

Õppekava nimetus:	Keha-emotsionaalse vabastamise koolitus
Õppekavarühm:	teraapia ja taastusravi.
Õppe kogumaht:	40 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 30 tundi kontaktõpet ja 10 tundi iseseisvat tööd
Õpiväljundid:	• Tunneb keha-emotsionaalse vabastamise põhimõtteid ja seost kehalise ning psühho-emotsionaalse teraapia vahel • Oskab tuvastada ja töötada peamiste emotsioonide kehaliste väljendustega • Suudab kasutada erinevaid tehnikaid stressi, ärevuse ja teiste emotsionaalsete seisundite vabastamiseks • Mõistab emotsioonide ja kehaliste reaktsioonide omavahelist mõju
Õppesisu:	• Keha ja emotsioonide vaheline seos • Peamiste emotsioonide füüsilised ilmingud ja nende vabastamise meetodid • Hirm ja paanikahäired: nende mõju kehale ja tehnikad vabastamiseks • Ärevus ja stress: rindkere-kõhu diafragma tehnikad, neerupealiste töö tasakaalustamine • Viha ja selle allasurumise mehhanismid, mõju lihastele ja fastsiale • Depressiooni füüsilised ilmingud ja keha tasakaalustamine • Kurbus, pettumus ja süü tunne: seos organitega ja vabastamise viisid • Emotsioonide väljendamine ja vabastamise tehnikad:
Sihtgrupp:	Kursus sobib kõigile huvilistele
Õppekeskkonna kirjeldus:	õpe toimub Focus Estonia koolituasutuses, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega (massaažilauad, toolid, arvuti, ekraan, rätikud, jalarullis, kätepaber, desenfitseerimisvahend)
Õppematerjalide loend:	õpetaja poolt koostatud kospekt.
Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:	koolitusel õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud õppijale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitte läbinud õppijale väljastatakse tõend.