

Transpersonaalse nõustamise ja hüpnoteraapia 3-aastase kursuse uus grupp alustab I õppemooduliga 5.-7. veebruaril 2016

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, meelt 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 erakool Terviklik Mina**. Meie eesmärk on

1. Luua oma õpilastele sügavat isiksuslikku sisetööd ja enesearengut soodustav kogemuslik õpikeskkond.
2. Anda oma õpilastele kaasaegne psühhoteraapia 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 kursuslaste kui nende lähedaste võime elada täisväärtuslikumat elu – kasvaks emotsionaalne heaolu ja kohanemisvõime, 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 auditoorse põhiõppe iseseisvaid kirjalikke töid, praktiseerimist ning selle erinevate aspektide analüüsimist ning supervisiooni. Kursuse lõpetajatel on sügavam tundlikkus tänapäevase maailma suhtes, mis üha rohkem mitmekesisub 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 Biechonski'le** õpetavad erinevaid teemasid rahvusvaheliselt tunnustatud õppejõud ja terapeudid-praktikud kogu maailmast: **Rebecca Sears, John Rowan, Angela Lattimore, Ofra Ayalon, Judith Hendin, Tim Chiswell, Tom Barber, David Moat**.

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 sügavama 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 õppemoodulitena 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.terviklikmina.ee

Transpersonaalse psühholoogia ja hüpnoteraapia erakool Terviklik Mina

5.-7. veebruaril 2016 Tallinnas

Psühholoogia, filosoofia ja hüpnoos: Kogemuslik sissevaade hüpnoteraapiasse



Tõlge inglise keelest eesti keelde, seminari töökeel on eesti keel.

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. Hüpnoosiseisund, 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.

Hüpnoos 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 uuenemiseks 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 Tallinnas Terviklik Mina erakoolis Ahtri tn 8, 7.korrus, reedel kl 14-20, laupäeval kl 10-18 ja pühapäeval kl 9-17. Osalemistasu on 150 €.

Registreerumiseks täida palun kooli kodulehel www.terviklikmina.ee avaldus ja me saadame sulle kirja registreerumise kinnitamise ettemaksu 30 euro tasumise ja muu korraldusliku info kohta.

Teemad, millega loomuliku kogemusliku õppimise käigus tegeletakse:

- Mis on hüpnoos ja mis ei ole hüpnoos: müüdid versus tegelikkus
- Iga hüpnoos on oma olemuselt enesehüpnoos
- Spontaansed transikogemused
- Hüpnoosi tehnikad ja hüpnoosi keel
- Lõdvestuse ja hüpnoosiseisundi esile kutsumine ja selle seisundi omadused
- Enesehüpnoos kui tõhus eneseabi vahend
- 3-astmeline nõustamisoskuste mudel: uurimine, mõistmine, tegutsemine
- Nõustamisel avalduva info ja hüpnoosi sidumine

See praktiline intensiivne koolitus on ainulaadne võimalus kogeda hüpnoosi ja selle avardavat mõju ning omandada enesehüpnoosi 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 märtsis 2016 jätkata oma arenguprotsessi transpersonaalse nõustamise ja hüpnoteraapia 3-aastasel kursusel ja soovi korral omandada õppetöö käigus ka transpersonaalse nõustaja väljaõpe. Vaata infot pöördel.**

**Registreerumine: www.terviklikmina.ee
Lisainfo: info@terviklikmina.ee ja tel 56623977**

rõõm olla mina ise

