

MORENO KESKUS MTÜ

Reg. nr. 80049049, Majandustegevusteade nr. 200001

Enesearengulised kursused loovusest ja spontaansusest

Eesmärgid	<p>Kursused annavad võimaluse osaleda pikemaajalises grupis, töötada läbi suhtemustreid ja erinevaid küsimusi, avada oma loovus ja spontaansus, harjutada loetletud tegevuslikke meetodeid kasutades erinevate situatsioonide lahendamist ning leida toetust ja inspiratsiooni igapäevaeluks.</p> <p>Kursustel arendatakse oskust juhtida ennast, mõtestada oma elu, teadvustada isiksuslikud arengukohad ja ressursid ning kasutada loovust ja spontaansust isiksuslikuks arenguks.</p> <p>Kursused toetuvad J. L. Moreno poolt välja töötatud psühhodraama käsitlusele ja selle edasiarendatud ja kaasajastatud lähenemisele: psühhodraama, sotsiodraama, luguteater ja grupiteraapia.</p>
Meetodid	<p>Iga kursus lõpeb kokkuvõtva grupiaruandega, mis hõlmab grupitöö analüüsi ja tagasisidet.</p>
Kvaliteedi tagamine	<p>Lõpetamisel antakse tunnistus.</p>
Alustamise tingimused	<p>Kursustel saavad osaleda täiskasvanud inimesed olenemata haridusest ja eelnevast töökogemusest.</p> <p>Noortegrupis osalevate noorte vanusest informeeritakse kuruse tutvustuses vastavalt sihtgrupile.</p> <p>Osalemine vormistatakse sooviavaldusega.</p>
Töökeel	<p>Eesti keel</p>
Turvalisus grupis	<p>Ühel kursustel osalejad moodustavad kindla grupi, kes käib koos kas pikema või lühema aja jooksul.</p> <p>Koos töötatakse läbi mitmesuguseid situatioone, rollijooniseid, aktuaalseid probleeme.</p> <p>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.</p> <p>Spetsiifilised kursused (teraapia) vastavad Moreno Keskuse MTÜ koolitajate kompetentsidele.</p>

<p>Enesearenduslik psühhodraamagrupp</p>	<p>Kursusel kasutatakse erinevaid psühhodraama tehnikaid, et näha suhteid meis eneses, meie suhteid teistega ja maailmaga.</p> <p>Kindla rütmiga 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.</p>
<p>Enesearenduslik noortegrupp</p>	<p>Kursusel kasutatakse loovat draamat, kunsti ja muusikat, et uurida iseennast - oma elu erinevaid situatsioone ja olulisi suhteid.</p> <p>Grupi ühtsus, spontaansed teemad ja igapäevase loovus on aluseks kohtumistele, mille käigus jagame ja mängime lugusid, mida me muidu ei räägiks.</p> <p>Õpime usaldama ennast ja teisi.</p> <p>Kindla rütmiga 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.</p>
<p>Elukriisid ja traumaatilised sündmused</p>	<p>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.</p> <p>Kindla rütmiga 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.</p>
<p>Minu elu rollid</p>	<p>Kursuse eesmärk on tegeleda isiksuslikul tasandil erinevate rollidega elus, uurida erinevate rollide vastastikku mõju, rollikonflikte ja laiendada rollirepertuaari</p> <p>Rollikontseptsioon on samaaegselt sotsiaalne ja psühholoogiline - sotsiaalne "välispool" ja psühholoogiline "sisepool" (unikaalsed isiklikud omadused).</p> <p>Kas võtame ja täidame rolli, mis meile pandud, või loome rolli?</p> <p>Roll sünnib alati suhetes ja konkreetses tegevuses</p>

<p>Hea lapsevanema kursus</p>	<p>Kursuse eesmärgiks on leida vastuseid tähtsatele küsimustele:</p> <p>Kuidas olla lapsevanem?</p> <p>Kuidas olla hea?</p> <p>Kuidas olla hea lapsevanem?</p> <p>Mida ma olen saanud kaasa oma vanematelt?</p> <p>Mida ma küsiksin oma vanaemadelt?</p> <p>Vastused nendele küsimustele on kui kingitus, mida ma saan oma lastele edasi anda.</p>
<p>Suguvõsa lood ja legendid</p>	<p>Igas suguvõsas pajatatakse lugusid ja legende inimestest ning juhtumistest, mis on kujundanud saatusi.</p> <p>Nad saavad meid läbi elu ja mingil kummalisel moel annavad endast teatud ajal jälle märku.</p> <p>Kursusel on võimalik uurida oma olemise lugu.</p>
<p>Arhetüübid ja sümbolid – meie sisemised teejuhid</p>	<p>Kursus aitab nähtavale tuua sümboleid, mida oleme enda jaoks loonud, uurida nende kohta oma elus ning kasutada seda inspiratsiooniks ja arenguks.</p> <p>Kursus on mõeldud kõigile neile, kes on piisavalt uudishimulikud, et asuda teekonnale endas. Inimesele on omane anda tähendusi asjadele ja olukordadele. Arhetüübid kaardistavad sümbolseid meie valikuid ja varasemaid suhtemustreid.</p>
<p>Unenägede maailm</p>	<p>Unenägu on kui sõnum, mille kaudu me räägime iseendaga – meenutame, anname nõu, hoiatame ja vaatame tulevikku.</p> <p>Kursusel on võimalik külastada uuesti oluliseks muutunud ja tähendusrikkaid unenägusid ning õppida kuulama seda sõnumit, mille hämar alateadvus meile saadab.</p>
<p>Luguteater ja minu lugu</p>	<p>Luguteater ehk Playback- teater on üks paljudest rakendusteatri meetodites. Luguteater on koht oma lugude jutustamiseks, taasesitamiseks ja vaatamiseks avades uued perspektiivid oma elusündmustele tähenduste leidmisel.</p>
<p>Koolitajad</p>	<p>Kursuste juhendajatel on TEP või psühhodraama lavastaja CP ja superviisori pädevused, lisapädevusteks on kriis- ja traumatöö ning psühhoteraapeudi pädevus.</p> <p>Pille Isat, Tuuli Vellamaa, Aivar Simmermann, Andres Sild, Priit Ahte</p>

