

Õppekava nimetus:	Psühhosomaatika rakendamine töös kehaga
Õppekavarühm:	teraapia ja taastusravi.
Õppe kogumaht:	20 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 16 tundi kontaktõpet ja 4 tundi iseseisvat tööd
Õpiväljundid:	- Koolituse läbinu mõistab psühhosomaatika põhimõtteid, sealhulgas sündmuste ja psühhotraumade mõju kehale, stressi ja emotsioonide rolli sümptomite kujunemisel ning funktsionaalhäirete seoseid kehaliste ja psüühiliste protsessidega. - Koolituse läbinu oskab rakendada praktilisi teraapiavõtteid (nt ealine regressioon, abreaktsioon, „lõdvestumine läbi ülepinge“, grupitöö tehnoloogiad), hinnata ja leida psühhosomaatiliste sümptomite põhjuseid ning kasutada teraapias positiivse sisenduse ja konsultandi tundlikkuse arendamise tehnikaid.
Õppesisu:	- Psühhosomaatika kui elundi bioloogilisi põhimõtteid järgiv keha reaktsioon: Õpime, kuidas keha reageerib vastavalt bioloogilistele põhimõtetele ja elundite funktsioonidele. - Sündmus kui somaatiliste muutuste põhi: Uurime, kuidas sündmused ja psühhotraumad peegelduvad kehas ning põhjustavad somaatilisi muutusi. - Kehalise ja psüühilise stressi mõiste: Mõistame stressi mõju kehale ja psüühikale, ning sümptomi käivitamise ja tugevdamise meetodeid ja sümptomi arengut. - Positiivse lähenemise põhimõtted: Tutvume positiivse ja negatiivse sisenduse põhimõtetega ning õpime, kuidas kehaga suhelda kõne kaudu. - Abreaktsioon: Uurime, kuidas reaktsiooni lõpetatus võib toimida baasis keha uueks positiivseks reageerimiseks. - Kujutis, mõte, tunne (aisting), emotsioon: Mõistame emotsioonide käivitamise mehhanisme ja nende mõju kehale. - Ealine regressioon töös kehaga: Õpime, kuidas kasutada ealist regressiooni teraapias. - Ülepinge – lõdvestus – lokalisatsioon: Tutvume "lõdvestumine läbi ülepinge" tehnikatega ja nende rakendamisega teraapias. - Rakenduslikud vahendid teraapia läbiviimiseks: Tutvustame isikliku supervisiooni tehnikaid ja kuidas mõista konsultandina enda eripärasid.

	• Konsultandi tundlikkuse, intuitsiooni ja tähelepanelikkuse arendamise tehnika: Õpime arendama oma tundlikkust, intuitsiooni ja tähelepanelikkust konsultandina. • Grupitöö läbiviimise tehnoloogia: Uurime, kuidas edukalt läbi viia grupitööd ja mõista grupidünaamikat. • Sümptomite ja põhjuste ülesleidmise tehnikad: Õpime sümptomeid ja nende põhjuseid klassikaliste psühhosomaatiliste haiguste näitel (allergiad, seedetrakti haigused, nahahaigused). • Erinevate funktsionaalhäiretega töö eripärad: Uurime erinevate funktsionaalhäirete, sealhulgas günekoloogia/uroloogia valdkonna, lihas- ja luudisfunktsioonide ning valusündroomide teraapia eripärasid.
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.