

Eneseleidmise ja tasakaalu teekond

21. mai

27.-28. mai

3. juuni

10.-11. juuni

kell 10-17

Võluvõru

Jüri 19a III korrus, Võru



Tunned Sa vahel, et tahaksid avardada oma silmapiiri, saada teadlikuks oma sisemisest jõust ning julgeda muuta oma elu!
Soovid leida tasakaalu kiires elutempos ja suurenevas infovoolus, teha õigeid valikuid selleks, et säilitada oma tervist, elurõõmu, loovust, inspiratsiooni ja suurendada oma elujõudu!

Kui soovid ennast rohkem tundma õppida, vajad oma ellu uusi eesmärke ja rohkem inspiratsiooni, siis see kursus on Sulle!

TASUTA koolituskursus on mõeldud:

kõigile neile, kes töötavad vähe tasustatud ametikohtadel ja kel pole kõrgharidust (või on see aegunud);

väikelastevanematele, kel pole kõrgharidust;

55–64-aastastele nii töötavatele kui majanduslikult mitteaktiivsetele elanikele.

Eesmärk on arendada elukestvas õppes seni vähem osalenud inimeste koostöö-, õpi- ja suhtlemisoskusi. Koosneb 3 moodulist (kokku 48 AK t)

Õpiväljundid:

Oskab praktiliste oskuste ja saadud teadmiste põhjal ennast ja teisi paremini mõista;

Tunneb ära võimalused edukaks koostööks;

Julgeb teha valikuid ja leida uusi viise oma elu juhtimiseks;

Teab kuidas tuua oma ellu mõõdukust ja tasakaalu erinevates eluvaldkondades;

Oskab eristada mõjutamist manipuleerimisest;

Rakendab õpitud praktilisi oskusi suhtlemiseks, oma elukvaliteedi ja aktiivsuse tõstmiseks.

Kursuse läbinutele tunnistus

Koolitajad:

Riina Hein

Koolitajana tegutsenud alates 2007. a. nii Eestis kui välismaal.

Stressijuhtimine, eneseteadlikkuse arendamine, emotsionaalne intelligentsus, tasakaalu leidmine ja muutuste läbiviimine meeskonnas, motivatsioon on teemad, mida Riina koolitab.

Ta on juhtinud üle 20 a. filme ja telesaateid tootvat firmat, loonud üle 40 filmi ja telesaate.

1996. a. alates tegelenud taiji ja Qigongiga (rahv instruktor). Psühholoogialased teadmised omandanud Sach International School of Analytical- Cognitive Hypnoterapy- Intergrative Psychotherapy.

Maiken Jaanisk MSC

On täiskasvanute koolitajana tegutsenud juba üle kümne aasta. Peamisteks koolitusvaldkondadeks on suhtlemis- ja kriisipsühholoogia, kliiniline psühholoogia, meeskonnatöö ja enesearendus.

On koostanud õpik-käsiraamatu hooldustöötajatele. Omab andragoogi kutse 6. taset.

Koolitusele registreerimine kuni **15. maini või grupi täitumiseni voluvoru@gmail.com**

Koolitus toimub

projekti "Õpi-, koostöö- ja suhtlemisoskuste arendamine Ida-, Lääne- ja Lõuna-Eestis" raames



Eesti
tuleviku heaks



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond