

1	Õppekava nimetus eesti keeles	Loovus ja spontaansus isiksuse arengus
2	Õppekava rühm	Vaahariduslik täienduskoolitus
3	Õppekava õpiväljundid	<ul style="list-style-type: none"> • Õppe eesmärk on anda täiskasvanutele isiksuse arengule suunatud vabahariduslikku koolitust psühhodraama meetodil. • Õpe annab võimaluse osaleda pikemaajalises grupis, töötada läbi suhtemustreid ja erinevaid küsimusi, avada oma loovus ja spontaansus, harjutada vastavaid meetodeid kasutades erinevate situatsioonide lahendamist ning leida toetust ja inspiratsiooni igapäevaeluks. • Iga õppetsükkel lõpeb kokkuvõtva grupiaruandega, mis hõlmab grupitöö analüüsi ja tagasisidet. Lõpetamisel antakse tunnistus. • Õppekava eduka läbimise korral omandatakse oskused juhtida ennast ja oma elu, teadvustada isiksuslikud arengukohad ja ressursid ning kasutada loovust ja spontaansust isiksuslikuks arenguks.
4.	Õpingute alustamise tingimused	Õppetöös võivad osaleda täiskasvanud inimesed olenemata haridusest ja eelnevast töökogemusest. Vastuvõtmine ja registreerimine vormistatakse sooviavaldusega ja koolitustsükli eest tasumisega.
5	Õppekava maht Õppetöö keel	120 akadeemilist tundi. Õpet võib läbida osaliselt kursuste kaupa. Eesti keel.
6	Õppekava fookus ja õppetöö korraldus	<ul style="list-style-type: none"> • Õpe koosneb erinevatest kursustest, seega on õppetöös osalejatel võimalus valida vajadusel õppekava läbimiseks erinevad temaatilised kursused. • Ühel kursustel osalejad moodustavad kindla grupi, kes käib koos kas pikema või lühema aja jooksul. Koos mängitakse läbi mitmesuguseid situatioone, rollijooniseid, aktuaalseid probleeme. See, et pidevalt ollakse koos ühtede ja samade inimestega ja et osavõtjate probleemid jäävad alati kursuse seinte vahele, annab aluse konfidentsiaalsuseks ja võimaluse põhjalikumalt avada oma isiksus.

		<ul style="list-style-type: none"> • Antud väljaõppe aluseks on Jacob Levy Moreno poolt välja töötatud psühhodraama käsitlus ja meetodid ning selle edasiarendatud ja kaasajastatud lähenemine – psühhodraama, sotsiomeetria, grupipsühhoteeraapia. • Spetsiifilised kursused käsitlevad teemasid, mis vastavad Moreno Keskuse koolitajate kompetentsidele.
7	Õppekava läbivad kursused:	
	Enesearenduslik psühhodraama	Psühhodraama, sotsiomeetria ja teste tegevuslike meetodite koosmõju loob turvalise keskkonna, et mõtestada oma elu hetkesituatsiooni ning leida uusi ja loovaid perspektiive. Kasutame erinevaid psühhodraama tehnikaid, et näha suhteid meis eneses, meie suhteid teistega ja maailmaga.
	Enesearenduslik noortegrupp	Kursusel kasutatakse loovat draamat, kunsti ja muusikat, et uurida iseennast - oma elu erinevaid situatsioone ja olulisi suhteid. Grupi ühtsus, spontaansed teemad ja igäihe loovus on aluseks kohtumistele, mille käigus jagame ja mängime lugusid, mida me muidu ei räägiks. Õpime usaldama ennast ja teisi. Igal nädalal toimuvad grupikohtumised annavad turvalise võimaluse olla, kuulata ja jagada; saada teadlikumaks sellest, milliseid valikuid ja miks ma teen oma igapäevaelus ja kuidas saada hakkama oma tunnete ja probleemidega.
	Elukriisid ja traumaatilised sündmused	Kursuse eesmärgiks on aidata teadvustada traumaatiliste ja kriitiliste sündmuste mõju oma igapäevasele toimetulekule, vastavalt vajadusele ja valmisolekule töötada läbi taksitavaid tegureid ning leida tervemad viisid maailmas toimimiseks.
	Loovus ja spontaansus	Kursuse eesmärgiks on pakkuda loomingulist ühistegevust, et leida uusi resursse, toetada loovust ja spontaansust ning valmisolekut tegeleda muutustega eneses ja oma elus. Koolitus viiakse läbi praktilise grupitöö meetodil kasutades psühhodraama elemente ja erinevaid loovtegevusi, vajadusel võimalust koos väljasõiduga ja ööbimisega turismitalus. Kursuse sisu: Grupid on pidevas muutumises, sest inimesed elavad, mõtlevad, tunnetavad ja väljendavad oma tundeid. Inimese meeled on omavahel seotud – see, kuidas me kasutame käelist tegevust, mõjutab seda, kuidas me räägime, liikumise muutmine toob muutuse mõtlemisse. Loominguline tegevus äratab inimese loovuse ja spontaansuse. Kursusel osalemise eelduseks ei ole tehnilised oskused vaid soov tegeleda oma hingeliste vajadustega. Igapäevasest tööruutiinist erinev tegutsemine on alati ka suhteid tasakaalustava toimega, mis aitab ennetada stressi kuhjumist ja tagab parema toimetuleku.
	Minu elu rollid	Rollikontseptsioon on samaaegselt sotsiaalne ja psühholoogiline -

		<p>sotsiaalne "välispool" ja psühholoogiline "sisepool" (unikaalsed isiklikud omadused). Me kas võtame rolli, see tähendab täidame rolli, mis meile pandud, või loome rolli. Roll sünnib alati suhetes ja konkreetsetes tegevuses.</p> <p>Kursuse eesmärk on tegeleda isiksuslikul tasandil erinevate rollidega elus, uurida erinevate rollide vastastikku mõju, rollikonflikte ja laiendada rollirepertuaari</p>
	Hea lapsevanema kursus	<p>Kuidas olla lapsevanem? Kuidas olla hea? Kuidas olla hea lapsevanem? Mida ma olen saanud kaasa oma vanematelt? Mida ma küsiksin oma vanaemadelt? Vastused nendele küsimustele on kui kingitus, mida ma saan oma lastele edasi anda.</p>
	Suguvõsa lood ja legendid	<p>Igas suguvõsas pajatatakse lugusid ja legende inimestest ning juhtumistest, mis on kujundanud saatusi. Nad saavad meid läbi elu ja mingil kummalisel moel annavad endast teatud ajal jälle märku. Kursusel on võimalik uurida oma olemise lugu.</p>
	Arhetüübid ja sümbolid – meie sisemised teejuhid	<p>Kursus on mõeldud kõigile neile, kes on piisavalt uudishimulikud, et asuda teekonnale endas. Inimesele on omane anda tähendusi asjadele ja olukordadele. Arhetüübid kaardistavad sümboolselt meie valikuid ja varasemaid suhtemustreid. Kursus aitab nähtavale tuua sümboleid, mida oleme enda jaoks loonud, uurida nende kohta oma elus ning kasutada seda inspiratsiooniks ja arenguks.</p>
	Unenägude kursus	<p>Unenägu on kui sõnum, mille kaudu me räägime iseendaga – meenutame, anname nõu, hoiatame ja vaatame tulevikku. Kursusel on võimalik külastada uuesti oluliseks muutunud ja tähendusrikkaid unenägusid ning õppida kuulama seda sõnumit, mille hämar alateadvus meile saadab.</p>
	Improvisatsiooniline eneseväljendus luguteateri meetodil	<p>Luguteater ehk Playback- teater on loominguline meetod oma lugude jutustamiseks, taasesitamiseks ja vaatamiseks avades uued perspektiivid oma elusündmustele tähenduste leidmisel.</p>
8	Õppekava lõpetamise tingimused	<p>Iga kursus lõpeb kokkuvõtva grupiaruandega, mis hõlmab grupitöö analüüsi ja tagasisidet. Lõpetamisel anatakse vastava kursuse läbimist tõendav tunnistus.</p> <p>Kogu õppekava läbinu saab vastava tunnistuse.</p>
9	Õppematerjalid	<p>Õppematerjalid koostatakse vastavalt kursuse teemale.</p> <p>Loengute materjalid saadetakse õppijale elektroonselt.</p>
10	Õppejõud	<p>Õppejõududel on koolitaja TEP või psühhodraama lavastaja CP ja superviisori pädevused, lisapädevusteks on kriis- ja traumatöö ning</p>

		psühhoterapeudi pädevus. Pille Isat, Tuuli Vellamaa, Triin Siiner, Sirkku Aitolehti, Aivar Simmermann, Andres Sild
11	Õppekeskkonna kirjeldus	Õppekavas seatud eesmärkide täitmiseks on olemas tervisekaitse nõuetele vastavad 2 koolitusruumi, väike raamatukogu, koolitajate ruum, garderoob-puhkeruum, tualett. Koolitusruumides on toolid, lauad, pabertahvlid ja grupitööks ning loovtegevuseks vajalikud vahendid.