

PEREPSÜHHOLOOGIA KOOLITUS LAPSEVANEMATELE VÕI SPETSIALISTIDELE

Perepsühholoogia koolitus on mõeldud eraldiseisva koolitusena või täiendava lisamoodulina koos Gordoni suhtlustreeninguga.
Perepsühholoogia koolitus koosneb kahest kohtumisest ning annab vajalikud teadmised perekondade toimimisest ja peresuhetest. Perepsühholoogia koolitust korraldatakse sellisel kujul Eestis alates aastast 2024 ning selle väljatöötaja on MTÜ Perekoolitusühing Sina ja Mina.

Perepsühholoogia koolitus:

- tutvustab perekonna toimimise seaduspärasusi ja perekonda mõjutavaid tegureid
- eesmärgiks on tõsta inimeste teadlikkust peresüsteemidest ja seeläbi aidata luua tugevaid pikaajalisi suhteid pereliikmetega

Koolitus annab ülevaate:
Mis on pere struktuur, allsüsteemid ja selged piirid
Mis on pere arenguetapid ja kuidas nendega kohaneda
Kuidas tekib pere kontekstis ärevus ja kuidas sellega toime tulla
Miks on oluline arvestada enda ja pereliikmete vajadustega
Kuidas luua lapsega turvaline kiindumussuhe
Kuidas parandada suhet väikelapsega, noorega, täiskasvanuga
Kuidas on need teadmised seotud Gordoni suhtustreeningul õpitavaga

Ülesehitus: lühiloengud, grupiarutelu, rühmatööd
Grupi suurus: 12 kuni 16 osalejat
Maht: 2 sessiooni kestusega 3 tundi (2 x 3h)
Koolitaja: Perekoolitusühing Sina ja Mina koolitaja(d)

Koolituse hind: 1 000 €

Hinnas sisaldub koolitaja tasu (sh koolituse ettevalmistamine ja läbiviimine).
Hind ei sisalda ruumide renti ja kohvipause, koolitaja transpordikulu (lisandub vajadusel).
Hinnale ei lisandu käibemaksu.

1. kohtumise teemad:
Pere struktuur
Pere allsüsteemid
Piirid peres
Pereelu arenguetapid
Kolmnurgad kui ärevuse maandajad
Mina-eristumine

2. kohtumise teemad:
Kiindumussuhe ja -stiilid
Kuidas parandada suhet pereliikmetega
Vanemlusstiilid
Vajaduste hierarhia
Stress ja tervisehäired
Vaimse tervise vitamiinid

Lisainfo: koolitused@sinamina.ee, www.sinamina.ee/perepsuhholoogia

Koolitus on välja töötatud MTÜ Perekoolitusühing Sina ja Mina eestvedamisel projekti "Pere- ja lastesõbralikke väärtusi toetavad ning tasakaalukamad vanemad" raames, mida rahastas Sotsiaalministeerium.

sina & mina