

AINEPROGRAMM

13.01.2022 nr 6.1-14/138-1

KOOD	ÕOKC5219	
NIMETUS (eesti k.)	VAIMNE ENESEJUHTIMINE	
NIMETUS (inglise k.)	MENTAL SELF- MANAGEMENT	
MAHT (EAP)	3 EAP, 36 tundi auditoorset õpet, 42 tundi iseseisvat tööd	
ÕPPEKAVA	Üldõpingute valikaine	
VASTUTAV ÕPPEJÕUD	Urmas Lehtsalu	
EELDUSMOODULID JA -AINED:	Aine viiakse läbi eesti keeles	
EESMÄRK:		
Kursuse eesmärk on toetada vaimset tervist, mõtestada, kuidas paremini orienteeruda vaimse tervise teemades, kust otsida infot vaimsetervise kohta ning kuidas kavandada läbipõlemist ennetav igapäevane tegevuste kava, mis aitab igapäevaselt efektiivsemalt hoida tugevat vaimset vormi.		
ÕPIVÄLJUNDID	HINDAMISMEETODID	HINDAMISKRITEERIUMID
Aine läbimisel üliõpilane...		
Teab vaimse enesejuhtimisega seotud mõisteid, põhimõtteid ja oskab neid põhimõtteid järgida	Eneseanalüüs, tagasisidestamine kirjalikult	Loengus osalemine, kirjalik tagasisidestamine
Oskab ajakasutust analüüsida ja aega planeerida.	Eneseanalüüs, tagasisidestamine kirjalikult	Loengus osalemine, kirjalik tagasisidestamine
Saab aru stressi tekkemehhanismidest ja oskab leida sobivaid maandamise meetmeid vastavalt enda isiksusetüübile	Diskussioon ja kirjaliku testi läbimine	Loengutest osavõtmine, aktiivne kuulamine, eneseanalüüsid, grupitööd ja tagasisidestamine
Oskab analüüsida oma vaimset heaolu ja tunda ära läbipõlemisohud ning tegutseda ennetavalt	Teeb kaasa eneseanalüüsiharjutused ja kirjutab selle kohta analüüsiva tagasiside	Loengutest osavõtmine, aktiivne kuulamine

Lõpphinde kujunemine:

Osavõtt loengutest vähemalt 85% ja ülesannete õigeaegne esitamine õppejõu e-mailile.
Grupitöodes ja diskussioonides osalemine, aktiivne kuulamine, tagasisidestamine.
Individaalse tegevuskava esitamine ja kaitsmine.

VAIMNE ENESEJUHTIMINE

TEEMA	ÕPPEJÕUD	SISU
„Sissejuhatus vaimsesse enesejuhtimisse“		<p>Teemad: kust meie käitumine pärineb – ja kuidas iseenda sügavam tunDMA õppimine aitab ennetada vaimseid häireid ja mis juhtub, kui me iseennast ei tunne; sissejuhatus vaimsesse enesejuhtimisesse; milline inimene on tasakaalus inimene ja kuidas saavutada läbi oma isiksusetüübi tundmise järjepidevus heades harjumustes. Kust hankida infot vaimsetervise kohta ja kuidas arendada kriitilist lugemisoskust.</p> <p>Loengu läbinu teab: vaimse enesejuhtimise põhimõtetest, mis on kursuse eesmärk, kuidas seda ainet õppida ja millele keskenduda.</p>
„Enesejuhtimine, eesmärgid, meie minapilt ning rollid meie elus“		<p>Teemad: kuidas ennast analüüsida; milline on meie minapilt ja meie rollid elus; olulistes tegevustes vastutuse võtmine ja andmine ning otsuste tegemine; eesmärkide seadmine; rollikaardid ja selge pilt; Kriisid arengus, perekriisid ja traumaatilised kriisid.</p> <p>Loengu läbinu teab: kuidas, miks ja mis olukordades kasutada erinevaid eneseanalüüsivahendeid ja millest koosneb vaimne enesejuhtimine</p>
„Ajajuhtimine ja ajurütmide mõju meie tervisele“		<p>Teemad: Miks meil ei ole järjepidevust ja mis selle puudumine meiega tegelikult teeb; mis põhjustab ajapuudust; kuidas</p>

		<p>vähendada sisemist stressi. Eesmärgistamine kui motiveerimine.</p> <p>Loengu läbinu teab: Kuidas ja mis meetoditega aega planeerida ja oma tegemisi prioritseerida ja miks on ajurütmide mõju meie tervise jaoks ülimalt olulised</p>
„Teadvelolek ja ajajuhtimine“		<p>Teemad: millised on meie sisemised viivitajad; kuidas hakata märkama; nutisõltuvused; kuhu kaob aeg; edasilükkamine</p> <p>Loengu läbinu teab: kuidas aega planeerida; teadvelolekukunsti põhimõtteid ja selle rakendamise viise igapäevaelus</p>
„Isiksusetüübid meie ümber – kuidas iseennast ja teisi ära tunda ning mis meil sellest kasu on?“		<p>Teemad: miks on inimesed erinevad; kust tuleb käitumine; sissejuhatus käitumistüüpide süsteemile; mis roll on isiksusetüüpidel järjepidevuses;</p> <p>Loengu läbinu teab: kuidas oma isiksusetüüpi ära tunda – ja millised on eeldused on erinevatel isiksusetüüpidel nii vaimsetele kui ka füüsilistele harjumustele</p>
„Ennetus on parim lahendus aga ennetada saame me ainult siis, kui me seda ise tahame. Kuidas hakata tahtma?!“		<p>Teemad: heade harjumuste kujundamine võttes arvesse isiksusetüüpe; aeglustamine ja meditatsioon; inimese „mina“ ehk tasakaal</p> <p>Loengu läbinu teab: Mis igapäevaseid harjumusi on inimesel vaja et olla vaimselt tasakaalus ja kuidas neid endas süsteemselt arendama hakata</p>
„Analüüs - stress, läbipõlemine, depressioon ja kuidas saada aru, et sisemine tasakaal on paigast ära“		<p>Teemad: stress; stressorid; stressi sümptomid; läbipõlemine ja selle ennetamine. Eneseanalüüs; erinevad stressijuhtimise viisid; moondunud mõtted ja kuidas neist üle olla;</p> <p>Loengu läbinu teab: kuidas ja mis tehnikatega analüüsida stressitaset ja lahti mõtestada stressoreid</p>
„Ennetus – toitumine, uni, treening – ja kuidas aru saada, mis minu isiksusetüübile kõige paremini sobib“		<p>Teemad: põhitõed seedesüsteemist; hea tuju dieet ja selle koostamise põhimõtted; unetus ja ärevus</p> <p>Loengu läbinu teab: kuidas parandada soolestiku mikrofloorat, kui kaua peab inimene magama ja miks on füüsiline treening ka ajule kasulik.</p>

„Taastumine“		<p>Teemad: Taastumise kunst – kui mõtted on olnud liiga moonunud; taastumine peale pingelist tööpäeva; NLP kasutamine; motivatsioon ja enesekindlus.</p> <p>Loengu läbinu teab: kuidas vastavalt oma isiksusetüübile panna kokku isiklik vaimne taastumisekava</p>
„Iseenda survestamise analüüs, emotsioonide juhtimine ja terviklik mõtlemine“		<p>Teemad: emotsioonid – olulised ja ebaolulised; toimetulek erinevate emotsioonidega ja keerulistes situatsioonides neutraalsuse ning emotsionaalse stabiilsuse</p> <p>Loengu läbinu teab: mis on ohvriroll ja kuidas sellest välja tulla; kuidas toime tulla negatiivse tagasisidega, kuidas raskustega toime tulla; kuidas paremini traumadega toime tulla.</p>
„Tugeva vaimse enesejuhtimise oskusega inimese teadmistepagas“		<p>Teemad: läbirääkimiste põhitõed – NLP; emotsioonide juhtimine – TMK; läbirääkimiste „kullavaramu“; mindfulnessi põhimõtted;</p> <p>Loengu läbinu teab: kuidas ja mis tehnikaid kasutades toime tulla erinevates olukordades</p>
„Sinu isiklikud tõekspidamised, väärtused, missioon, visioon ja järjepidevus nende täitmisel“		<p>Teema: Järjepidevuse treenimine – ehk säilitage sidusus, viies igapäevased tegevused kooskõlla teie isiksusetüübiga; erinevad tehnilised toed järjepidevuse treenimisel; sotsiaalne tugi ja kuuluvus</p> <p>Loengu läbinu teab: Kuidas aitavad erinevad äpid, kalendrid ja nutiajastu programmid aga ka koolitused sul ennast vaimselt juhtida</p>
„Kokkuvõtte teemadest“		<p>5 + 5 + 5 KAVA</p> <p>Kirjalikult esitada: 5 järjepidevat vaimset harjumust, mida jälgid hommikuti. 5 igapäevast sisse harjutatud tehnikat, mida kasutad tööelu efektiivsemaks muutmiseks. 5 järjepidevat vaimset ja füüsilist harjumust, mida jälgid õhtuti.</p> <p><i>Hindamine toimub sooritusel – on täidetud 5 + 5 + 5 algselt seatud lähteülesanne</i></p>

SOOVITUSLIK KIRJANDUS

„Mõtlemise tarkus“ Alexander Kotchubei, Ühinenud Ajalehed 2015

„Taastu Targalt“ Henrik Fexeus, Cathariba Enbald, Tänapäev 2019
„Emotsioonid Töökohal“ Liz Fosselien, Mollie West Duffy, Ühinenud Ajakirjad, 2019
„Tervendav teadvelolek“ Vidyamala Burch, Danny Penman, Tänapäev, 2013
„Ajurütmete mõju tervisele“ Prof dr Maximilian Moser, Pegasus 2017
„Tugev aju“ Anders Hansen, Varrak 2018
„Lõõgastumise ja stressist vabanemise käsiraamat“ M. Davis, E. R. Eshelman, M. Mckay, Pegasus 2008
„Psühhopaadid minu ümber“ Thomas Erikson, Varrak, 2017
„Nutika soolestiku dieet“ Michael Mosely, Tänapäev 2018
„Ma ei ole hullult lahe“ Kati Suun, Isikuturundus OÜ 2019
„Hea une teejuht“ Kene Vernik, Pilgrim, 2019
„Isikupärane toitumine ja soolestik“ Selma Teesalu, Tervise kirjastus,
„Ruttu rahulikuks“ üle saja mõjusa tehnika meele ja keha lõdvestamiseks, Paul Wilson, Varrak 1995
„Ravimine looduseväega“ Dr Andreas Michalsen, Tänapäev 2018
„Minapildi Restart“ Positiivsete muutuste juhtimise tööraamat, Kati Suun, Isikuturundus OÜ 2020
„NLP sissejuhatus neurolingvistilisse programmeerimisse“ Joseph O`Connor ja John Seymour Tänapäev 2008
„Stressijuhtimise käsiraamat“ Eva Selhub Äripäev 2020
„Aju emotsionaalne elu“ Richard J. Davidson koos Sharon Begleyga Äripäev 2021

Koostas: Urmas Lehtsalu

Kuupäev: 09.01.2022