

ELUSTIILI KOOTSINGU KOOLITUS „LIFESTYLE COACHING SKILLS“

25.-27.veebruar 2022 Simisalu loodusmajas

Elustiili kootsingu koolitus on peakonverentsi terviseteenistuse poolt loodud kursus, mis aitab sul kogukonnaga tähendusrikkamaid suhteid luua. Omandad oskused, mis aitavad sul juhendada inimesi igapäevase eluga kaasnevate väljakutsetega paremini toime tulema ja oma harjumusi muutma. Töötuba on jagatud viieks sessiooniks:

- **1. sessioon – elustiili kootsingu lähenemisviis:** see esimene seanss selgitab, mis on elustiili kootsing ja miks on oluline, et terviseedendajad kasutaksid kootsivata lähenemist inimeste juhendamisel. Lisaks annab see sessioon ka piibelliku aluse kootsimisele kui viisile töötada inimestega nagu Jeesus seda tegi.
- **2. sessioon – mõtteviisi kingitus:** see sessioon tutvustab enne kootsimise oskustele keskendumist mõtteviisi, mille terviseedendaja kootsingu vestlusesse toob, ning tutvustab elustiili muutumise protsessi.
- **3. sessioon – kohaloleku kingitus:** see sessioon tutvustab peamisi kuulamisoskusi ning inimese eesmärkide ja motivatsiooni tuvastamise oskusi esimese sammuna elustiili muutmisel.
- **4. sessioon – selguse kingitus:** see sessioon pakub küsimuste esitamise tehnikaid, et viia vestlus veidi sügavamale ja aidata inimesel seada eesmärk oma elustiili muutmiseks, igapäevased tegevussammud ja strateegiad takistustega toimetulemiseks.
- **5. sessioon – toetuse kingitus:** see sessioon tugineb edasise juhendamise ja elustiili muutmise piibellikule alusele, käsitleb lähenemisviise muutuste toetamiseks ja usu integreerimiseks elustiili muutusega.

Elustiili kootsingu koolituse läbinud oskavad:

- Kirjeldada elustiili kootsingu meetodit ja kuidas see on kooskõlas piibellike väärtustega.
- Selgitada elustiili kootsingu kasutamise võimalusi tervisetöös.
- Kirjeldada elustiili kootsingu mudeli elemente.
- Kirjeldada nelja printsiipi, millest kootsijatena lähtume ja kuidas need peegeldavad Jumala olemust.
- Arutelda käitumise muutmise võtmetegurite üle ning seda, kuidas need mõjutavad praktiliselt elustiili kootsimist ja tervisetööd.
- Kasutada kootsimise tehnikaid ja kootsiva vestluse mudelit, aitamaks kellelgi elustiili muuta ja vastavat plaani koostada.

Juhendajateks on:

Katia Reinert, PhD, FNP-BC, PHCNS-BC – peakonverentsi tervisetöö asedirektor, Andrews ülikooli dotsent

Lilly Tryon, DNP, FNP-BC – õenduse professor Southern Adventist ülikoolist.

Koolituse toimumise koht ja sõidujuhised

Koolitus toimub Eestis RMK Simisalu loodusmajas. Rohkem infot ja sõidujuhised

<https://www.loodusegakoos.ee/kuhuminna/puhkealad/aegviidu-korvemaa-puhkeala/1227>

Reede | 25. veebruar

16:00-17:00 [1h]

Saabumine ja chek-in

17:00-18:00 [1h]

Õhtusöök

18:00-21:30 [3.5h]

Sessioon I: Elustiili kootsingu lähenemisviis

Sissejuhatus ja vaimulik mõte

Mis on elustiili kootsing?

Kootsingu demonstratsioon

Kootsingu oskused ja väärtused ning enesemääratlemise teooria

PAUS

Elustiili kootsingu mudel

Elustiili kootsingu protsess

Sessioon 1: *Küsimused-vastused ja kokkuvõte*

Hingamispäev | 26. veebruar

8:00-8:30 [0.5h]

Hommikusöök

8:30-12:30 [4h]

Sessioon 2: Mõtteviisi kingitus

Vaimulik mõte ja palve (Ivo Käsk)

Ülevaade

Elustiili kootsingu protsess: *mida?*

Heaolu hindamine: kui hästi sa elad?

Muutumiseks valmisoleku hindamine: Transteoreetiline mudel 1

Ebakindluse ja otsustavuse tasakaal

PAUS

Muutumiseks valmisoleku hindamine: Transteoreetiline mudel 2

Kootsimise praktika: valmisolek muutumiseks

Elustiili kootsimise kingitused: *mõtteviisi kingitus*

Sessioon 2: *Küsimused-vastused ja kokkuvõte*

12:30-13:30 [1h]

Lõuna

13:30-14:30 [1h]

Jalutuskäik õues / vaba aeg

14:30-18:00 [3.5h]

Sessioon 3: kohaloleku kingitus

Vaimulik mõte ja ülevaade

Elustiili kootsimise kingitused: *kohalolemise kingitus*

Kuulamise oskus

Kootsimise praktika: peegeldav kuulamine

PAUS

Elustiili kootsimise protsess: *kuhu? miks?*

Kootsingu demovideo: tervise visioon

Kootsimise praktika: tervise visioon

Sessioon 3: *Küsimused-vastused ja kokkuvõte*

18:00-19:00 [1h]

Õhtusöök

19:00-22:00 [1h]

Saun (ujumisriietes) / vaba aeg



Pühapäev | 27. veebruar

8:00-8:30 [0.5h]

Hommikusöök

8:30-12:30 [4h]

Sessioon 4: Selguse kingitus

Vaimulik mõte ja ülevaade

Elustiili kootsingu kingitus: *selgus*

Mõtlemapanevad küsimused

Motivatsioon ja enesekindlus

Kootsingu praktika: valmisoleku mõõtmine

Elustiili kootsingu protsess: *kuidas?*

PAUS

Kootsingu praktika: visioonist tegudele

Elustiili kootsingu vestlus

Kootsingu praktika: inspireeri

Sessioon 4: küsimused-vastused ja kokkuvõte

12:30-13:30 [1h]

Lõuna

13:30-14:30 [1h]

Jalutuskäik õues / vaaba aeg

14:30-18:00 [3.5h]

Sessioon 5: toetuse kingitus

Vaimulik mõte ja ülevaade

Elustiili kootsingu kingitus: *toetus*

Elustiili kootsimise protsess: *kes?*

Kootsimise praktika: elustiili kootsiv vestlus

PAUS

Individaalne kootsimine tervisetöös

Grupi kootsing tervisetöös

Elustiili kootsing minu koguduses

Sessioon 5: küsimused-vastused ja kokkuvõte

Tunnistuste jagamine

18:00-19:00 [1h]

Õhtusöök