



Mindfulness 2020

VÄLJA MÜÜDUD!

05.12.2019

Arvo Pärdi Keskus

Eesti juhid, teadlased ja psühholoogid annavad mindfulnessi praktikatele sisu ja avavad sügavama tähenduse. Konverentsi juhib ja lavajutte veab "Plekktrummi" saatejuht ja ERRi toimetaja Joonas Hellerma. Toimuvad praktikumid ja räägime mindfulnessi rakendamisest äriorganisatsioonides ning

juhtide arengus.

Konverentsi programmi on kokku pannud **Anni Kuusik**, Mindful Self-Compassion programmi vedaja Eestis.

Eriti oodatud: inimeste juhid, personalijuhid, perearstid, õpetajad ja koolijuhid.

Konverents on VÄLJA MÜÜDUD!

PROGRAMM

05.12.2019

09:15 - 09:45 ○ **Tervitame hommikukohviga**

Kell 9:15 saavad soovijad vaadata kinosalis filmi Arvo Pärdi keskuse loomeloost. Filmi pikkus 20 minutit.

09:45 - 10:00 ○ **Miks me oleme täna siin?**



Joonas Hellerma ERR toimetaja ja saatejuht

Ruum ja aeg. Teadvelolek ja meelerahu. Hetk ja Igavik. Moderaatori avasõnad.

10:00 - 10:30 ○ **Mindfulness ja teadus**



Kristel Põder Tartu Ülikooli religioonipsühholoogia nooremteadur ja retriidijuhendaja

Kuidas on uuritud ja võiks uurida mindfulnessi teaduslikult? Mida ja kuidas uurisime Tartu Ülikooli suuremahulises mindfulnessi-eksperimentis?

Kristeli poolt läbiviidud uuring on sellel teemal üks suurima valimiga ning käes on esimesed tulemused, mida jagada.

Lisaks saate teada, mis on õhtumaine mindfulness ning miks on eesti keeles sellele 10 erinevat vastet?

Milline on mindfulnessi tähendusväli ning miks on millegi ülevõtmisel oluline tunda originaalkeeli ja tausta?

Milline interaktsioon on õhtumaise mindfulnessi ja teaduse vahel?

10:35 - 11:05 ○ **Mindfulnessi rakendamine ravis**



Viljar Veede PERH'i Psühhiaatria Kliiniku psühhiaater

Kas ja kuidas mindfulnessi praktikad aitavad psüühikahäiretega patsiente? Milliste häirete puhul ja millises ravietapis mindfulnessi praktikaid rakendada? Kas ja miks võiks arst ka ise mindfulnessi praktiseerida?

Viljar töötab psühhiaatrina PERHi Psühhiaatria Kliinikus mittepsühhootilistes kriitilistes seisundites

patsientidega. Viljar on tundnud huvi ja praktiseerinud meditatsioonipraktikaid üle 10 aasta. Pea sama kaua on

tundnud ta huvi ka mindfulnessi kui psüühikahäirete ravimeetodi vastu.

11:10 - 11:50 ○ **Lavajutud: Mindfulnessi praktikate juured**



Joonas Hellerma ERR toimetaja ja saatejuht



Valdur Mikita kirjanik

Kus on mindfulnessi praktikate juured? Kas individuaalne rahulolu on ülim eesmärk või kuhu õigupoolest juhib meid teadvelolek?

11:50 - 12:10 ○ **Energiapaus**

12:15 - 12:45 ○ **Mindfulness ja emotsionaalne arukus töökohal**



Marko Lepik EQversity.com koolitaja ja coach, SIY Certified Teacher

Healt nüüdisaegselt juhilt oodatakse üha enam koondnimega „emotsionaalne intelligentsus“ tähistatavaid oskuseid. Uuringud on näidanud, et kui IQ ja teised omadused on võrdsed, aitab EQ ennustada kuni 90% tippude edust. Vaatame, kuidas saab eneseteadlikkust ja empaatiat arendada ka tööl käies. Tutvume sissejuhatavalt paari Google'is loodud emotsionaalse intelligentsuse programmis Search Inside Yourself (SIY) kasutatava lähenemisega.

12:45 - 13:05 ○ **Tippjuhi kogemus mindfulnessi vajalikkusest**



Eerika Vaikmäe-Koit SEB Baltikumi äriarenduse juht

13:10 - 13:20 ○ **Case study: Mindfulness UK politseis**



Jenni McIntyre-Smith (UK) Detective Inspector, Bedfordshire Police

Projekti vedaja Jenni McIntyre-Smith räägib video vahendusel mindfulnessi on-line kursusest, mis töötati välja spetsiaalselt UK politseinikele. Projekt kasvas välja Jenni enda ja tema kolleegide kogemusest, kuidas mindfulnessi oskused aitavad leida meelerahu ja hoida end läbipõlemise eest politseitöös.

13:20 - 13:40 ○ **Läbipõlemine kui uus algus - ühe tippjuhi lugu**



Kristjan Rotenberg endine Harju Elekter Elektrotehnika tehasejuht ja tänane konsultant

„Olen paar aastat tegelenud enese seisundite juhtimise õppimise ja harjutamisega. Selleks lihtsalt tekkis reaalne vajadus mida ei saanud eirata. Täna näen selgelt kuidas sisemaailmaga tegelemine on mind mõjutama hakanud. Muutusi on näha alates füüsilisest kehast ja vaimsest vastupidavusest kuni karjääri otsusteni välja“ kirjeldab Kristjan. Kuidas ta selleni jõudis on tema lugu.



13:40 - 14:40

Lõunapaus

Kell 13:45 saavad soovijad vaadata kinosaaalis filmi Arvo Pärdi keskuse loomeloost. Filmi pikkus 20 minutit.

14:40 - 15:40

PRAKTIKUM: Kuidas mindfulness aitab meil ennast leida ja hoida?



Loore Martma näitleja, lavastaja ja teadveloleku praktikate treener

Me kõik oleme igapäevaelus erinevates rollides ning peame sooritama ülesandeid ning lahendama loovalt erinevaid olukordi. Loore jagab meiega oma kogemusi, kuidas toetab teadveloleku praktika meid selles, et suudaksime häälestuda erinevatele ülesannetele, olla erinevates rollides aga siiski jääda iseendaks ja terviklikuks.

14:40 - 15:40

PRAKTIKUM: Kuidas mindfulness õpetaja ja õpilase jaoks praktikasse viia?



Matti Orav Vaikuseminutid, treener

Mis juhtub siis, kui mindfulness praktikad jõuavad kooli, tundidesse, vahetundidesse. Miks võiksid õpetajad ja õpilased neile praktikatele toetuda?

14:40 - 15:40

PRAKTIKUM: Mindfulnessi harjutused töökohal



Marko Lepik EQversity.com koolitaja ja coach, SIY Certified Teacher

Kas soovite teada, kuidas oma meeskonna tasakaalu, fookust ja sidusust parandada? Kui jah, siis on see Google'is loodud mindfulness'il tuginevast SIY-raamistikust lähtuv töötuba teile. Tutvume veidi teooria ja nii sala- kui ka süsteemsete võtetega.

14:40 - 15:40

PRAKTIKUM: 10 minuti harjutused sinu igasse päeva



Anni Kuusik kliiniline psühholoog, Mindful Self-Compassion programmi Trained Teacher

Mindfulnessi praktikad ei pruugi tähendada mitmetunniseid meditatsiooniharjutusi. Selles praktikumis õpid oma tähelepanu juhtima ja orav-rattas olekust vabanema pelgalt 10-minutiliste vahepaladega, mida saad kasutada nii töö kui argitoimetuste käigus.

14:40 - 15:40

PRAKTIKUM: Muusikaline mindfulness



Alice Pehk, PhD
Muusikateraapia Keskus psühhoterapeut, muusikaterapeut, loovtreener ja –coach

Muusika ja muusikalised tegevused toevad teadvelolekut ilma, et selleks tuleks eraldi pingutada. Lühitreeningul saab kogeda nii musitseerimisel kui muusika kuulamisel põhinevaid mindfulnessi tehnikaid, mis võimaldavad enesevaatlust, pakuvad nauditavat kogemust ning aitavad luua meelerahu.



15:40 - 15:50

Meeleminutid

15:50 - 16:20

○ Lavajutud: Mindfulnessi praktikad



Joonas Hellerma ERR toimetaja ja saatejuht



Marko Lepik EQversity.com koolitaja ja coach, SIY Certified Teacher



Loore Martma näitleja, lavastaja ja teadveloleku praktikate treener



Alice Pehk, PhD Muusikateraapia Keskus psühhoterapeut, muusikaterapeut, loovtreener ja – coach



Matti Orav Vaikuseminutid, treener

Praktikumide juhid toovad näiteid ja tutvustavad võimalusi, kuidas tuua igasse (töö)päeva killuke teadvelolekut ja meelerahu. Ikka selleks, et hoida ennast ja teisi.

16:20 - 16:30

○ Case study: Mindfulness vanglas



Andy Phee mindfulness teacher and supervisor

UKs viidi läbi projekt, mille käigus kasutati mindfulnessi praktikaid erinevates vanglates eesmärgiga õpetada kinnipeetavaid oma emotsioone reguleerima ja impulsse juhtima. Projekti vedaja Andy Phee tutvustab projekti ja tulemusi video vahendusel.

16:30 - 17:00

○ Eneseteadlikkus, kaastunne ja südamehoiak



Anni Kuusik kliiniline psühholoog, Mindful Self-Compassion programmi Trained Teacher

Mindfulnessist on rohkem räägitud kui meele treenimisest, ometi toonitab Jon Kabat-zinn viimasel ajal aina enam, et mindfulness tähendab heartfulnessi, südameheadust. Ka Oxfordi Mindfulness Keskuse direktor Willem Kuyken on kaasautorina toonud välja teadusuuringuid, kus muutusi depressiooni, stressi ja ärevuse puhul leiab aset, kui inimesed muutuvad enda suhtes lahkemaks. Kas mindfulness on meele või südame distsipliin? Mis on täna olulised küsimused mindfulnessi õpetajatel ja teadlastele? Mida me juba teame ja mida me tahaksime teada mindfulnessi mõju kohta? Kas meil on vaja erinevaid mindfulnessi programme? Kas mindfulnessi oskuste õppimiseks peaks mediteerima?

17:00 - 17:00

○ Head koduteed!



MOBEC
Sales | Distribution | Logistics

LISAINFO

Osalemise tingimused

Palume teatada mitteosalemisest kirjalikult vähemalt 10 tööpäeva enne ürituse toimumist aadressil registreerimine@aripaev.ee. Sellisel juhul tagastame laekunud osalustasu või tühistame veel tasumata arve.

Kui teatate mitteosalemisest 5-9 tööpäeva enne konverentsi toimumist tuleb tasuda 50% arvest või tagastame 50% tasutud maksumusest. Kui teatate mitteosalemisest hiljem või unustate teatada, osalustasu ei tagastata ja arve kuulub täies ulatuses 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](#).