



PREP

Paarisuhte Rahulolu Edendamise Programm

## KUTSE KOOLITAJATE KOOLITUSELE

SA Väärtustades Elu avab konkursi PREP-paarisuhtekoolitusel baseeruva üksikisikutele mõeldud koolitusprogrammi *Minu suhe on minu kätes!* **KOOLITAJATE VÄLJAÕPPES** osalemiseks.

### **PREP üksikisikutele - Minu suhe on minu kätes! programmi lühitutvustus:**

*Minu suhe on minu kätes!* on PREP-paarisuhtekoolitusel baseeruv oskustepõhine interaktiivne koolitusprogramm üksikisikutele. See annab konkreetseid oskuseid ja uusi vaatenurki sügavamalt rahulolu pakkuva ning emotsionaalselt rikastava lähisuhteni jõudmiseks. Programm toetab osalejat iseenda paremal mõistmisel, teadliku armastuse mõtestamisel ning saadud oskuste ja kogemuste baasil isiklike otsuste ja valikute tegemisel. *PREP üksikisikutele - Minu suhe on minu kätes!* hõlmab nii üksikisikut kui kogu gruppi, toetades käsitletavate teemade kohaldamist isikliku eluga.

“Ma sooviksin, et ma oleksin seda kõike teadnud enne oma suhtega alustamist!” Programmi loojad on seda sageli kuulnud koolitusel osalenute käest, sest koolitus on nende sõnul andnud paarisuhtele senisest hoopis teistsuguse perspektiivi. Sageli osalevad koolitusel need, kes on suhtes haiget saanud, lahku minemas või lahku läinud. Aga ka need, kes soovivad nüüd proovida oma uue suhte alguses teistmoodi või need, kes tahavad olla paremini valmistunud oma tulevikusuhteks.

Programmi kestvus on 15 tundi (lisanduvad kohvi- ja lõunapausid)

*PREP üksikisikutele - Minu suhe on minu kätes!* aitab osalejat:

- hoiatavate negatiivsete, s.h vägivaldsete suhtemustrite märkamisel ja teadvustamisel;
- suhtlemisvigade asendamisel respekti ja lugupidamist väljendavate suhtlemisoskustega;
- stressiga paremal toimetulekul ning selle negatiivse mõju vähendamisel lähisuhtele;
- isikliku tausta ja ootuste uurimisel ning nende rolli mõistmisel oma otsustusprotsessides;
- armumisprotsessi tekkepõhjuste mõistmisel ning sellest lähtuval targal ja tunnetatud otsustuste tegemisel oma isiklikes suhetes;
- pühendumise olulisuse teadvustamisel püsiva ja õnneliku paarisuhteni jõudmisel;
- andestamise ja truudusetuse käsitlemisel ebatervesse paarisuhtesse sattumise vältimiseks;
- kasuvanemluse või kärgperede loomisega kaasnevate väljakutsetega toimetulemisel.

Koolitusele võivad tulla nii mehed kui naised, nii vallalised kui paarisuhtes olevad isikud (valdavalt tullakse üksinda, ilma partnerita).

## **SA Väärtustades Elu senine kogemus seoses programmiga:**

*PREP üksikisikutele - Minu suhe on minu kätes!* on meie ühiskonna jaoks veelgi vajalikum, kui esialgu arvata oskasime. Seda mitmest aspektist lähtuvalt, aga eriti enda osa nägema õppimisel suhtedünaamikas, vägivaldsete käitumismustrite teadvustamisel ning lähisuhtevägivalla defineerimisel. Antud programm on osutunud heaks lävendiks probleemsemate paarisuhete korral, mil *PREP üksikisikutele - Minu suhe on minu kätes!* koolitusel käinud isikud on leidnud motivatsiooni tulla koos oma partneriga PREP-paarisuhtekoolitusele. Süstemaatilise lähisuhtevägivalla puhul on üksikisikutest osalejad saanud jõustatud suhtest väljaastumiseks.

Tagasiside koolitusel osalejatelt:

„Õppisin nägema seda, mis on minu roll, et mu suhted on olnud just sellised, nagu nad on. Ehk suudan nüüd viia sisse muutusi ja teha midagi teisiti.“

„Minu jaoks oli oluline mõttetöö, mis on vajalik, et jõuda oma tulevikusuhteni.“

„Sain aru, et olen normaalne, et ei taha leppida vägivallaga, sain jõudu edasi liikumiseks.“

„Registreerisin meid juba ka PREP-paarisuhtekoolitusele, et see koos mehega läbi käia, nii palju teemasid on läbi koolituse avanenud... Ootan põnevusega!“

## **PREP üksikisikutele - Minu suhe on minu kätes! koolitajate väljaõpe toimub:**

Tallinnas, september 2018 – mai 2019 s.h teooriapäevad ja programmianalüüs 11.-12. sept 2018, superviseeritud praktikakoolituse läbiviimine koos teise kaaskoolitajaga kahele grupile, kaks grupisupervisiooni päeva koos programmianalüüsiga (üks päev jaanuaris 2019, üks päev mais 2019, täpsemad kuupäevad lepatakse kokku esimesel kohtumisel).

**Koolitajad:** Karmen Maikalu, psühholoog-psühhoterapeut ja Andres Sild, psühhiaater-psühhoterapeut.

## **Koolitusel osalejatelt ootame:**

- soovi aidata oma suhetest huvitatud või keerulistesse olukordadesse sattunud inimesi läbi *PREP üksikisikutele - Minu suhe on minu kätes!* programmi;
- *PREP üksikisikutele - Minu suhe on minu kätes!* programmi läbimist (vt gruppide aegu [www.prep.ee/kalender](http://www.prep.ee/kalender));
- PREP-paarisuhtekoolituse läbimist koos oma partneriga (vt gruppide aegu [www.prep.ee/kalender](http://www.prep.ee/kalender));
- isikliku paarisuhte kogemust;
- kõrgharidust;
- töökogemust psühholoogia, pedagoogika, sotsiaaltöö või teoloogia vallas;
- koolitajakogemust peresuhete või suhtlemispsühholoogia vallas.

**Eeldused koolitusel osalemiseks:** CV ja lühikese motivatsioonikirja saatmine hiljemalt 01.08.2018 aadressile [maikalu@gmail.com](mailto:maikalu@gmail.com), tutvumisvestluse edukas läbimine.

**Tulemus:** koolituse edukalt läbinud ja koolituse eest lõplikult tasunud osalejad omandavad õiguse taotleda *PREP üksikisikutele - Minu suhe on minu kätes!* koolitaja litsentsi ja viia läbi koolitusgruppide.

**Koolituse maksumus:** 750 EUR inimene, kui ühest perest kandideerib kaks inimest (abikaasad või elukaaslased), siis kehtib soodushind 650 EUR ühele inimesele (võimalik tasuta osade kaupa kuni detsember 2018). Hind sisaldab *PREP üksikisikutele - Minu suhe on minu kätes!* koolitusel osalemist, teooriapäevi, praktikagruppide superviseerimist, õppematerjali.

**Lisainfo:** [www.prep.ee](http://www.prep.ee), [maikalu@gmail.com](mailto:maikalu@gmail.com)