

# Psühholoogia, filosoofia ja hüpnosis: Kogemuslik sissevaade hüpnoteerapiasse



5.-9. aprillil 2017 Tallinnas

Tõlge inglise keelest eesti keelde.

**Jure Biechonski MSc, nõustamispsühholoog**

**Meie kehas ja alateadvuses on olemas kõik vastused. Vaja on vaid esitada õigeid küsimusi.**

Oma elu loomine on meie enda kätes. Sisemine tarkus ja jõud - võime muutuda nii füüsiliselt kui psüühiliselt - asub meie sees ja ootab vallandumist. Hüpnosis seisund, mis tekib sügaval lõdvestumisel ja meelega sissepoole pöördumisel, vabastab loova kujutlusvõime ning loob mentaalse keskkonna, kus on võimalik ligi pääseda oma sisemisele infole - teadvustamata tunnetele, suhtumistele ja hoiakutele, mis mõjutavad meie otsuseid, suhteid ja tervist.

**Hüpnosis on ühendav sidekanal keha ja meelega vahel**, aidates meil suhelda oma tunnete, keha ja meelega otse, ilma kriitilise mõistuse poolt määratud normide ja piiravate kaitseteta. Selles loovas infovahetuse seisundis saame kasutada tervenemiseks ja uuendamiseks kogu oma sisemist potentsiaali. Teave, mida sel moel kogume, on nagu elutarga õpetaja toetus ja juhatus sisemisel eneseavastamise teekonnal, mis viib meid suurema teadlikkuseni iseendast ja maailmast - sellest, kuidas meie sisemaailm mõjutab välist ja vastupidi. Mida suurem on teadlikkus iseendast, seda enam on meil valikuid meie elus toimuvale vastamiseks ja sirutumiseks selleni, mida soovime. Me hakkame märkama ka neid võimalusi, mida varem justkui ei olnud ja saame hakata elama sellist elu, mis on suuremas kooskõlas meie olemuse, soovide ja vajadustega.

**Seminar toimub reedel kl 14-20, laupäeval kl 10-18 ja pühapäeval kl 9-17 kooli ruumides, Ahtri tn 8, VII korrus, Tallinn. Osalemistasu on 150 €.**

Registreerumiseks täida palun kooli kodulehel [www.teadlikmina.ee](http://www.teadlikmina.ee) ankeet ja me saadame sulle kirja registreerumise kinnitamise, 30-eurose ettemaksu tasumise ja muu korraldusliku info kohta.

**Teemad, millega loomuliku kogemusliku õppimise käigus tegeletakse:**

- Mis on hüpnosis ja mis ei ole hüpnosis: müüdid versus tegelikkus
- Iga hüpnosis on oma olemuselt enesehüpnosis
- Spontaansed transikogemused
- Hüpnosisi tehnikad ja hüpnosisi keel
- Lõdvestuse ja hüpnosisiseisundi esile kutsumine ja selle seisundi omadused
- Enesehüpnosis kui tõhus eneseabivahend
- 3-astmeline nõustamisoskuste mudel: uurimine, mõistmine, tegutsemine
- Nõustamisel avalduva info ja hüpnosisi sidumine.

**See praktiline intensiivne koolitus on ainulaadne võimalus kogeda hüpnosisi ja selle avardavat mõju ning omandada enesehüpnosisi ja nõustamise alased alusoskused ja teadmised.**

Isiklik kasv ja areng algab iseenda tundma õppimisest ja lubamisest olla endal just selline nagu sa oled. Selleks, et mõista, miks sa midagi teed ja sel moel nagu sa teed, on vaja teadlikult uurida nii oma oleviku kui minevikukogemusi, mis mõjutavad sinu mõtteid, suhteid ja otsuseid. Enda mõistmisest tekkiv rahu ja rõõmutunne avab sinu inimliku potentsiaali ja sa elad suuremas kooskõlas iseenda ja maailmaga. Kui sa selle kolme päeva jooksul tunned ära, et see on just see viis ja keskkond, milles sa iseennast tahad sügavamalt tundma õppida ja mõista, **kes sa oled ja millist elu sa elada tahad**, siis on sul **võimalus juba mais jätkata oma arenguprotsessi transpersonaalse nõustamise ja hüpnoteeraapia 4-aastasel kursusel ja soovi korral omandada õppetöö käigus ka transpersonaalse nõustaja väljaõpe**. Vaata infot pöördel.

**Registreerumine: [www.teadlikmina.ee](http://www.teadlikmina.ee)  
Lisainfo: [info@teadlikmina.ee](mailto:info@teadlikmina.ee) ja tel 564 50 677**

**rõõm olla mina ise**

## **Transpersonaalse nõustamise ja hüpnoteraapia kursuse uus 4-aastane grupp alustab I õppeaastal 7.-9. aprillil 2017**

**Hüpnoteraapia** on terapeutiline lähenemine transpersonaalses nõustamispsühholoogias, mis hõlmab väga paljusid erinevaid teooriaid ning tehnikaid, otsides neis alati ühisosa ja laiendades iga üksiku teooria piire. Tegemist on teraapia tuleviku suunaga, milles on ühendatud psühholoogia, filosoofia ja hüpnoos. Kuna keha ja meel on omavahel seotud, sisaldab see pigem filosoofilist metodoloogiat kui kitsapiirilist teoreetilist lähenemist või üksikuid teraapiatehnikaid.

**Ühendades endas psühholoogia teaduse, filosoofia kunsti ning hüpnoosi efektiivsuse**, on transpersonaalne nõustamine ja hüpnoteraapia innovaatiline ja tõhus terapeutiline lähenemine, mille abil on kliendil võimalik vaadata oma hetkeprobleemidest sügavamale ja mõista oma terviklikku identiteeti. See annab teraapiaprotsessile uue psühholoogilise kvaliteedi, mis julgustab klienti hindama adekvaatselt oma elu erinevaid aspekte ja leidma koos nõustajaga sisemist jõudu ja loovaid viise oma elukvaliteedi parandamiseks.

Hüpnoteraapia võimaldab juurdepääsu inimõistuse haardeulatusest välja jäävatele aladele ja annab meile vahendid ja tehnikad, mille abil on võimalik teadvustada alateadlikku infot, avada inimese kogupotentsiaal, sisemine tarkus ning transtsendentaalsel teadlikkusel põhinevad ressursid. Et õppida mõistma inimese käitumist, õpime me inimese arengut eostamisest surmani ja pärast seda. **Meie käsitlus on transpersonaalne, mis tähendab, et inimest vaadeldakse kui keha, meele ja hinge osana sotsiaalsest, poliitilisest ja spirituaalsest keskkonnast.**

**Transpersonaalseks nõustajaks õppija** vajab põhjalikku ning laiaulatuslikku praktilist kogemuslikku treeningut, mis sisaldab õpetatavate oskuste ja erinevate lähenemisviiside demonstreerimist, harjutamist ja analüüsimist. Selline koolitus peab ühelt poolt sisaldama psühholoogia teooriate ja meetodite igakülgset omandamist, teisalt andma oskused ja võime kasutada erinevaid psühh- ja hüpnoteraapilisi tehnikaid isikupäraselt ja loovaalt. Teooriad ja tehnikad tuleb kohandada inimese järgi, mitte vastupidi.

Sellist süvendatud pikaajalist kogemuslikku teoreetilise ja praktilise rakenduspsühholoogia õppeprogrammi, millele on oma heakskiidu ja akrediteeringu andnud Euroopa Transpersonaalne Assotsiatsioon, pakub Eestis **Transpersonaalse Psühholoogia ja Hüpnoteraapia Erakooli**. Meie eesmärk on

1. Luua oma õpilastele sügavat isiksuslikku sisetööd ja enesearengut soodustav kogemuslik õpikeskkond.
2. Anda oma õpilastele kaasaegne psühhoteeraapia alane teoreetilis-praktiline baas, mis tagab transpersonaalse terapeutilise suuna ja psühholoogilise nõustaja ametialase professionaalsuse ja usaldusväärsuse.

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

**Kursus on võimalik läbida isikliku kasvu ja arengu eesmärgil või lisaks sellele täita transpersonaalse nõustaja väljaõppe nõuded**, mis sisaldavad peale auditorse põhiõppe iseseisvaid kirjalikke töid, praktiseerimist ning selle erinevate aspektide analüüsimist ning supervisiooni. Kursuse lõpetajatel on sügavam tundlikkus tänapäevase maailma suhtes, mis üha rohkem mitmekesisustab nii kultuuriliselt kui religiooselt.

**Kursuse efektiivsus põhineb eelkõige õppijate individuaalses inimlikus kasvus ja arengus.** Terapeutilised tehnikad omandatakse selle käigus. Või ka vastupidi – tehnikaid harjutades tegeletakse teadliku eneseteraapiaga. Kursuse läbimisel omandavad õppijad sellised teoreetilised teadmised ja praktilised oskused ja kogemused, mis võimaldavad välja selgitada inimeste käitumismustrite iseloomu ja põhjusi ning luua terapeutilist dialoogi sellisel moel, et olla alati suuteline kohanema kliendi vajadustega. Õpitakse tegelema inimesega, mitte sümptomitega.

**Lisaks kursuse juhendajale Jure Biechonskile õpetavad erinevaid teemasid rahvusvaheliselt tunnustatud õppejõud ja terapeudid-praktikud kogu maailmast:** Rebecca Sears, Angela Lattimore, Ofra Ayalon, Judith Hendin ja Tom Barber.

**Kursusel osalemiseks** ei ole vaja eelnevaid teadmisi psühholoogiast. Vaja on uudishimu, et sügavuti tundma õppida iseennast nii isiksuse kui hingelis-vaimsel tasandil ning laiendada oma seniseid isiksuslikke piire. Sellele kursusele on oodatud kõik, sest me oleme veendunud, et igas inimeses on varjatud arengupotentsiaal ja sisemine surve selle avaldamiseks. Seda survet ei ole võimalik väga kaua ignoreerida. Senisest sügavam ja tähendusrikkama elu oleme me võimelised endale ise looma. Üksi on see keeruline, kuid juhendatud ja toetavas keskkonnas saab sellest põnev ja muutusi kaasa toov protsess, millel saab olema otsene mõju sinu isiklikule, sotsiaalsele ning pere- ja tööelule.

**Auditoorne õppetöö toimub kord kuus nädalavahetustel kolmepäevaste õppeaastana Tallinnas: reedel kl 14-20, laupäeval kl 10-18 ja pühapäeval kl 9-17.**

**Ühe aasta õppemaks** on kokku 2200 eurot (I õppeaastal 2150 eurot), mille tasumine toimub kas ühekordse maksena 10% soodustusega summas 1980 eurot või maksegraafiku alusel igakuiselt 200 eurot.

**Kursuse töökeel on eesti keel: inglise-eesti, eesti-inglise tõlge ja eestikeelsed õppematerjalid.**

**Täpsem ja põhjalikum info kooli kodulehel [www.teadlikmina.ee](http://www.teadlikmina.ee)**