb loovus, väheneb agressiivsus. Osatakse ennast kehtestada nii, et see ei riiva lähedaste inimeste eneseväärikust ja vajadusi.

ÕPPEMATERJALID: Gordoni perekooli töövihik (välja antud perekeskuse Sina ja Mina poolt), *Школа Гордона—эффективный взрослый* (tõlge vene keelde Jelena Jedomskihh ja Nelly Randver), sõnakaardid, pildikaardid, lisamaterjalid

SOOVITATAV KIRJANDUS:

Gordon, Th, Tark lapsevanem. Tartu: Väike Vanker, 2003.

Gordon, Th, Millist last tahate teie? Tartu: Väike Vanker, 2003.

LÕPETAMISE TINGIMUSED: osalemine vähemalt 75% tundides, praktiliste ja iseseisvate tööde tegemine.

LÕPETAMISEL ANTAV DOKUMENT: Gordoni perekooli tunnistus (1 ainepunkt), mida väljastab perekeskus Sina ja Mina (www.sinamina.ee).

Õppeaine: Terviklik enesearendus

HARIDUSE LIIK: vabaharidus

ÕPPEKEEL: eesti või vene keel

LÜHIKIRJELDUS: Püütakse omandada terviklikku ja tasakaalustatud lähene-misviisi iseendas ja oma elus toimuva mõistmiseks.

Samuti tutvustatakse reaalselt toimivaid töövahendeid uute omaduste, annete ja oskuste toomiseks oma pere- ja tööellu.

Õppekava eeldab, et soovitud tulemuste saavutamiseks toimub õpitu igapäevaelus rakendamine ja praktiseerimine.

KURSUS VÕIMALDAB

- Omandada põhiteadmisi igapäevaelu harjumuste, käitumisstrateegiate ja eluviisi kujunemise ning muutmise kohta.
- Mõista ja õppida ületama neid sisemisi takistusi, mis ei lase peresuhetes ja töökeskkonnas saavutada seda, mida oodatakse ja soovitakse.
- Omandada põhiteadmisi inimsuhete kujunemisest ning nende muutmi-sest avatumaks, hoolivamaks, sallivamaks ja huvitavamaks; sellest, kui-das luua peres ja tööl rahulolu pakkuvaid ja elujõulisi suhteid.
- Omandada põhioskusi: enesetervendamiseks; oma kehaliste, emotsio-naalsete ja vaimsete seisundite juhtimiseks; oma kehalise, emotsionaalse ja vaimse võimekuse arendamiseks.
- Mõista mehena, naisena või lapsena elamise olemuslikke iseärasusi ning arendada paindlikkust, loomingulisust, usaldust ja tähelepanelikkust suhtlemisel meeste, naiste ja lastega.
- Õppida mõistma ja väärtustama oma ja vastassoo tugevaid ning nõrku külgi.
Kursusel osaleb optimaalselt 8–16 inimest, et oleks tagatud kogemuste mitmekesisus ja igale osalejale oleks võimalik läheneda personaalselt.

MAHT: 36 tundi

AJAKAVA: 4,5 tundi (8 korda)/9 tundi (4 korda)

JUHENDAJA: Tõnu Talimaa (täiskasvanute koolitaja, Tervikliku Arengu Instituudi sertifitseeritud juhendaja)

SIHTGRUPP: lapsevanemad ja teised huvilised

ÜLDEESMÄRK: õppida eneseregulatsiooni, hakkamasaamist pingetega tööl ja kodus ning uute ressursside leidmist töö- ja pereelu rikastamiseks.

Teemad:

1. KOOLITUSPÄEV: Terve ja tervikliku elu käsitus. Enese ja oma elu teadvustamise põhivõtted.

TERVE JA TERVIKLIKU ELU KÄSITLUS

- Igapäeva elu peamised valdkonnad ning seosed nende vahel. Isiklik sisemaailm; pere- ja töökeskkond; ümbritsev sotsiaalne ja looduskeskkond.
- Isikliku aja ja elujõu juhtimine erinevatesse eluvaldkondadesse.
- Isiklik sisemaailm kui tervik koos selles sisalduvaga (mõtted, mälestused, emotsioonid, tunded, soovid, kehalised aistingud, teod).
- Sisemise ja välise maailma samasuse ja peegeldumise printsiip.

INIMISE ELUJÕULISUSE JA ELUJÕUETUSE ALLIKAD (rühmaarutelud)

- o Esivanemate õpetused ja teadmised.
- o Kaasasündinud anded ja võimed.
- o Isiklikud kogemused, teadmised, mõtted, tunded, teod.
- o Looduskeskkond.
- o Toit.
- o Hingamine.
- o Uni.
- o Grupid, kuhu kuulutakse, millega end identifitseeritakse; ühiskond.
- o Ego.
- o Saatus – mina.

HUVI-PÕNEVUS-MÄNGULISUS (sisemise lapse seisund) kui enesetunde parandamise, enesetervendamise, enesetunnetuse, enesemuutmise, eneseväärustamise, loova eneseväljenduse alus töö- ja perekeskkonnas.

PRAKTILISED HARJUTUSED huvi-põnevuse-mängulisuse seisundi/tunde avardamiseks ja/või mäletamiseks (tantsimine, joonistamine, pantomiim, jne).

KOKKUVÕTE PÄEVAST (rühmaarutelu) ja koduülesannete andmine huvi, põnevuse ja mängulisuse seisundi kogumiseks ning kasvatamiseks.

2. KOOLITUSPÄEV: Elamise strateegiate, füüsiliste, emotsionaalsete ja vaimsete seisundite kujunemise tundmaõppimine

KOKKUVÕTE EELMISEST KORRAST

Seminaridevahelisel ajavahemikul toimunu arutelu. Mis õnnestub, mis ei õnnestu.

ISIKLIK AJALUGU (teadlikud ja alateadlikud kehaliste, emotsionaalsete ja informatiivsete mälestuste ning kogemuste tervik) ja selle kujunemine.

Rühmatöö

- Sünnitraumad ja nende avaldumine täiskasvanuna töökeskkonnas ja lähisuhetes.
- Ema ja isa roll isiksuse ja iseloomu kujunemisel ning laste ja vanemate vaheliste avatud suhete olemasolu tähtsus.

ISIKLIK AJALUGU ja selle kujunemine

Rühmatöö

- Lapsepõlv: kasvatusprotsess ja selle avaldumine täiskasvanueas töökeskkonnas ja lähisuhetes.
- Väärtuste ning harjumuste kujunemine ja kinnistumine.
- Inimese iseloomu kujunemine.
- Valikute tegemise mehhanismid.

SIIN JA PRAEGU TOIMUVA ISIKLIKU KOGEMUSE TEADVUSTAMISE OLULISUS PRAKTIKAD harjumuste, valikute tegemise mehhanismide, oma iseloomu väljakujunemise põhjuste mõistmiseks (töö mälestustega).

PRAKTILISED HARJUTUSED siin ja praegu hetkeseisundi, kogemuse reaalseks teadvustamiseks ning sellest seisundist väljumise võimaluste nägemiseks (pantomiiimid, tants).

KODUÜLESANNETE andmine teadlikkuse kasvatamiseks siin ja praegu olemise kohta.

3. KOOLITUSPÄEV: Kehaliste ja emotsionaalsete seisundite juhtima ja muutma õppimine.

KEHALISUS JA KEHALISED AISTINGUD – siin ja praegu olemise, enese sees ja ümber toimuvast teadlik olemise seisundi alus.

- Kehaliste aistingute olemus.
- Oma kehaga aistingute kaudu suhtlemise olulisus ning tervise seosed selle protsessiga.
- Keha lödvestamise oskuse olulisus isiklikes suhetes, töösuhetes, eneseväljendamisel, enesetervendamisel.
- Kehalise rahulolu olulisus tegude lõpetamisel.
- Tunde- ja mõtteseisundite muutmine kehaliste aistingute kaudu.

PRAKTIKAD kehaga aistingute kaudu suhtlemiseks: liikumine, hingamine, grupiprotsessid, kontaktised protsessid, situatsioonidraama.

EMOTSIONAALSUS JA SUHE EMOTSIOONIDEGA kui tervise, sisemiste seisundite muutmise ja väliste sündmuste juhtimise oskuse üks aluseid.

PRAKTIKAD erinevate emotsioonide kogemuslikuks tunnetamiseks. Vaatleva kogejana kehaliste, energeetiliste (emotsionaalsete) ja mõtlemisprotsesside avaldumiste tundmaõppimine.

- Umbes 50 enamlevinud emotsiooni ja tundeseisundi nimekiri.
- Keelatud ja lubatud emotsioonid. Eitused ja klammerdumised. Vihkamine ja kiindumus. Individuaalne sisemine vari, selle avaldamine.
- Tunded.
- Emotsioonid kui tundevarjundid, tunnete pinnavirvendused.
- Emotsioonide toimed keha-, tunde- ja mõtteseisunditele.
- Emotsioonide seosed harjumuste kujunemise ja valikute tegemisega.
- Emotsioonid ja füüsiline tervis.
- Emotsioonid töö- ja perekeskkonnas.
- Emotsioonide juhtimine ja muundamine.

KODUÜLESANNETE andmine kehaliste aistingute, emotsioonide ja meeleolude kogemise ja nende juhtimise oskuse arendamiseks.

4. KOOLITUSPÄEV: Füüsilises kehas peituvate varjatud võimaluste kasutama õppimine erinevate rollide ja meeleseisundite juhtimiseks

ERINEVATE KEHAPIIRKONDADE JA KEHAOSADE SEOS:

- meeleseisundite ja erinevate rollidega;
- emotsionaalsuse ja suhtlemisega (eneseväljendusega) seotud kehapiirkonnad;
- füüsilise elujõu ja vitaalsusega seotud kehapiirkonnad;
- otsustavuse ja enesekindlusega seotud kehapiirkonnad;
- liikuvuse ja loomingulisusega seotud kehapiirkonnad;
- keha vasaku ja parema poole, aju vasaku ja parema poolkera sisemise võrdõiguslikkuse printsiip kui eeltingimus võrdõiguslikkuse loomisel pere- ja töösuhetes.

HARJUTUSED IGAPÄEVAELUKS, mis võimaldavad suhtlemisvõime, loova eneseväljenduse, enesekindluse, elurõõmu jne avaldumist takistavate iseloomuomaduste muutmist pere- ja tööelus.

- Kurvameelsuse ja lootusetuse väljutamise põhivõtted.
- Ohvrirollide olemus, päritolu ja muutmise põhiprintsiibid.
- Hirmude transformeerimine.
- Viha ja raevu juhtimine ning transformeerimine.
- Enesekindluse ja teotahte kasvatamine ning arendamine.
- Esinemisjulguse ja loova eneseväljenduse arendamine.
- Suhtlemisoscuse arendamine.

Populaarteadusliku dokumentaalfilmi vaatamine inimese mõtete, tunnete ja keha vahel toimuvatest protsessidest ning sellest kuidas need mõjutavad ja loovad sündmusi meie ümber. Filmi arutelu.

SOOVITUSED JA NÕUANDED igapäevaste tasakaalustatud suhete ja suhtumiste loomiseks isiklikus sisemaailmas, töö- ja perekeskkonnas ning ühiskonnas.

TULEMUSED: Eneseväärtustamise, enesekindluse ja eneseväljenduse kasvatamine või paranemine peresuhetes, töökeskkonnas, sotsiaalses elus.

- Sellise sisemise seisundi kasvatamine, mis toetab ja võimaldab uusi tegevusvaldkondi ja ettevõtmisi.

- Enesekindluse ja usalduse kasv iseenda, oma soo ja vastassoo esindajate suhtes.
- Mõistvuse, sallivuse ja hoolivuse avardamine erinevate soo- ja pererolli- de suhtes ning seeläbi nende omaduste kandumine peresuhtesse.
- Iseenda olemuse parem tunnetamine, usaldamine ja mõistmine.
- Loomingulisuse ja spontaansuse kasv igapäevaelus.
- Oma isikliku elujõu ja aja parema planeerimise ja juhtimise oskus.
- Tervem ja terviklikum kehaline (tervislik), emotsionaalne ja vaimne seisund.

ÕPPEMATERJALID: juhendaja koostatud õppematerjal, lisamaterjalid, kunstitarbed

SOOVITATAV KIRJANDUS:

Shapiro, Debbie, Sinu keha räägib sinuga. Tallinn: Nebadon, 2005.

Carrel, Alexis, Tundmatu inimene. Tallinn: Kuldsulg, 1995.

Cooper, Diana, Vaimsete seaduste valguses. Tallinn: Valgusesaar, 2007.

Gordon, Thomas, Tark lapsevanem. Tartu: Väike Vanker, 2003.

Hay, Louise L, Jõud sinu sees. Tallinn: Nebadon, 2004.

Heintalu, Aleksander, Estide-tõuudide hingestatud ilm. MTÜ Robirohi, 2001.

Hohensee, Thomas, Energiasüst laiskadele. Tallinn: Tormikiri, 2002.

Kase, Helve, Vaikijate hääled. Tallinn: Põhjamaade Ministrite Nõukogu Infobüroo, 2002.

Kiyosaki, Robert T, Lechter, Sharon L. Rikas isa, vaene isa. Tallinn: Sinisukk, 2005.

Moore, Robert, Gillette, Douglas, Kuningas, sõjamees, maag, armastaja. Tallinn: Huma, 2000.

Nekrassov, Anatoli, Elavad mõtted. Tallinn: Pegasus, 2003.

Osho, Esoteeriline psühholoogia. Tallinn: Egregor, 1996.

Reimann, Fritz, Hirnu põhivormid. Tartu: Johannes Esto Ühing, 1995.

Ryberg, Karl, Elavad värvid. Tallinn: Sinisukk, 1995.

Shostrom, Everett L, Kuidas ära tunda manipulaatorit. Tallinn: Ilo, 1997.

Tolle, Eckhart, Siin ja praegu: kohaloleku jõud. Tallinn: Pilgrim, 2004.

Tolle, Eckhart, Siin ja praegu: kohaloleku harjutused. Tallinn: Pilgrim, 2006.

Tolle, Eckhart, Uus Maailm. Elusihi mõistmine. Tallinn: Pilgrim, 2007.

Walsh, Roger, Vaimsuse põhitõed. Tallinn: Pilgrim. 2006.

Йоу, Цунг Хва, *Дао медитации – путь к просветлению*. София, Киев, 1999.

Килхэм, Кристофер С, *Пять тибетских жемчужин*. София, Киев, 1999.

Медоус, Кеннет, *Магия североамериканских индейцев*. София, Киев, 1997.

Орр, Леонард, *Бросьте привычку умирать*. София, 2004.

Чиа, Мантэк, *Слияние пяти стихий*. София, Киев, 1996.

Чиа, Мантэк, Винн, Майкл, *Совершенствование мужской сексуальной энергии*. Москва, 1995.

Шивананда, Свами, *Новый взгляд на йога терапию*. София, Киев, 1997.

LÕPETAMISE TINGIMUSED: osalemine vähemalt 75% tundides, praktiliste ja iseseisvate tööde tegemine.

LÕPETAMISEL ANTAV DOKUMENT: Tartu Rahvapäikooli tunnistus



Õppeaine: kunstikoolitus

Grupp valib järgmiste moodulite hulgast ühe:

- Maalikool
- Joonistamine
- Fotograafia
- Lilleseade
- Sepatöö

HARIDUSE LIIK: vabaharidus

Maalikool

ÕPPEKEEL: eesti keel

LÜHIKIRJELDUS: kahe õppepäeva jooksul antakse ülevaade materjalidest ja tehnikatest, vaate otsimisest looduses, valguse ja varju edasiandmisest ja värvusõpetusest. Valdava osa õppetööst moodustavad praktilised tööd (pastell-, akrüül-, õlimaali- või akvarelltehnikas tööd).

Kursusel osaleb optimaalselt 8–14 inimest.

MAHT: 16 tundi

AJAKAVA: 8 tundi (2 päeva)

JUHENDAJA: Aime Asi (täiskasvanute koolitaja, vabakutseline kunstnik)

SIHTGRUPP: lapsevanemad ja teised huvilised

ÜLDEESMÄRK: ilumeele ja loomerõõmu arendamine, perega koos loomise võimaluste avardamine. Oma ümbruse teistsuguse pilguga vaatamine ja professionaalse kunsti mõistmine, käeliste oskuste laiendamine ning huvilistele loomingulise tegevuse võimaldamine.

TEEMAD:

Teoreetiline osa (2 tundi):

- lühiülevaate materjalidest, tehnikatest;
- vaate otsimine looduses, valguse ja varju mäng, värvusõpetus.

Praktilised tööd (14 tundi)

Erinevates tehnikates (pastell-, akrüül-, õlimaali- või akvarelltehnikas) linna- ja loodusmaali loomine.

Iseseisvad tööd:

Koos perega värvidega mängimine. Näiteks: sügismeeleolu.

Igal pereliikmel on oma lõuend, millel väljendatakse meeleolu värvide või mingi kindla kujundi abil, seejärel vahetatakse lõuendeid ning lisatakse pereliikme lõuendile midagi omalt poolt. Seda võivad teha ka kõik koos ühele suurele lõuendile või papile.

TULEMUSED: Maalimise lühikursuse käigus tekib huvi kasutada loovat eneseväljendust vaba aja sisukamaks veetmiseks.

Saadakse esmased tehnilised oskused ja teadmised.

Muutub suhtumine loomingusse – joonistada ja maalida võivad kõik, mitte ainult lapsed ja kunstnikud.

Loominguline tegevus avardab silmaringi ning tekib huvi ja tahtmine mõista professionaalset kunsti.

ÕPPEVAHENDID: akrüülvärvid, akvarellvärvid, õlivärvid, pintslid, krunditud papp või lõuend, tärpentin (õlivärvide puhul), pastellvärvid, pastellpaber, fiksatiiv, akrüülvärvi lakk jms, maalialus (vineer), võimaluse korral molbert.

SOOVITATAV KIRJANDUS:

Hinnov, V., Ratnik M, Maalitehnikad. Tallinn: Kultuuriülikool, 1963.

Linke, U, Joonistamine, nägemise kool. Tallinn: Avita, 1998.

Martin, J. Maali ja joonista. Tallinn: Avita. 1998.

Raunam, O, Akvarellimaali tehnika. Tallinn: Eesti NSV Rahvaloomingu Keskmaja, 1952.

Vaga, V, Üldine kunstiajalugu. Tallinn: Koolibri, 1999.

Vint, A, Kollane sinises. Tallinn: Kunst, 1979.

Ambrus, V, *Drawing Animals*. London: Grange Books, 2001.

Black, J, *Oil Pastels*. London: HarperCollinsPublishers, 1993.

Cooper, M, *Painting with watersolor*. New York: Galahad Books, 1971.

Gair, A, *Acrylics*. London: Letts, 1994.

Huntly, M, *Learn to Paint. Oil Pastels*. London:

HarperCollinsPublishers, 1989.

Huntly, M, *Gouache*. London: HarperCollinsPublishers, 1989.

Simpson, I, *The Complete Painting Course*. London: Greenwich, 2001.

LÕPETAMISE TINGIMUSED: osalemine vähemalt 75% tundides, praktiliste ja iseseisvate tööde tegemine.

LÕPETAMISEL ANTAV DOKUMENT: Tartu Rahvaülikooli tunnistus

Joonistamine

ÕPPEKEEL: eesti keel

LÜHIKIRJELDUS: kahe õppepäeva jooksul antakse ülevaade materjalidest, stiilidest ja tehnikatest, valguse ja varju edasiandmisest, kompositsiooni otsimisest ruumis ja looduses. Valdava osa õppest moodustavad praktilised tööd erinevates tehnikates.

Joonistamine on jõukohane kõikidele, hoolimata vanusest ja haridusest. Kasutatavad materjalid on kättesaadavad ka kõige kaugemas maakohas ja tegevus loob hea enesetunde, arendades ka vaatlemisoskust ja ilumeelt.

Kursusel osaleb optimaalselt 8–14 inimest.

MAHT: 16 tundi

AJAKAVA: 8 tundi (2 päeva)

JUHENDAJA: Piret Erikson (täiskasvanute koolitaja)

SIHTGRUPP: lapsevanemad ja teised huvilised

ÜLDEESMÄRK: ilumeele ja loomerõõmu arendamine, perega koos loomise võimaluste avardamine. Ümbruse vaatamine teistsuguse pilguga ja arusaamine professionaalsest kunstist, käeliste oskuste arendamine ning huvilistele loomingulise tegevuse võimaldamine.

TEEMAD:

Teoreetilise osa (2 tundi):

- lühiülevaate materjalidest ja tehnikatest;
- kompositsiooni otsimine ruumis või looduses.

Praktilised tööd:

Paberil katsetamine erinevate tehnikatega (pliiats, süsi, sangviin), oma stiili leidmine, visandid, erinevate materjalide (puu, klaas jne) edasiandmine pliiatsijoonega. Teostatakse kas ruumis või looduses.

Iseseisvad tööd: perega koos joonistamine üksteise joonistusi täiendades.

Tulemused:

Joonistamise lühikursus annab esmased oskused ja teadmised joonistamisest; oskuse jälgida kompositsiooni, valguse ja varju vaheldumist; esmased teadmised joone iseloomust ja kasutamiseviisidest; oskuse näha lihtsamaid vorme ning neid pliiatsi abil edasi anda.

Muutub suhe loovusesse ja loomingusse.

ÕPPEVAHENDID: pliiatsid, paberid, kustutuskumm, kriidid, süsi, sangviinid, pastellid, fiksaatiiv, joonistusalused (papp või vineer)

SOOVITATAV KIRJANDUS:

Linke, U, Joonistamine, nägemise kool. Tallinn: Avita, 1998.

Martin, J, Maali ja joonista. Tallinn: Koolibri, 1998.

Vaga, V, Üldine kunstiajalugu. Tallinn: Koolibri, 1999.

Ambrus, V, *Drawing Animals*. London: Grange Books, 2001.

LÕPETAMISE TINGIMUSED: osalemine vähemalt 75% tundides, praktiliste ja iseseisvate tööde tegemine.

LÕPETAMISEL ANTAV DOKUMENT: Tartu Rahvaulikooli tunnistus

Fotograafia

ÕPPEKEEL: eesti või vene keel

LÜHIKIRJELDUS: Kursusel tutvutakse fotoaparaatide tööprogrammidega. Saadakse teada, millist programmi millises olukorras otstarbekas kasutada on.

Kuna fotograafia tähendab «valgusega kirjutamist», uuritakse lähemalt, kuidas erinevad valgusallikad mõjutavad fotost saadavat muljet. Otsitakse võimalusi, kuidas seada valgustust nii, et saavutada soovitud tulemus.

Katsetakse valguse seadmise viise lihtsamate valgusallikatega.

Fotograafia on üks kujutava kunsti liike. Niisiis on vajalik tutvuda pildi kompositsiooni põhimõtetega. Kompositsioonivõtetega tutvumiseks analüüsitakse nii enda kui ka teiste tehtud fotosid.

Mitmekesised tingimused nõuavad erinevaid pildistamisvõtteid. Nendegagi tehakse tutvust. Pildistamisvõtteid katsetatakse õppekäikudel.

Kursusel osaleb optimaalselt 8–14 inimest.

MAHT: 16 tundi

AJAKAVA: 8 tundi (2 päeva)

JUHENDAJA: Hans Ibrus (täiskasvanute koolitaja, psühhodraama rakendaja)

SIHTGRUPP: lapsevanemad ja teised huvilised

ÜLDEESMÄRK: Fotograafiakursuse eesmärgiks on arendada oskusi näha ja oma taotlustele vastavalt jäädvustada meid ümbritsevat maailma.

TEEMAD:

1. Fotograafia kui nägemise kunst.
2. Valgusväli. Suunatud ja hajutatud valgus; põhi- ja täiendav valgus; valguse ja objektide värvus. Erinevate valgusallikate iseloomustus. Väklamp. Valgusfiltrid. Praktilise tööna pildistatakse tunnis natüürmorti mitmesuguste valgusallikate paistel.
3. Objektiivne ja subjektiivne nägemine.
4. Valgustundlikkus. Valgustundlikkuse olemus. Üle- ja alasäritus. Valguse mõõtmine. Särikahvel. Praktilise tööna pildistatakse vaateid mitmesuguste säriparameetritega ning võrreldakse ja hinnatakse saadud tulemusi.
5. Fotoaparaadid ja tarvikud. Fotoaparaadi põhiosad: objektiiv, diafragma ja katik. Objektiivi fookuskaugus ja pildinurk. Diafragma ja suhteline ava. Katik ja säriaeg. Pildinäidiku parallaks.
6. Säriaja ja diafragma toimed. Liikumishägusus. Teravussügavus. Säriaja ja diafragma paarid, nende valimine käsitsi ja automaatselt. Praktilise tööna pildistatakse vaateid mitmesuguste säriparameetritega ning võrreldakse ja hinnatakse saadud tulemusi liikumishägusust ja teravussügavust arvestades.
7. Foto kompositsioon. Kaadri valik ja ülesehitus; erinevate objektide pildistamise iseärasused. Sagedasemad vead.

Praktilise tööna pildistatakse vaateid ja inimesi (oma kursusekaaslasi) mitmesuguses asetuses ja hinnatakse tulemusi.

8. Fotode eksponeerimine.

TULEMUSED: Kursusel osalenud saavad teadmisi fotoaparaatide töörežiimidest ja praktilisi oskusi toimimiseks erineva valguse puhul. Kursuse lõpetanud tõdevad, et nad on hakanud ümbritsevas maailmas märkama rohkem neile huvipakkuvat.

ÕPPEMATERJALID: juhendaja koostatud õppematerjal

SOOVITATAV KIRJANDUS:

Karbo, M. B, Digitaalfotokaamera A & O. Tallinn: Egmont Estonia, 2005.

Lezano, Daniel, Kompakt & digitaalkaamera käsiraamat. Tallinn: Egmont Estonia, 2002.

Probert, Ian, Cope, Peter, Täiuslikud digifotod ühe klõpsuga. Tartu: El Paradiso 2005.

Tilk, Tiit, Odav ja lihtne digifoto. Kuressaare: autori kirjastamisel, 2006.

Tooming, Peeter, Fotolood. Tallinn: Eesti Raamat, 1979.

LÕPETAMISE TINGIMUSED: osalemine vähemalt 75% tundides, praktiliste ja iseseisvate tööde tegemine.

LÕPETAMISEL ANTAV DOKUMENT: Tartu Rahvaulikooli tunnistus

Lilleseade

ÕPPEKEEL: eesti või vene keel

LÜHIKIRJELDUS: Kasutatakse kohalikke taimi ja muid looduslikke materjale ning valmistatakse nendest erinevaid seadeid tähtpäevadeks: pärjad, kimbud kodu, töökoha, klassiruumide jne kaunistamiseks.

Kursusel osaleb optimaalselt 8–14 inimest

MAHT: 16 tundi

AJAKAVA: 8 tundi (2 päeva)

JUHENDAJA: Leili Alaoja, Tatjana Tanaseychuk-Meos (täiskasvanute koolitajad)

SIHTGRUPP: lapsevanemad ja teised huvilised

ÜLDEESMÄRK: ilumeele ja loomerõõmu arendamine, perega koos loomise võimaluste avardamine. Arendada loovust, õpetada loodust nägema ja looduslikku materjali kasutama, õppida erinevaid lilleseadetechnikaid.

TEEMAD:

Teoreetiline osa (1 tund): materjaliõpetus, tehnilised abivahendid

Praktilised tööd (15 tundi):

- materjali otsimine looduses;
 - loodusliku materjali ettevalmistamine;
 - seadete valmistamine (sõltuvalt aastaajast):
1. jõulutähed;
 2. paralleelkimp, jõulude ajal teostatakse nn. jõulukuusena;
 3. transparentne pärg – dekoreeritakse sõltuvalt pühadest (jõulud, lihavõtted jne);
 4. põhupärg – dekoreeritakse sõltuvalt pühadest;
 5. taimsed vaibad;
 6. pesakimp.

Iseseisvad tööd:

Koos perega looduses.

Jalutuskäik looduses, tutvumaks koduümbruses kasvavate taimedega ja nende kogumine. Kaunistuste valmistamine tähtpäevadeks.

TULEMUSED:

Lilleseade lühikursusel osaleja oskab väärtustada Eestimaa kaunist loodust ning selle avaraid võimalusi, loomaks looduslikke kaunistusi erinevateks tähtpäevadeks.

ÕPPEVAHENDID: metsviinapuu väädid, paju- ja kontpuuoksad, pilliroog, vaarikavarred, kirburohi, lehise-, kase-, toominga- vms painduvad oksad, põhk jms.

Oksakäärid, terav nuga, traaditangid, näpistangid, liimipüstol, traadid, oasis, külmlüim jne.

SOOVITATAV KIRJANDUS:

Arnover, E, Kangur, A, Väike jõuluraamat. Tallinn: Perioodika, 1991.
Eensalu, E, Näärrikroonid. Tallinn: Eesti NSV Ühing Teadus, 1989.
Erlach, A, Käsitöid taimedest. Tallinn: Maalehe raamat, 1997.
Hinno, H, Taimgobelään. Põltsamaa, 1995.
Kalvik, S, Meisterdame looduslikust materjalist. Tallinn: Valgus, 1981.
Karu, A, Väike emadepävaraamat. Tallinn: Perioodika, 1994.
Paju, V, Ilukõrrelised. Tallinn: Eesti NSV Agrotööstuskomitee
Agrotööstuse Informatsioonikeskus, 1990.
Pajupuu, A, Toots, V, Krässid, kroonid, maskid. Tartu; Tallinn, 1984.
Seidelberg, M, Väike püsilliberaamat. Tallinn: Valgus, 1995.
Soova, L, Karu, A, Väike lihavõtteraamat. Tallinn: Perioodika, 1992.
Erinevad ajakirjad (Kodu ja Aed, Florist jms)

LÕPETAMISE TINGIMUSED: osalemine vähemalt 75% tundides, praktiliste ja iseseisvate tööde tegemine.

LÕPETAMISEL ANTAV DOKUMENT: Tartu Rahvaülikooli tunnistus

Sepatöö

ÕPPEKEEL: eesti keel

LÜHIKIRJELDUS: Kolme õppepäeva jooksul tutvutakse sepatööga ja omandatakse praktilisi oskusi. Teoreetilises ülevaates (4 tundi) saadakse teadmised ohutustehnikast ja materjaliõpetusest, praktilisi töid tehakse 12 tunni ulatuses. Teooriatunnid toimuvad grupile suurusega 8–20 osalejat, praktilikal osaleb korraga kaks osalejat.

MAHT: 16 tundi

AJAKAVA: 4 + 6 + 6 tundi (3 päeva)

JUHENDAJA: Mart Salumaa

SIHTGRUPP: isad ja vanaisad, poisid, kunsti-, käsitöö- ja ajalooõpetajad jt huvilised

ÜLDEESMÄRK: huviliste silmaringi laiendamine ja tegevuse käigus esmaste sepatööoskuste omandamine. Läbi praktilise sepatöö mõista selle olemust ja kohta inimkonna ajaloos.

TEEMAD:*Teooria (4 tundi):*

1. Sissejuhatus sepatöösse; mille poolest see erineb teistest metallitöötlemise viisidest nagu valutöö, lukksepatöö, stantsimine, treimine jne.
2. Ohutustehnika ja töötervishoid.
3. Materjaliõpetus ja sepakütused.

Praktilised tööd (12 tundi):

Sepatöö on hõõguvkuuma terase voolimine vasaralöökide abil. Praktiline õppetöö viiakse läbi Otepää vallas Mägestiku külas Ketta talu sepikojas.

Naelkonks: harjutatakse terase väänamist, painutamist ja venitamist.

Sepanael: harjutatakse terase venitamist ja kokkusurumist.

Ahjuroop: harjutatakse terase painutamist, väänamist, venitamist ja kokkusurumist.

Iseseisvad tööd

Iseseisvalt saavad kursusel osalejad tutvuda kirjandusega. Sepatööd saab teha ainult sepikojas.

TULEMUSED:

Sepatöökursusel osalejad omandavad esmased sepatööoskused ja hindavad vääriliselt sepaametit.

ÕPPEVAHENDID: põll, kaitseprillid, kõrvaklapid, kaitsekindad, erineva raskusega vasarad, plekikäärid, sepameislid, harjad, süsi, teras ja muud sepikojas vajalikud töövahendid.

SOOVITATAV KIRJANDUS:

Kamenštšikov, Grigori, Sepatööd. Tallinn: Eesti Riiklik Kirjastus, 1958.

Kulu, Priit, Metalliõpetus. Tallinn: Tallinna Tehnikaülikooli Kirjastus, 2005.

Kuvakin, D, Kolhoosisepa õpperaamat. Tallinn: Eesti Riiklik Kirjastus, 1961.

Lauringson, Arvi, Eesti Raua Radadel. Rauaraamat. Tallinn: Eesti

Ehitusinseneride Liidu väljaanne, 1995.

LÕPETAMISE TINGIMUSED: osalemine vähemalt 75% tundides, praktiliste ja iseseisvate tööde tegemine.

LÕPETAMISEL ANTAV DOKUMENT: Tartu Rahvaülikooli tunnistus



B: Perekoolitus – isade koolitus

Õppeaine: Paarisuhted ja aktiivne kuulamine

HARIDUSE LIIK: vabaharidus

ÕPPEKEEL: eesti või vene keel

LÜHIKIRJELDUS: Paarisuhte koolitus on mõeldud lapsevanematele, kes elavad koos ja kasvatavad koos lapsi. Sellel päeval on võimalik uurida ennast ja oma paarisuhet; mõelda eluväärtustest ja teguritest, mis mõjutavad paarisuhte kujunemist; leida uusi vaatenurki oma käitumise ja omavahelise suhte mõistmiseks. Koolituspäev annab teadmisi harmoonilise pereelu põhialustest, pereelu arengufaasidest, täiskasvanu rollidest ja nende muutumistest pere arengus, päritolupere mõjust paarisuhtele ja lapsevanema rollile. Töövormid: lühiloengud, grupiarutelud, meenutusarjutused, harjutused paarides.

Aktiivse kuulamise koolituspäeval õpitakse kasutama suhtlemistehnikat, mis aitab lapsega paremat kontakti saavutada, teda mõista ja ennast arusaadavalt väljendada. See annab võimaluse tundma õppida oma last kui isiksust ja annab selle tulemusel lapsele võimaluse iseenda tundmaõppimiseks. Antakse juhtnöörid aktiivse kuulamise meetodi kasutamiseks ka vanemate omavahelises suhtlemises ning tööalastes suhetes.

MAHT: 18 tundi

AJAKAVA: 9 tundi (2 korda)/4,5 tundi (4 korda)

JUHENDAJAD: Kiira Järv (psühholoog, pereterapeut), Jelena Jedomskihh (psühholoog, konsultant), Nelly Randver (psühholoog, psühhodraama rakedaja). Kõik juhendajad on täiskasvanute koolitajad ja litsentseeritud Gordoni perekooli juhendajad.

SIHTGRUPP: lapsevanemad ja teised huvilised

ÜLDEESMÄRK: Anda osalistele teadmisi ja oskusi oma paarisuhte kujundamiseks rahuldust pakkival viisil, õpetada teineteist ära kuulama, mõistma ja toetama, õpetada kasutama aktiivset kuulamist.

Teemad:

1. PÄRITOLUPERE, põlvest põlve korduvad suhtemustrid.

Eesmärk: Mõista, millised väärtushinnangud, suhtlemismustrid, hoiakud ja arusaamad on abikaasad/elukaaslased saanud kaasa oma suguvõsast ning kuidas need on mõjutanud nende omavahelist suhet.

Praktilised tööd: genogrammi koostamine, arutelu paarides ja väikestes gruppides.

2. SUHTED PÄRITOLUPEREGA KUI ABIELU TOIMIMISE ALUS. Liigne seotus päritoluperega või ülemäärane distantseeritus päritoluperest, selle mõju pere toimetulekule elu kriisimomentidel.

Eesmärk: Mõista, kuidas konfliktised ja ebastabiilsed paarisuhted ning lapsevanemaks olemine on mõjutatud suhtest päritoluperega. Saada ideid suhete parandamiseks.

Praktilised tööd: meenutusharjutus, oma pere suhete analüüs, arutelu paarides.

3. PEREELU ARENGUFAASID. Täiskasvanu rollide osakaalu muutumine erinevates arengufaasides. Enda vajadused. Paarisuhte vajadused. Vanema roll.

Eesmärk: Mõista erinevates pereelu arengufaasides täiskasvanu ees seisvaid ülesandeid. Suurendada teadlikkust enda vajadustest ja paarisuhte eest hoolitsemise tähtsusest.

Praktilised tööd: grupi sotsiomeetria pere arengufaasi järgi; jagamine ja arutelu gruppides oma kogemusest.

4. PERE KUI SÜSTEEM. Pere allsüsteemid ja piirid. Abikaasade allsüsteem, vanemate allsüsteem. Piiride läbilaskvus. Selge ja avatud suhtlemine.

Eesmärk: Tutvustada pere tõhusaks toimimiseks vajalike oluliste allsüsteemide moodustamise põhimõtteid. Selgitada abikaasade/elukaaslaste allsüsteemi rolli pere atmosfääri kujundamisel.

Praktilised tööd: arutelud väikestes gruppides.

5. MIDA TÄHENDAB OLLA ISA? Minu isa, mina isana.

Eesmärk: Aidata mõtestada ja analüüsida isa osa lapse arengus.

Praktilised tööd: meenutusharjutused, arutelud.

6. ABISTAMISOSKUSED JA ABISTAVAD OMADUSED.

Eesmärk: Tutvustada oma lapse abistamiseks vajalikke oskusi ja omadusi. Aidata osalejatel mõtiskleda abistava suhte omaduste üle; analüüsida, kuidas osalejad on olnud toetavad oma lastele.

Praktilised tööd: grupiarutelud.

7. AKTIIVNE KUULAMINE. Suhtlemistõkked.

Eesmärk: Õpetada vältima suhtlemistõkete kasutamist, kui lähedasel inimesel on mure. Õpetada kasutama aktiivse kuulamise tehnikaid, et luua mõistev ja vastastikku toetav suhe oma lähedastega nii vanemana kui ka abikaasana.

Praktilised tööd: meenutusharjutus, rolliharjutused.

TULEMUSED: Osavõtjad omandavad teadmisi paarisuhet ja pereelu mõjutavatest teguritest, oskusi paremini enda ja oma paarisuhte eest hoolitsemiseks. Tähtsustatakse vastastikust hoolimist, koostööd, autonoomsust, iseseisvust. Peresuhted muutuvad mõistvamaks ja lähedasemaks.

ÕPPEMATERJALID: juhendaja koostatud õppematerjal

SOOVITATAV KIRJANDUS:

Asen, E, Pereraamat. Tallinn: Tänapäev, 1999.

Eckert, M, Kui elukaaslastest saavad lapsevanemad. Tallinn: Kunst, 2001.

Gordon, Th, Tark lapsevanem. Tartu: Väike Vanker, 1993.

McKay, M jt, Suhtlemisoskused. Tartu: Väike Vanker, 1999.

LÕPETAMISE TINGIMUSED: osalemine vähemalt 75% tundides, praktiliste ja iseseisvate tööde teostamine.

LÕPETAMISEL ANTAV DOKUMENT (ISADELE PEALE ISADE KOOLITUSE LÄBIMIST):
Tartu Rahvaulikooli tunnistus

Õppeaine: isade kool

HARIDUSE LIIK: vabaharidus

ÕPPEKEEL: eesti või vene keel

LÜHIKIRJELDUS: Pakutakse võimalust jõuda sügavamale ja avaramale arusaamisele iseendast mehena ja isana. Miks ma tegutsen, suhtlen, mõtlen just nii ja mitte teisiti.

Kui tahan oma elus midagi muuta, kuidas aidata endal ületada sisemisi ja väliseid takistusi, mis ei lase uut moodi käituda, tegutseda, suhelda, mõtelda, saavutada suuremat elujõudu, paremat tervist jne.

Õppekava eeldab, et edukate tulemuste saavutamiseks toimub õpitu rakendamine igapäevaelus.

KURSUS VÕIMALDAB:

- Mõista sisemiste ja sotsiaalsete soorollide kujunemise seaduspärasusi.
- Mõista ja kogeda ennast kui tervikut, mis koosneb sisemisest meheliikust ja naiselikust poolest.
- Omandada oskusi enda sees toimuvate meheline ja naiselike protsesside juhtimiseks pere- ja töökeskkonna parandamise eesmärgil.
- Omandada oskusi, aitamaks ennast elus tekkivate sisemiste ja väliste takistuste ületamisel ja raskuste läbimisel.
- Omandada oskusi oma mõtlemise, tundmise, kehaprotsesside tasakaalustamiseks, muutmiseks ja juhtimiseks.

MAHT: 27 tundi

AJAKAVA: 9 tundi (3 korda)/4,5 tundi (6 korda)

JUHENDAJA: Tõnu Talimaa (täiskasvanute koolitaja, Tervikliku Arengu Instituudi sertifitseeritud juhendaja)

SIHTGRUPP: lapsevanemad ja teised huvilised

ÜLDEESMÄRK: analüüsida oma rolli isana, anda teadmisi ja oskusi omavahel tasakaalustatud meheline ja naiseliku poole arendamiseks eneses ning suuremat rahuldust pakkuvate peresuhete loomiseks.

TEEMAD:

1. KOOLITUSPÄEV: Soorollide kujunemise ja avaldumise teadvustamine, nende kujunemise protsessi mõjutavate tegurite tundmaõppimine.

Isiklikud ja sotsiaalsed müüdid mehelikkusest, naiselikkusest, soorollidest.

Rühmatöö

- Isiklike ja sotsiaalsete soorollide kujunemist mõjutavad mõjurid.
- Mineviku ja tänapäeva müüdid soorollidest.
- Soorollid kiiresti muutuvast kaasajas.
- Soorollide muundumise, soolise identiteedi muutumise põhjustest tänapäeval.

Esmane mees- ja naisprintsiipt:

- Meesprintsiipt ja naisprintsiipt kui looduseadused, kui ürgjõud looduses, nende avaldumine.
- Inimene kui meheliku ja naiseliku ürgjõu (olemuse) ühtepõimumisel tekkiv tervik.
- Meheliku ja naiseliku ürgjõu avaldumine inimeses keha parema ja vasaku poole, aju vasaku ja parema poolkera funktsioonide kaudu.

Siin ja praegu toimuva isikliku kogemuse tähendused ja mõjud.

- Oma sisemise meheliku ja naiseliku poole tundma- ja juhtima õppimise aluseks on huvi-põnevus-mängulisus-põhimõte ehk sisemise lapse seisund.

Praktilised harjutused huvi-põnevuse-mängulisuse seisundi/tunde rakendamiseks sisemisele mehelikule ja naiselikule poolele.

2. KOOLITUSPÄEV: Sisemise meheliku ja naiseliku poole kogemuslik tundma- ja juhtima õppimine. Empaatia ja otsustavuse arendamine.

Sisemise meheliku ja naiseliku poole ruumiline avaldumine inimeses.

- Iseloom, oskused, anded, võimed, soorollid kui meheliku ja naiseliku poole lõimumispaik.
- Ema ja isa roll ning tähendused iseloomu, oskuste, võimete, annete (meheliku ja naiseliku poole lõimumise) kujunemisel.
- Sisemise meheliku ja naiseliku poole lõimumine kasvatusprotsessis, isiklike kogemuste omandamisel.
- Inimtüübid lähtudes meheliku ja naiseliku poole proportsioonidest.

Praktika: meheliku ja naiseliku poole ruumilise avaldumise teadvustamise ja kogemise harjutamine.

Meheliku identiteedi arengustaadiumid ja nende avaldumine igapäevaelus. Meheliku ebaküpsuse põhjused.

Meheliku ja naiseliku poole arendamise põhimõtted.

- Mehelik pool: valdavalt ratsionaalne-analüütiline mõtlemine, füüsiline ja materiaalne tegutsemine.
- Naiselik pool: paradoksaalne-intuiitivne mõtlemine, emotsionaalne tunnetamine ja suhtlemine, valikute emotsionaalne väärtustamine.
- Meheliku ja naiseliku poole keskused (maks ja süda), nende häälestumise toimed kehale, tunnetele, mõtetele (harjutused).
- Keha liikumise kui protsessi teadvustamine (harjutused).
- Täiskasvanud mehe mehelikkuse avaldumine, selleni kasvamine ja arenemine.

Rääkimine kui abivahend sisemiste takistuste ületamiseks.

- Oma nõrkustest, hirmudest, soovidest, unistustest ja iseendast rääkimine ning selle mõju kehale, tunnetele ja mõtlemisprotsessidele.

3. KOOLITUSPÄEV: täiskasvanud, harmoonilise meheliku poole arendamine.

Kokkuvõtte eelmisest korrast.

Seminaridevahelisel ajavahemikul toimunu arutelu. Mis õnnestub, mis ei õnnestu. Keha ja emotsionaalsuse soojendusharjutused.

- Mehed ja tunded, emotsioonid. Viha, raev ja agressiivsus meeste elus, nende emotsioonide juhtimine (harjutused).
- Mehed ja soovid. Soovide juhtimine (harjutused).
- Pingutamise ja lõdvestumise juhtimine (harjutused).
- Huvi, põnevuse ja rahuloluga tegutsemine, olemine (harjutused).

Elu jooksul kogunenud lõpetamata teod. Nende kehaline, emotsionaalne ja vaimne tähendus, toime ning avaldumine.

- Lõpetamata tegude lõpetamine (harjutus).

Teadlik väljakutsete loomine – selle kehaline, emotsionaalne ja vaimne tähendus, toime ning avaldumine.

- Teadlik mitteharjumuslik tegutsemine.
- Teadlik enesevaatlus ja sõltuvustest loobumine.

Mittevajalikest asjadest loobumine, selle kehalised, emotsionaalsed ja vaimsed tähendused, toimed ning avaldumisviisid.

Prioriteetid valikute tegemisel. Valikud ja eluväärtused, mis annavad või kustutavad elujõudu.

- Elu põhiväärtuste väljaselgitamise võtted (harjutused).
- Hetkeprioriteetide väljaselgitamise võtted (harjutused).

TULEMUSED:

- Eneseväärtustamise, enesekindluse, eneseväljenduse kasvamine ja paranemine peresuhtes, töökeskkonnas ning sotsiaalses elus.
- Sellise sisemise seisundi kasvatamine, mis toetab ja võimaldab uusi tegevusvaldkondi ja ettevõtmisi.
- Enesekindluse ja -usalduse kasv oma ja vastassoost inimeste suhtes.
- Empaatilisuse, mõistvuse, sallivuse ja hoolivuse arendamine pere- ja töösuhtes.

- Iseenda olemuse parem tunnetamine, usaldamine ja mõistmine.
- Loomingulisuse ja spontaansuse kasv igapäevaelus.
- Tervem ja terviklikum kehaline, emotsionaalne ja vaimne seisund.

Antakse konkreetseid meetodid oma töö- ja pereelu parandamiseks.

ÕPPEMATERJALID: juhendaja koostatud õppematerjal, lisamaterjalid, kunstitarbed

SOOVITATAV KIRJANDUS:

- Carrel, Alexis, Tundmatu inimene. Tallinn: AS Kuldsulg, 1995.
- Cooper, Diana, Vaimsete seaduste valguses. Tallinn: Valgusesaar, 2007.
- Gordon, Thomas, Tark lapsevanem. Tartu: Väike vanke, 2003.
- Hay, Louise L, Jõud sinu sees. Tallinn: Nebadon, 2004.
- Heintalu, Aleksander, Estide-tduudide hingestatud ilm. Saaremaa: MTÜ Robirohi, 2001.
- Hohensee, Thomas, Energiasüst laiskadele. Tallinn: Tormikiri, 2002.
- Kase, Helve, Vaikijate hääled. Tallinn: Eesti Avatud Ühiskonna Instituut, 2001.
- Kiyosaki, Robert T, Lechter, Sharon L, Rikas isa, vaene isa. Tallinn: Sinisukk; 2005.
- Moore, Robert, Gillette, Douglas, Kuningas, sõjamees, maag, armastaja. Tallinn: Huma, 2000.
- Nekrassov, Anatoli, Elavad mõtted. Tallinn: Pegasus, 2007.
- Osho; Esoteeriline psühholoogia. Tallinn: Egregor, 1996.
- Reimann, Fritz, Hirmu põhivormid. Tartu: Johannes Esto Ühing, 1995.
- Ryberg, Karl, Elavad värvid. Tallinn: Sinisukk, 1995.
- Shapiro, Debbie, Sinu keha räägib sinuga. Tallinn: Nebadon, 2005.
- Shostrom, Everett L, Kuidas ära tunda manipulaatorit. Tallinn: Ilo, 1997.
- Tolle, Eckhart, Siin ja praegu: kohaloleku jõud. Tallinn: Pilgrim, 2004.
- Tolle, Eckhart, Siin ja praegu: kohaloleku harjutused. Tallinn: Pilgrim, 2006.
- Tolle, Eckhart, Uus Maailm. Elusihhi mõistmine. Tallinn: Pilgrim, 2007.
- Walsh, Roger, Vaimsuse põhitõed. Tallinn: Pilgrim, 2006.
- Йоу, Цунг Хва, Дао медитации – путь к просветлению. София,

Киев, 1999.

Килхэм, Кристофер С, *Пять тибетских жемчужин*. София, Киев, 1999.

Медоус, Кеннет, *Магия североамериканских индейцев*. София, Киев, 1997.

Орр, Леонард, *Бросьте привычку умирать*. София, 2004.

Чиа, Мантэк, *Слияние пяти стихий*. София, Киев, 1996.

Чиа, Мантэк, Винн, Майкл, *Совершенствование мужской сексуальной энергии*. Москва, 1995.

Шивананда, Свами, *Новый взгляд на йога терапию*. София, Киев, 1997.

LÕPETAMISE TINGIMUSED: osalemine vähemalt 75% tundides, praktiliste ja iseseisvate tööde teostamine.

LÕPETAMISEL ANTAV DOKUMENT (isadele õppeaine «Paarisuhted ja aktiivne kuulamine» läbimisel): Tartu Rahvaülikooli tunnistus



C: Tööandjate koolitus

Õppeaine:
Vastutustundlik ettevõtlus ja peresõbralik ettevõte

HARIDUSE LIIK: tööalane täienduskoolitus

ÕPPEKEEL: eesti või vene keel

LÜHIKIRJELDUS. Vastutustundliku ettevõtluse ja peresõbraliku ettevõtte koolituspäev on mõeldud tööandjatele, ettevõtjatele ja teistele huvilistele, kes on huvitatud sotsiaalsest vastutusest ettevõtetes ja organisatsioonides.

Käesoleva projekti raames läbiviidav koolitus annab teadmisi ühiskondliku vastutuse olemusest, selle valdkondadest ja teemadest, ettevõtte ühiskondliku vastutuse sidumisest organisatsioonikultuuri, strateegia ja teiste tegevustega. Tuuakse näiteid Eesti ning Euroopa ettevõtete headest kogemustest.

Kursuse praktilises osas viiakse läbi rühmatöid ja arutelusid, tuuakse praktilisi näiteid oma ettevõttest.

TÖÖVORMID: lühiloengud, grupiarutelud, teemakohased harjutused

MAHT: 4 tundi

AJAKAVA: üks 4-tunnine koolitus

KOOLITAJAD: Elina Rääsk, Triinu Gröön, Triin Noorkõiv (Vastutustundliku Ettevõtluse Foorumi projektijuhid ja koolitajad)

SIHTGRUPP: ettevõtete omanikud, juhid, personalijuhid ning ettevõtte arendamise, töötajate tervise ja tööohutusega seotud isikud; samuti avaliku ja mitтетulundussektori esindajad.

ÜLDEESMÄRK: anda osavõtjatele teadmisi ja oskusi vastutustundliku ettevõtluse üldistest põhimõtetest, personalitöö olulisusest ja mõjust ettevõtte töö tulemuslikkusele ning töökoha kujundamisest töötaja- ning peresõbralikuks.

Selgitada, kuidas töökohaga seotud erinevad strateegiad ja tegevused mõjutavad töötajate motivatsiooni ja töötulemusi.

Aidata leida peamisi eeliseid, mida töökohaga seotud strateegiad ja tegevused kaasa toovad; näidata võimalusi, et vajakajäämised likvideerida. Teadvustada nimetatud tegevuste mõju ettevõtte jätkusuutlikkuse, konkurentsivõime ja maine kujundamisel.

Teemad:

1. SISSEJUHATUS TEEMASSE. Milles seisneb vastutustundlik ettevõtlus?

Projekti WHOLE koolitustes kasutati Euroopa Komisjoni rohelises raamatus «Ettevõtte ühiskondliku vastutuse Euroopa raamistiku tutvustamine» toodud definitsiooni: «ettevõtte ühiskondlik vastutus on kontseptsioon, mille kohaselt ettevõtted integreerivad sotsiaalsed ja keskkonnaalased aspektid vabatahtlikult oma tegevusse ning suhetesse sidusgruppidega». Ettevõtte ühiskondliku vastutuse mõiste seostub tugevalt nimetatud kolmikmõõtmel põhineva lähenemisviisiga. Selle sisuks on veendumus, et oma jätkusuutlikkuse tagamiseks peab organisatsioon olema finantsiliselt kindlustatud, minimeerima oma tekitatud negatiivseid keskkonnamõjusid ja tegutsema kooskõlas ühiskonna ootustega. Ettevõtte ühiskondlikku vastutust võib käsitleda kui erasektori panust jätkusuutlikku arengusse.

- Ettevõtte vabatahtlik panus jätkusuutlikku arengusse.
- Seotud põhitegevusprotsessidega.
- Arvestab sidusgruppide vajadustega.
- Sotsiaalsete ja äriiliste eesmärkide vaheline tasakaal on seotud keskkonnaga.
- Majanduslik kasu, konkurentsieelise loomine.
- Olukord Eestis. Uuringu tulemuste tutvustamine.

2. VASTUSTUNDLIKU ETTEVÕTLUSE (VE) ASPEKTID

VE erinevate aspektide tutvustamine:

- keskkond;
- turg;
- kogukond;
- töökoht;
- ärietika.

Praktiline osa. Näited Euroopast ning Eestist. Arutelu.

3. VASTUTUSTUNDLIK ETTEVÕTLUS JA TÖÖKOHT

Töökohapoliitika on olulise tähtsusega kõigi ettevõtete ja organisatsioonide edus, sest töötajad on ju need, kelle tootlikkus ja innovaatilised ideed ettevõtte tulemusi kujundavad.

- Võrdsed võimalused ja mitmekesisus.

- Tööohutus ja tervishoid.
- Värbamine ja töötajate hoidmine.
- Koolitus- ja arendustegevus.
- Töötajate kaasamine.

Praktiline osa: määratletakse peamised töökohaga seotud vastutustundliku ettevõtluse teemad. Osalejad tuvastavad peamised eelised, mida töökohaga seotud vastutustundlikud tegevused nende ettevõttele võiksid tuua.

4. TÖÖ- JA PEREELU TASAKAALUSTAMINE

- Peresõbralik ettevõtte.
- Kuidas panustab vastutustundlik ettevõtte peresõbralikuks ettevõtteks olemisse?
 - o paindlik tööaeg,
 - o kodus töötamine,
 - o perede kaasamine,
 - o lapsevanemate tunnustamine.
- Näited Eesti ettevõtete hulgast:
 - o trükikoda Triip Tartus;
 - o lastemööblit tootev ettevõtte Suwem Põlvamaal.

5. KOGEMUSTE JAGAMINE JA ARUTELU. Mida saame teha juba täna.

TULEMUSED: pärast koolituse läbimist mõistavad osalejad vastutustundliku ettevõtluse olemust, selle valdkondi ja teemasid. Suureneb arusaamine ettevõtte ühiskondliku vastutuse sidumise vajadusest ettevõtte või organisatsiooni strateegiatega ning otsuste tegemisega ja kasvab valmisolek antud valdkonda rohkem panustada.

Koolitusel osalejad mõistavad paremini personalijuhtimise ja -arendamise olulisust, samuti töötajate perekonnaseisu arvestamist töö korraldamisel, paindlike töövormide rakendamisel ja perede kaasamise tähtsust ettevõtte jätkusuutlikkuse suurendamisel.

ÕPPEMATERJALID: juhendajate koostatud õppematerjal. Roheline raamat.

SOOVITATAV KIRJANDUS:

Euroopa väike- ja keskmise suurusega ettevõtete head praktikad – *A Collection of Good Practice Cases Among Small and Medium Sized Enterprises Across Europe*. Euroopa Komisjon, 2003.

Ettevõtte ühiskondliku vastutuse Euroopa raamistiku tutvustamine. Roheline raamat. Euroopa Komisjon. Mitteametlik tõlge. Tallinn: Geomedia, 2004.

Ettevõtte ühiskondlik vastutus – teadlikkuse tõstmise küsimustik.

Euroopa Komisjoni ettevõtluse ja tööstuse peadirektoraat, 2004.

Töö ja pere. Paindlik töökorraldus ja lastevanemate tööhõive. Tallinn: Eesti Tööandjate Keskliit, 2007.

INTERNETIAADRESSID:

http://europa.eu.int/comm/enterprise/csr/campaign/documentation/download/questionnaire_en.pdf

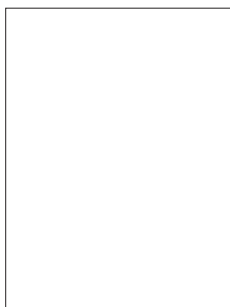
<http://www.greatplacetowork.com/>

<http://www.investorsinpeople.co.uk/IIP/Web/default.htm>

LÕPETAMISE TINGIMUSED: osalemine koolitusel; praktilistes harjutustes ja aruteludes osalemine.

LÕPETAMISEL ANTAV DOKUMENT: Geomedia Erakooli tunnistus.





Leili Alaoja

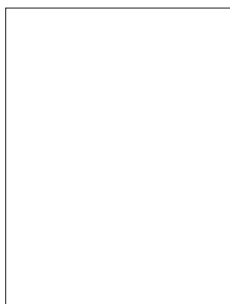
Sündinud 1960. aastal.

Õppinud Räpina Kõrgemas Aianduskoolis 1993-1995.

Töötab õpetajana Räpina Aianduskoolis, Tartu Kutsehariduskeskuses ja Tartu Kunstigümnaasiumis ning aednikuna OÜs Emajõe Haldus. Alates 2003. aastast töötab Tartu Rahvaülikoolis koolitajana. On töötanud ka lilleseadeõpetajana ja floristina.

Osalenud mitmetel täienduskoolitustel (muuhulgas: Tartu Lillekool, 3-aastane lilleseadekool, 1991-1994; OÜ Priit Press ja Lilled, 10 erineva teemaga lilleseade kursust, 1995-1996; Tartu Rahvaülikool, Ruumikujundus, 2001; Tartu Rahvaülikool, Andragoogika, 2005/2006).

leili.alaoja@mail.ee



Aime Asi

Sündinud 1943. aastal.

Lõpetanud Tartu Kujutava Kunsti Kooli 1966. aastal ning Tarbekunstiinstituudi 1969. aastal.

Töötab Tartu Rahvaülikoolis maali- ja kirjakuunstiõpetajana alates 1988. aastast. On töötanud ka kunstikoolis õpetajana ja kaubamaja kunstnikuna.

aime@rahvaülikool.ee



Triinu Gröön

Sündinud 1979. aastal.

Lõpetanud Tartu Ülikooli ettevõtte majanduse erialal 2004. aastal. Omandanud magistrikraadi rahvusvahelise juhtimise alal (*Estonian Business School*, 2005).

Töötab Geomedia OÜs projektiassistendina. Alates 2005. aastast töötab Euroopa Komisjoni juures Eesti esindajana rahvusvahelises ekspertide rühmas ning Vastutustundliku Ettevõtluse Foorumis

projektjuhina. Aastatel 1999-2005 osales rahvusvahelise üliõpilasorganisatsiooni AIESEC töös.

Osalenud mitmetel majandusteemalistel ja AIESECi korraldatud seminaridel ja täienduskoolitustel.

triinu@csr.ee



Hans Ibrus

Sündinud 1951. aastal.

Lõpetanud Tartu Ülikooli füüsika erialal 1974. aastal.

Töötab Tartu Täiskasvanute Gümnaasiumis füüsikaõpetajana. Alates 1998. aastast töötab Tartu Rahvapäikoolis fotograafiaõpetajana. On MTÜ Eesti Vabaharidusliidu Kirjastuse juhataja. On töötanud ka usaldustelefoni projektjuhina.

Osalenud mitmetel täienduskoolitustel (muuhulgas: Tallinna Psühhodraama Kool, psühhodraama rakendaja, 2000-2003; Tartu Ülikooli kaugkoolituskeskus, Pedagoogika, 2001-2002; Tartu Rahvapäikooli Koolituskeskus, Koolitaja täienduskursus, 2002; Eesti Pereteraapia Ühing, Sissejuhatus perekonna psühholoogiasse ja psühhoteraapiasse, 1999-2000; Rootsi Moreno Instituut, Psühhodraama grupijuhtide koolitus, 1998-1999).

hans.ibrus@mail.ee



Jelena Jedomskihh

Sündinud 1951. aastal.

Lõpetanud Tartu Ülikooli majandusteaduskonna 1974. aastal ning Tartu Ülikooli psühholoogia osakonna 1981. aastal. Omandanud magistriraadi sotsiaaltöö erialal (Tartu Ülikool, 1995).

Töötab alates 2001. aastast MTÜs Tartu Nõustamis- ja Kriisiabikeskus psühholoog-konsultandi ja koolitajana; on samas juhatuse liige. On töötanud psühholoogina alates 1990. aastast.

Osalenud mitmetel seminaridel ja täiendus-
koolitustel (muuhulgas: Alla Radchenko (Moskva),
Foobiate Psühhoteraapia, 2008; Emmy van Deurzen
(London), Eksistentsiaalne lähtumine teraapias
elust arusaamisel, 2007; T.E:T Tacher *Effectiveness
Training*, Õpetaja kool: Kuidas tunda ennast õpe-
tajana paremini, 2006; aastatel 2000 ja 2002 eksis-
tentsiaalteraapia kursused; 1995 Gordoni perekooli
koolitused).

tnk@tnk.tartu.ee



Kiira Järv

Sündinud 1949. aastal.

Lõpetanud Tartu Ülikooli kliinilise psühholoogia erialal 1973.

Töötab alates 1973. aastast kliinilise psühholoogina SA TÜK Psühhiaatriakliinikus ning alates 1993. aastast nõustaja, pereterapeudi ja koolitajana Psühholoogilise Nõustamise ja Koolituse Keskuses Meritus. Alates 2002. aastast töötab Tartu Rahvaülikoolis õpetajana. On töötanud õpetajana ka Professionaalse Psühholoogia Erakoolis ja Tallinna Psühhodraama Koolis.

Osalenud mitmetel seminaridel ja täiendus-
koolitustel (muuhulgas: B. Montan (Rootsi), L.
Tuovinen, T. Staffans, (Soome), Lapsevanemate
efektiivsuse treeningu kursus (Gordoni perekool)
– litsenseeritud instruktor, 1993; Soome Moreno
Instituut, *Group Leader of Action Methods*, 1995–
1997; Tallinna Psühhodraama Kool, Psühhodraama
lavastaja koolitus, 1997–2001).

kiira.jarv@mail.ee



Triin Noorkõiv

Sündinud 1981. aastal.

Lõpetanud Tartu Ülikooli majanduspoliitika ja rahvusvahelise juhtimise erialal 2004.

Töötab Vastutustundliku Ettevõtluse Foorumis projektijuhi ja koolitajana. Alates 2007. aastast töötab programmi Noored kooli kommunikatsioonijuhina. On töötanud ka Geomedia OÜs projektijuhina. Aastatel 1999-2005 osales rahvusvahelise üliõpilasorganisatsiooni AIESEC töös.

triin@csr.ee



Nelly Randver

Sündinud 1951. aastal.

Lõpetanud Tartu Ülikooli pedagoogika erialal 1993. aastal ja Tallinna Pedagoogilise Instituudi pedagoogika ja psühholoogia erialal 1973. aastal. Omandanud magistrikraadi sotsiaaltöö erialal (Tartu Ülikool, 1994).

Töötab Kesk-Eesti Arenduskeskuses lektorina ja Lääne-Virumaa Kutsekõrgkoolis õpetajana ning Kaitsejõudude Peastaabis vanemametnikuna. On töötanud psühholoogi ja lektorina, täitnud erinevaid töökohustusi Üksik-sidepataljonis.

Osalenud mitmetel seminaridel ja täienduskoolitustel (muuhulgas: Tallinna Psühhodraama Kool, Psühhodraama rakendaja, 2000–2003; Eesti Psühhodraama Ühing, Psühhodraama assistendi koolitus, 1999–2000; EKE Ariko, Juhtide süvapäätäienduskoolitus, 1996–1997; Gordoni perekooli koolitused, 1993).

nellymust@hotmail.ee



Elina Rääsk

Sündinud 1980. aastal.

Lõpetanud Tartu Ülikooli avalikkussuhete ja teabekorralduse erialal 2003. aastal. Omandanud magistrikraadi ettevõtte ühiskondliku vastutuse alal (Nottinghami Ülikool, Suurbritannia, 2006).

Alates 2006. aastast töötab Vastutustundliku Ettevõtluse Foorumi juhatuse esimehena. On töötanud samas projekti koordinaatorina. Aastatel 2001-2005 osales rahvusvahelise üliõpilasorganisatsiooni AIESEC töös.

elina@csr.ee



Tõnu Talimaa

Sündinud 1966. aastal.

Lõpetanud Eesti Põllumajanduse Akadeemia agronoomiateaduskonna 1991. aastal.

Töötab MTÜ Terviklik Maailm Tervikliku Enesearendamise Erakooli direktori ja koolitajana. Alates 1999. aastast töötab koolitajana Sergei Strekalovi autorikoolis «Mängud Teadvuse Avarustes». On läbi viinud mitmeid enesearengukursusi, isiksuse kasvu seminare ja laagreid. On töötanud ka põllumajandusettevõtjana.

Osalenud mitmetel seminaridel ja täiendus-koolitustel (muuhulgas: Sotsiaalministeerium, Vägivallatu suhtlemine, 2005; alates 1996. aastast seminarid Sergei Strekalovi autorikoolis Mängud Teadvuse Avarustes).

terviklik@gmail.com