



Psühholoogiakonverents SISEVAADE Veebis!

Teadlikult ja teaduslikult inimesest

31.12.2018

Kultuurikatel, terrassisaal

Vaata veebis kuni aasta lõpuni! Psühholoogiakonverentsil räägivad inimesest Eesti teadlased, psühhiaatrid, psühholoogid. Aga mitte ainult.

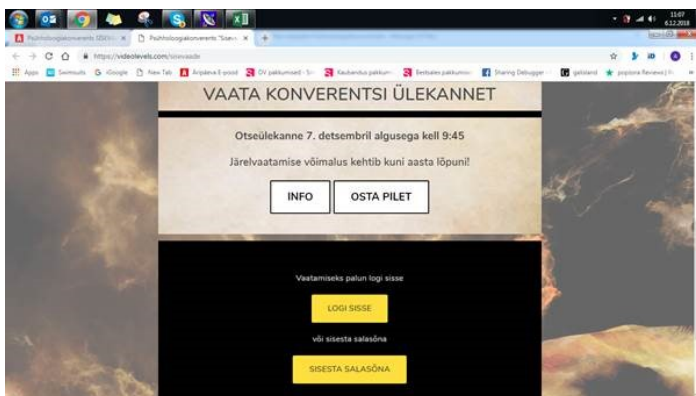
Psühholoogiakonverentsile saab osta veebipileti, mis annab võimaluse konverentsist osa saada kuni aasta lõpuni. Seega ei sõltu osalemine ajast ega kohast. Konverents jõuab teie arvutiekraanile. Saate vaadata ettekannete kaupa, edasi-tagasi kerida ja korduvalt siseneda. Veebipiletit võib kasutada ettevõttes mitu inimest, kuid mitte samaaegselt.

Info veebipileti kohta: aira.tammemae@aripaev.ee

Osta veebipilet (45 eurot, km-ga 54 eurot) [SIIN](#) ja hakka vaatama!



Jõuate veebikonverentsi lehele, kerige pisut alla ja näete sisenemise akent:



Heade sõnade ja tegude levimist toetavad



PROGRAMM

7.12.2018

09:15 - 09:45 ○ **Tervitame hommikukohviga ja avame teema**

Tantsuetüüd "Sisevaade" Saana Leppänen/Kert Ridaste

09:45 - 09:50 ○ **I sessioon: Sisevaade ja valikud**

09:50 - 10:20 ○ **Kust algab ja kus lõppeb universum?**



Kalev Tarkpea füüsik, Tartu Ülikool

Inimese silm on nagu Universum. Mida inimkond täna teab füüsilisest Universumist, selle tekkeloost ja tulevikust? Mida me teame ja mida me arvame teadvat? Mis on teadus ja mis seda ei ole? Kuidas langetada ratsionaalseid valikuid teaduse ja pseudoteaduse väidete virr-varris ning orienteeruda esoteerilises maailmas, seda just teadlase ja füüsiku vaatest.

10:20 - 10:50 ○ **Kuhu liigub psühhiaatriline ravi?**



Andres Lehtmets psühhiaater

Sisevaade psühhiaatrite argipäeva. Millised on võtmeküsimused ja kuhu liigub psüühikahäirete diagnoosimine ja ravi. Kas psühhiaater või psühholoog? Kuidas korraldada koostööd?

10:50 - 11:20 ○ **Kas psühheedelikumid ravivad?**



Alar Tamming psühholoog ja elu mõtestaja

Järjest rohkem tehakse uuringuid psühheedelikumide gruppi kuuluvaid ainete kasutamisest tõsiste psühholoogiliste probleemide lahendamiseks. „Psühheedelsete ainete tarvitamine ilma juhendajata võib tõepoolest ohtlik olla“, ütleb Alar, kuid rõhutab, mitmeid kasulikke omadusi ei ole õige eirata.

11:20 - 11:50 ○ **Kuidas teha õigeid valikuid?**



Andres Lehtmets psühhiaater



Alar Tamming psühholoog ja elu mõtestaja

11:50 - 12:40 ○ **Sööme ja liigutame**

12:40 - 12:45 ○ **II sessioon: Probleem ja lahendus**

12:45 - 13:15 ○ **Uuring: Tööstressi allikad ja tööandja vastutus**



Karin Reinhold TalTech töökeskkonna ja –ohutuse dotsent

Järgmise aasta algusest jõustub Töötervishoiu ja tööohutuse seaduse muudatus, mis ühtlasi sätestab tööandja kohustused psühhosotsiaalsetest ohuteguritest tuleneva tervisekahjustuse ennetamiseks. Mida räägivad eri uuringud tööstressist? Mis on need psühhosotsiaalsed ohutegurid?

13:15 - 13:45

○ **Uuring: Teadveloleku praktikate toimemehhanismid**



Anni Kuusik kliiniline psühholoog

Teadvelolek (inglise keeles: mindfulness) on inimese psühholoogiline võime olla hetkes kohal ja märgata toimuvat ilma hinnanguid andmata. Teadveloleku praktikad on muutunud kiiresti tohutult populaarseks ka Eestis. Kuid milliseid uuringuid on nende praktikate toimimise kohta tehtud ja millised on teaduspõhised järeldused.

13:45 - 14:15

○ **Jagame energiat**

14:15 - 14:20

○ **III sessioon: Z-Y-X**

14:20 - 14:50

○ **Z: Mis meid ootab pärast homset?**



Aivar Haller mentor

Me ei tea Z-generatsioonist veel suurt midagi...kuid me teame palju keskkonnast, milles nad üles kasvavad. Millised on nende jaoks loodud keskkonna ohud ja võimalused? Milline on uue põlvkonna vaimne tervis? Sündinud: 1995-2012 Täisealiseks saanud: 2013-2030

14:50 - 15:20

○ **Y: Milline on "lumehelbekte" sisevaade?**



Kaspar Kruup töödisainer ja generalist

Mida arvab "lumehelbeke" talle kleebitud sildist? Mille poolest noorte ellusuhtumine tegelikult eristub? Võtame sisevaatesse töö, väljakutsed, motivatsiooni, emotsioonid,.. Y põlvkond: sündinud 1980-1995 Täisealiseks saanud: 1998-2006.

15:20 - 15:50

○ **X: Millal üksindus on üksildus?**



Mare Pork psühholoog, juhtimiskonsultant, PhD

X põlvkond on kõige paremini haritud põlvkond. Selle hariduse ning kasvava küpsusega loovad nad perekondi suurema ettevaatlikkusega ja muretsevad pigem finantside planeerimise pärast. Võtmeküsimus: üksindus, mis on sageli vaba valik. Sündinud: 1966-1976 Täisealiseks saanud: 1988-1994

15:50 - 16:15

○ **Teelemineku mõtisklus: Eestlaste salarelv stressi vastu**



Kristel Vilbaste loodusuurija

Räägime ravimtaimedest, mis aitavad talve üle elada, toovad hea une ja leevendavad stressi.

LISAINFO

Osalemise tingimused

Registreerudes e-poe, e-kirja või telefoni teel, saadame Teile arve emailile.

Konverentsil osamine on nimeline, kuid saate osalejat tasuta muuta kuni konverentsi alguseni. Kui Te ei saa mingil põhjusel osaleda, palun andke sellest kindlasti teada e-posti aadressil registreerimine@aripaev.ee või telefonil 667 0099. Kui teatate oma mitteosalemisest kuni 10 tööpäeva enne konverentsi toimumist, pakume võimalust osaleda teisel konverentsil samal hooajal või tagastame 100% tasutud maksumusest. Kui teatate vähemalt 5 tööpäeva varem, tagastame 50% maksumusest. Muul juhul kuulub arve tasumisele.

Korraldaja võib üritusel teha pilte, videoid ja helisalvestisi ning jagada neid nii osalejatega kui ka avalikes meediakanalites, samuti kasutada sarnaste ürituste turundamiseks.

Täpsemat teavet andmete kasutamise kohta leiab Äripäeva Privaatsustingimustest.

Kuidas kohale jõuda?

Kultuurikatel asub Tallinnas Põhja puiestee 27a, sissepääs terrassisaali, kus toimub meie konverents, asub tagaküljel. Sinna pääseb Energiakeskuse sissepääsu juures asuvalt kaldteelt alla ja seal märgistavad juba Äripäeva lipud õiget sissepääsu (info eelkõige nende jaoks, kes tulevad ühistranspordiga). Linnahalli parklast tulles saate otse Kultuurikatla paremalt poolt restoranist "Korsten Armastus & Hea Toit" mööda vasakule sisehoovi. Seal on näha Äripäeva lippudega märgistatud sissepääs.

Soovitame tulla ühistranspordiga, sest parkimine Linnahalli parklas ja kogu piirkonnas on tasuta. Liiatigi on hommikul ühistransport kordades kiirem kui autoga liikudes. Tramm nr 1 ja nr 2 on parimad, peatus Linnahall.

Kui tulete autoga, siis parkida saate Linnahalli parklas.