

KUIDAS SELLES MÖLLUS ALLES JÄÄDA EHK ENNASTJUHTIV ÕPPEJUHT *Kursusel õpitakse rahunemis-, keskendumis- ja kohalolutehnikaid*

Lühikokkuvõte

Kursus on mõeldud neile õppe- ja koolijuhtidele, kes tahavad ennast juhtima õppida ja tõhusalt tegutseda, kogedes seejuures rahu, rõõmu ja erksust. Kursusel võivad ka õpetajad ja õppetoolide juhid osaleda. Hea kingitus, millegi suurema kordasaatmise eest!

Kursuse juhendaja

Kursust juhendab Marika Ivandi, ta näeb enda rolli järgmises: „Minu ülesanne on aidata osalejatel jõuda selleni, kes nad sügaval sisimas juba nagunii on ja mida ehk juba teavad, et tuua neis esile see sisemine sügavus, mis toob rahulolu.“

Marika on meelerahu ja tähelepanu koolitaja, ka Vaikuseminutite baaskoolituse ning teadveloleku kursuse koolitaja. Tal on Tartu Ülikooli magistr kraad saksa keeles ja koolikorralduses, ta on täiendanud end intuitiivpedagoogikas ja ärksameelsuse (mindfulness) kursustel. Tema teekonda toetavad joogaliku teadliku muutuse kunsti teadmised, krija hatha jooga tunnid (“kriya” tähendab “täieliku teadvelolekuga tehtud tegu”) ja Gaia Akadeemia 21. sajandi terviklikku eluviisi käsitlevad õpingud.

Kursuse korraldus

Koht: [Lahmuse mõisakool](#) (Lahmuse küla, Suure-Jaani vald, Viljandimaa).

Aeg: reede, 26.05 alates kell 17:00 kuni laupäev, 27.05 kell 17:00.

Hind: kursuse hind ühele osalejale on 150€, hind sisaldab taimetoitu kogu kursuse jooksul, majutust 2-3-kohalistes tubades (manuses oleval pildil on näha valitsejamaa, kus majutatakse), arve saadetakse kohe peale registreerumist, et oleks võimalik enne toimumist tasuda.

Lisateave: soovitav on kaasa võtta joogamatt, väike padi ja pleed ning vahetusjalanõud.

Registreerimine: hiljemalt 19.05 meiliaadressil marika@meistritekool.ee või telefonil 5124183.

Kursusel käsitletavat teemad

- 1) Automaatselt („orav rattas“) tegutsemisest ärkamine ja olevikule keskendumine.
- 2) Oma kehaga kontakti saavutamine, emotsioonide ja mõtete juhtimine, ebameeldivustega toimetulek.
- 3) Tasakaalu saavutamine elus.

Osaleja

- 1) Teadvustab endas toimuvat.
- 2) Jõuab endas suuremale selgusele.
- 3) Saab teadlikumaks endas peituvatest võimalustest.
- 4) Õpib enesejuhtimise võtteid.
- 5) Analüüsib enda igapäeva elu ja sellesse tasakaalu toomise viise.

Need kaks päeva võivad muuta Su elu rõõmsamaks, rahuldust pakkuvamaks, parandada keskendumis- ning töövõimet.

Miks on kursus oluline?

Kursusel õpitavad rahunemis-, keskendumis- ja kohalolutehnikad parandavad Su elukvaliteeti. See on suurepärase võimalus ennetada rutiini, stressi ja eluraskusi.

- ✓ 2012. aastal Matt Killingsworth'i poolt läbiviidud uurimuse põhjal ei suutnud 46,9% täiskasvanutest töökeskkonnas üle 2 minuti keskenduda.
- ✓ Maailma Tervishoiuorganisatsiooni (WHO) prognoosi kohaselt on aastal 2030 haigus number üks vaimne halvatus, mille põhjustavad stress, depressioon, ärevushäired jm pikemad pingeseisundid. A. Kleinbergi doktoritööst selgub, et tänasel päeval on Eestis juba peaaegu Tartu linna täis depressiooni haigestunud inimesi, kelle igapäevategevused kannatavad, sest nende tegutsemistahe on langenud, meeleolu on päevast päeva nullis ja lihtsamatestki asjadest rõõmu tunda paistab pea võimatu.
- ✓ Depressioon levib maailmas jalustrabava kiirusega. Ligi 10% elanikkonnast kannatab järgneva aasta jooksul suure tõenäosusega kliinilise depressiooni all (Mark Williams ja Danny Penman, 2011).

Wisconsini ülikooli neuroteadlane Richard Davidson peab keskendumisvõimet üheks elutähtsaks toimetulekuvõimeks, mis aitab hakkama saada tormilise siseelu, suhete ja mis tahes muude probleemidega, mida elu toob. Tema raamatu „Aju emotsionaalne elu” kohta leiata Äripäeva Juhtimise erilehe [arvamusloo](#).

Aastaid arvasid teadlased, et mõned inimesed sünnivad õnnelikeks ja teised mitte. Hiljutised teadussaavutused demonstreerivad, kuidas õnne, empaatia, kaastunde ja muude positiivsete emotsioonidega seotud ajupiirkonnad muutuvad mediteerides ja teisi sarnaseid praktikaid tehes tugevamaks ja aktiivsemaks. Ajuskaneerimise abil saame vaadata, kuidas rahulolematuse, närvilisuse ja stressi hakkavad hajuma ja nende asemele jääb sügav värskustunne. Enda ja teiste suhtes empaatia ja tõelise mõistmise, armastuse ja hoolivuse tundmisel on tohutu mõju tervisele ja heaolule (ärksuse juhtiv teadlane maailmas Mark Williams, ajakirjanik Danny Penman „Ärksus: tee rahuni pöörases maailmas”). Me ise saame oma sisemise rahu ja heaolu huvides väga palju ära teha. Rohkem teavet on [siin](#) ja [siin](#).

See ei ole lihtsalt hea juhtmõte: "Aga muidugi, osalen rohkem oma elus ja kritiseerin vähem ning kõik läheb paremaks. Miks ma varem selle peale ei tulnud?" Sellised mõtted on parimal juhul vaid ajutised ega kinnistu peaaegu kunagi. Kuigi teadlikult elamine ja vähem kriitilisust kõige muu suhtes on tõepoolest väga hea plaan, ei ole võimalik pelga ideega kaugele jõuda. Et ärksusest ehk täielikust tähelepanust ja teadlikkusest ümbritsevast oleks tõeliselt abi, on vaja täielikku pühendumust. See on eluviis, mitte vaid hea juhtmõte või kaval tehnika, mis toetudes teaduslikele uuringutele, avaldab tugevat mõju inimese tervisele, heaolule ja õnnele (ärksuse juhtiv teadlane maailmas Mark Williams, ajakirjanik Danny Penman „Ärksus: tee rahuni pöörases maailmas”).

Eckhart Tolle kirjutab raamatus „Siin ja praegu: kohaloleku jõud”: „Kas sulle ei meeldi see, mida sa teed? Sinu töö või miski, mida sa oled nõustunud tegema, aga osa sinust tõrgub selle vastu? Kas sa kannad mõne lähedase vastu vimma? Kas sa näed, et sellest tekkiv energia on nii kahjulik, et see mürgitab nii sind kui ka teisi sinu ümber? Vaata tähelepanelikult enda sisse! Näed sa seal kasvõi kõige pisemat vastumeelsuse ja vastuhakukübet? Kui jah, siis jälgi seda nii mõistuslikul kui ka

emotsionaalsel tasandil! Missugused mõtted sul tekivad? Missugune on see emotsioon, millega su keha neile mõtetele reageerib? Tunnetas seda! On see meeldiv või ebameeldiv? Kas see on energia, mida sa tahad enda sees näha? Oluline on, et sa avaldad vastupanu sellele, mis on. Sa muudad praeguse hetke oma vaenlaseks. Sa oled õnnetu. Kui siin ja praegu on sinu jaoks väljakannatamatu ja see teeb sind õnnetuks, on sul kolm arukat võimalust: eemaldu situatsioonist, muuda seda või lepi sellega! Kui sa tahad oma elu eest vastutuse enda kanda võtta, pead sa valima ühe neist kolmest variandist ja sa pead seda tegema kohe. Ja siis pead leppima tagajärgedega, ilma negatiivsusetä. Hoia oma sisemine ruum puhas!“ Teadlaste väitel on ainult meil endil see imeline võimalus - muuta oma elu tundmatuseni.

Sa ei pea olema suurepärane, et alustada. Küll aga pead sa alustama, et olla suurepärane. Zíg Zíglar

Marika Ivandi

marika@meistritekool.ee

5124183