

Koolitus:**MUUSIKA TERAAPILISE RAKENDAMISE VÕIMALUSI TÖÖS EAKATEGA****Aeg ja koht:** kokkuleppel**Maht:** 8-16 akadeemilist tundi kontakttööd

2-päevase koolituse puhul lisandub iseseisev töö 4 akadeemilist tundi

Osalejad: eakatega tegelevad spetsialistid, kuni 12 inimest**Koolitaja:** Alice Pehk, PhD (vt koolitaja kohta lähemalt [siit](#))**Koolituse sisu ja õpiväljundid:****Variant 1: Koolitus koos praktika juhendamisega, 16 akadeemilist tundi/ 2 päeva + 4 akadeemilist tundi iseseisvat tööd**Päev 1

- 9.00-11.00 Lühülevaade muusikateraapiast, muusika mõjust ja muusikast vaimse tervise toetajana
- 11.15-12.45 Muusika teraapilise rakendamise võimalustest töös eakatega: teoreetilised alused ja praktiline rakendamine I
- 13.30-15.00 Muusika teraapilise rakendamise võimalustest töös eakatega: teoreetilised alused ja praktiline rakendamine II
- 15.15-16.15 Muusika teraapilise rakendamise võimalustest töös eakatega: teoreetilised alused ja praktiline rakendamine III
- Iseseisva töö ülesanne: omandatu praktiline rakendamine enda igapäevatöös
- Tagasiside

Kahe koolituspäeva vahel 4 akadeemilist tundi iseseisvat tööd

Päev 2 (1-2 kuud pärast 1. koolituspäeva)

- 9.00-10.30 Praktika juhendamine: Iseseisva töö analüüs, arutelu ja tagasiside I (igale juhendatavale on arvestatud ca 20 min enda praktikatöö käsitlemise aega)
- 10.45-12.15 Praktika juhendamine: Iseseisva töö analüüs, arutelu ja tagasiside II
- 13.00-14.30 Praktika juhendamine: Iseseisva töö analüüs, arutelu ja tagasiside III
- Täiendavad praktilised harjutused (kui aeg võimaldab)
- 14.45-16.15 Aitaja enesehool: Muusikateraapiline omakogemus oma sisemiste ressursside avastamiseks ja toetamiseks. Tegevus tugineb tõenduspõhiste retseptiivse muusikateraapia tehnikatele.
- Tagasiside

Õpiväljundid:

Koolituse tulemusena koolituse läbinu:

- Saab aru muusikateraapia peamistest rakenduspõhimõtetest.
- Mõistab terapeutilist mõtteviisi.
- Mõistab muusika toime põhiprintsiipe ja teab olulisemaid muusika rakendusvõimalusi vaimse tervise toetamiseks, sh rakendamiseks enesehooles.
- Teab, millised on peamised muusika teraapilise rakendamise võimalused töös eakatega.
- Oskab kasutada lihtsamaid muusikateraapilisi töövõtteid ja neid enda klientide vajadustele vastavaks kohendada.
- Omab kogemust muusika rakendamise võimalusest enesehooles.

Variant 2: Koolitus ilma praktika juhendamiseta, 8 akadeemilist tundi/ 1 päev

9.00-11.00	Lühiülevaade muusikateraapiast, muusika mõjust ja muusikast vaimse tervise toetajana
11.15-12.45	Muusika teraapilise rakendamise võimalustest töös eakatega: teoreetilised alused ja praktiline rakendamine I
13.30-14.30	Muusika teraapilise rakendamise võimalustest töös eakatega: teoreetilised alused ja praktiline rakendamine II
15.45-16.15	Aitaja enesehool: muusikateraapiline omakogemus oma sisemiste ressursside avastamiseks ja toetamiseks. Tegevus tugineb tõenduspõhistele retseptiivse muusikateraapia tehnikatele. (võib asendada: Muusika teraapilise rakendamise võimalustest töös eakatega: teoreetilised alused ja praktiline rakendamine III) Tagasiside

Õpiväljundid:

Koolituse tulemusena koolituse läbinu:

- Saab aru muusikateraapia peamistest rakenduspõhimõtetest.
- Mõistab terapeutilist mõtteviisi.
- Mõistab muusika toime põhiprintsiipe ja teab olulisemaid muusika rakendusvõimalusi vaimse tervise toetamiseks, sh rakendamiseks enesehooles.
- Teab, millised on peamised muusika teraapilise rakendamise võimalused töös eakatega ja omab kogemust eakatele sobivates muusikateraapilistes tegevustes osalemises.
- Omab kogemust muusika rakendamise võimalusest enesehooles (kui omakogemus kuulub koolitusse).

Koolituseks vajalik:

- ruum vaba põrandapinnaga vähemalt 40 m²
 - esitlustehnika
 - pabertahvel ja markerid
 - seljatugedega toolid kõikidele osalejatele (asetatud ringselt)
 - 6 lauda töövahendite jaoks
 - kvaliteetne heliaparatuur 3,5 mm AUX-sisendiga (vajadusel saab koolitaja selle ise kaasa võtta)
 - muusikainstrumendid (vajadusel saab koolitaja need ise kaasa võtta)
 - jooga- või võimlemismatid ja pleedid igale osalejale, kui muusikateraapiline omakogemus sisaldub koolituses (kui neid kohapeal ei ole, siis võiksid osalejad need ise kaasa võtta)
-

Koolitaja lühitutvustus:

Alice Pehk, PhD on muusikaterapeut-psühhoterapeut, paariterapeut, muusikateraapia õppejõud ja superviisor ning meeskondade loovkoolitaja, kes on valdkonnas tegutsenud üle 30 aasta. Ta on kaitsnud doktorikraadi Saksamaal Hamburgi Muusika- ja Teatriülikooli Muusikateraapia Instituudis. Alice on Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia muusikateraapia õppeprogrammide juht ja põhikoolitaja ning Muusikateraapia Keskuse looja ja juht. Ta on Eesti Muusikateraapia Ühingu asutajaliige ning panustanud muusikateraapia arengusse ka rahvusvaheliselt, sh Euroopa Muusikateraapia Konföderatsiooni asepresidendina, Euroopa muusikateraapia treeningstandardite komisjoni liikmena, erialaste teadusajakirjade toimetuskolleegiumite ning rahvusvaheliste erialakonverentside teadusnõukogude liikmena. Ta on ka arvukate muusikateraapia ja muusika toime alaste publikatsioonide autor.

Täiendav info:

- Koolitusel osalemine ja õpetatavate oskuste rakendamine ei eelda eelnevaid muusikalisi teadmisi või oskusi. Kasuks tuleb osalejate huvi muusika vastu ja avatus muusikale.
 - Soovituslik on tellida koolitus koos praktika juhendamisega, et tagada koolitusest maksimaalne kasu ning koolitusel omandatud teadmiste ja oskuste reaalne rakendamine osalejate igapäevätöösse.
 - Koolituse lõplik sisu ja vorm koostatakse iga tellija soove ja spetsiifilisi vajadusi silmas pidades.
 - Koolituse ajakava kokkuleppel tellijaga (üaltoodud on näidisajakavad).
 - Koolituse kogumahus läbinu saab osalemise tunnistuse.
-

Koolituse hind:

- Koolituse hind kalkuleeritakse igale tellijale eraldi.
 - Hinna kalkuleerimisel võetakse arvesse koolituse sisu, sihtgrupi spetsiifilisust, osalejate arvu, koolituse mahtu, koolituse toimumispaika, koolitaja kogu ajakulu.
Hind sisaldab koolitusmaterjale ja tunnistusi. Väljaspool Tallinna toimuva koolituse hinnale lisandub koolitaja sõidukulu, vajadusel ka majutuskulu.
 - Tasumine arve alusel.
 - Koolituse toimumise tellijapoolse garantiina on vajalik ettemaks vähemalt 30% koolituse hinnast hiljemalt 3 nädalat enne koolituse toimumist, ülejäänud summa tasumine pärast koolituse toimumist.
Tellijapoolsel koolituse äraütlemisel ettemaks tagastamisele ei kuulu.
-

Pakkumuse sisu on Ars Vitae OÜ intellektuaalne omand. Pakkumuse sisu on konfidentsiaalne ja ei kuulu avaldamisele kolmandatele isikutele.

Olen avatud küsimustele ja ettepanekutele.

Lugupidamisega,
Alice Pehk

