



**FOCUS ESTONIA**

FOCUS ON HEALTH

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Õppekava nimetus:</b>                                                          | <b>Keha-emotsionaalne vabastamine</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Õppekavarühm:</b>                                                              | teraapia ja taastusravi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Õppe kogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal:</b> | 30 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 24 tundi kontaktõpet ja 6 tundi iseseisvat tööd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Õpiväljundid:</b>                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tunneb keha-emotsionaalse vabastamise põhimõtteid ja seost kehalise ning psühho-emotsionaalse teraapia vahel</li><li>• Oskab tuvastada ja töötada peamiste emotsioonide kehaliste väljendustega</li><li>• Suudab kasutada erinevaid tehnikaid stressi, ärevuse ja teiste emotsionaalsete seisundite vabastamiseks</li><li>• Mõistab emotsioonide ja kehaliste reaktsioonide omavahelist mõju</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Õppe sisu:</b>                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Keha ja emotsioonide vaheline seos</li><li>• Peamiste emotsioonide füüsilised ilmingud ja nende vabastamise meetodid</li><li>• Hirm ja paanikahäired: nende mõju kehale ja tehnikad vabastamiseks</li><li>• Ärevus ja stress: rindkere-kõhu diafragma tehnikad, neerupealiste töö tasakaalustamine</li><li>• Viha ja selle allasurumise mehhanismid, mõju lihastele ja fastsiale</li><li>• Depressiooni füüsilised ilmingud ja keha tasakaalustamine</li><li>• Kurbus, pettumus ja süü tunne: seos organitega ja vabastamise viisid</li><li>• Emotsioonide väljendamine ja vabastamise tehnikad: nutmine, naer ja hingamistehnikad</li></ul> |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blokeeringute eemaldamine kehas ja näolihaste töö</li> <li>• Seksuaalsed häired ja nende emotsionaalsed põhjused</li> <li>• Reversioon: haiguse teadvustatud ja alateadlik kasu, lapsepõlve hirmude mõju</li> </ul> |
| <b>Sihtgrupp:</b>                                         | Nõelravi spetsialistid, kosmetoloogid, massöörid, toitumisenõustajad, ravimtaimede spetsialistid ja kõik, kes soovivad õppida akutoonika heliteraapia aluseid.                                                                                               |
| <b>Õppekeskkonna kirjeldus:</b>                           | õpe toimub Focus Estonia koolituasutuses, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega (massaažilauad, toolid, arvuti, ekraan, rätikud, jalarullis, kätepaber, desenfitseerimisvahend)                               |
| <b>Õppematerjalide loend:</b>                             | Koolitaja poolt koostatud konspekt                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:</b> | koolitusel õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud õppijale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitte läbinud õppijale väljastatakse tõend.                                                                                |

Koolituse viib läbi Roman Yerokhov <https://focusestonia.ee/projects/>