

# TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

## Yoga Doula Koolitus

### Õppekavarühm: Isikuareng

#### ÕPPEKAVA KIRJELDUS

##### Õppekava õpiväljundid.

##### Koolituse läbinud õpilane:

- Teab kundalini jooga eripära ning oskab välja tuua jooga praktiseerimise potentsiaalsed positiivsed mõjud.
- Tunneb yoga doula eetikat ja professionaalsete standardite koodeksit ning oskab hinnata õpetaja rolli vastutust ja mõju.
- Oskab juhendada rasedate joogatundi ning selle erinevaid osasid.
- Oskab juhendada sünnitusjärgset joogatundi ning selle erinevaid osasid.
- Tunneb joogalikku elustiili, ajurveeda ning humanoloogia põhimõtted ning toitumine mis toetab raseduse aeg, sünnituse ning sünnitusjärgse aeg.
- Tunneb rollist lähtuvalt oma piire, võimalusi, vastutust ning ohte, oskab vajadusel õpilast suunata kellegi teise juurde.
- Teab, et õpetaja vastutab õpetuste puhtal kujul edasiandmise eest ning ei esitle kundalini jooga õpetuste nime all teisi õpetusliine või sega seda kokku uueks õpetuseks mõne teise distsipliiniga.
- On omandanud tööriistad millega jätkata jooga õpetamist ning ta on teadlik erinevatest resurssidest ning jätkukoolitustest.
- Omab tööriistad et toetada emotsionaalselt naine raseduse ajal, sünnitusel ning sünnitusjärgsel ajal.
- Oskab pakkuda rasedale naisele mittemeditsiinilist toetust, õpetades erinevaid jooga- ja hingamistehnikaid, meditatsioone, visualiseerimis- ja lõdvestusoskusi ning joogaharjutusi lapseootel paarile
- Teab kuidas pakkuda sünnituse protsessi vältel emotsionaalset, praktilist ja ülendavat (mittemeditsiinilist) toetust ja kohalolu, viibides sünnitusele ema ja isa kõrval. koos professionaalse tervishoiutöötajaga.
- Oskab pakkuda läbi isikliku kohalolu (mittemeditsiinilist) praktilist ja emotsionaalset hoolt naisele emarolliga kohanemisel, toetades kogu perekonda 6 nädala vältel pärast sünnitust.
- Teab kuidas sünnitusjärgselt korraldada suhtlemist toiduvalmistamise ja kohaletoometamise võrgustikuga, mis on organiseeritud juba enne sünnitust.

## **Õpingute alustamine tingimused:**

**Sihtgrupp:** Koolitusele on oodatud inimesed, kes on eelnevalt praktiseerinud kundalini joogat või mõnda teist joogastiili ning tunnevad kutset minna põhjalikumalt naiste õpetustesse. Samuti on oodatud need, kes ei ole varem joogat praktiseerinud, kuid soovivad läbi koolituse end isiksusena avastada, paremini mõistma ja tundma õppida ning on valmis põhjalikult jooga doula õpetusi omandama ja soovi korral ka õpetajana jagama.

Koolitusele on ka oodatud need kes soovivad toetada naisi emotsionaalselt ning praktiliselt (mittemeditsiiniliselt) raseduse ajal, sünnituse ajal ning sünnitusjärgsel ajal. Oodatud on ka ämmaemandad, doulad, rasedate jooga õpetajad, jne

Kursus on avatud KÕIGILE, kes soovivad koolitada end sünnituseelseks ja -järgseks joogaõpetajaks ja mõista sügavuti sellega seonduvat joogalikku elustiili. Eelnevad teadmised ja kogemused joogast ei ole koolitusel osalemiseks vajalikud. Sa ei pea ise olema ema, vaid kandma armastust ja pühendumust, mida emaksolemine endas kätkeb. Sa võid kursusel osaleda, olles ema või mitte, et täiustada ja väestada oma naiselikkust ja emalikku potentsiaali. Kui sa oled rase, võid osaleda „a la carte“, siis kui saad ja sinu partner on samuti oodatud. Kui sa toidad rinnaga, võid osaleda koos beebiga, aga kontakteeru enne täpsema informatsiooni saamiseks.

## **Koolituse keel:**

Koolituse töökeel on inglise keel. Vähemalt pooled koolituse moodulitest toimuvad inglise keeles, tõlkega eesti keeled. Vajadusel on olemas ka tõlge vene keelde.

## **Õppe kogumaht:**

21 päeva auditoorset õpet, kaasaarvatud eksam (maht kokku 200 tundi). Lisaks 40 praktilist tundi, millest 2 päeva on iseseisvat tööd väikestes gruppides. Teemad antakse juhendaja poolt.

## **Õppe sisu:**

### **Õppekava õppemoodulite teemad.**

- Joogalik humanoloogia: mees/naine/perekond; eostamisest esimese trimestri lõpuni: füüsiline, emotsionaalne ja suhet puudutav transformatsioon.
- Joogalik humanoloogia: teine trimester, 120 päeva pühitsemine. Ema psüühika ja mõju lootele.
- Joogalik humanoloogia: kolmas trimester: sünnituseks valmistumine, keha eest hoolitsemine. Tants ja meditatiivne kõndimine raseduse ajal.
- Pere traditsioonid ja perekultuur. Teadlik lapsevanemlus paarisuhtest

lapsevanemateks olemiseni.

- Sünnituseelne jooga: kuidas valmistada ette ja juhendada rasedate jooga tundi.
- Sünnitusejärgne jooga: järkjärguline keha-meele töö, et leida tugevus ja terviklik heaolu pärast sünnitust.
- Anatoomia/füsioloogia/sünnituse patoloogiad.
- Lahkliha ettevalmistamine sünnituseks. Hingamistehnikad/ visualiseerimistehnikad.
- Ajurveedalikud retseptid raseduse, sünnituse, beebi ja isa jaoks.
- Jooga-doula teadlikkus ja hoiakud vanemate ja ämmaemandaga suhtlemisel.
- Ajalooline ülevaade, jooga-doula roll ja tähendus.
- Sünnituse anatoomia/füsioloogia/patoloogiad.
- Kuidas toetada leina ja kaotusevaluga toimetulekul seoses raseduse ja sünnitusega.
- Joogalik ettevalmistus sünnituseks ja sünnitegevuseks.
- Pärast sünnitust: platsenta, vastsündinuga kontakti loomine, ema vajadused; isa roll; doula roll.
- Rinnaga toitmise kunst – baasalused.
- Puhkuse olulisus pärast sünnitust ja konkreetset nõuanded järgnevat 40-päevaks.
- Sünnitusjärgse kohaliku toetusvõrgustiku loomine.
- Õigusliku raamistiku loomine, doula kui professionaali staatus.

**Yoga Doula** koolitused toimuvad Tallinnas ning nii koolituskeskuses, kui suvise väljasõidu moodulitel sisaldavad ruumid kõike vajalikku koolituse sujuvaks läbiviimiseks, sh vähemalt 60m<sup>2</sup> valgusküllast joogasaali, kus on vajalik küte, joogamatid –ja padjad, pleedid, toolid, dataprojektor, arvuti, muusikakeskus. Samuti on olemas köök, kus on elektripliit, külmik, valamud ja kõik muu vajalik. Koolitusruumide juurde kuulub WC koos dušinurgaga. Koolitustel on olemas kõik töövahendid praktiliste töö läbiviimiseks. Tallinna koolitusruumides on osalejatel võimalik vajadusel ööbida joogasaalis ning väljasõidul on olemas vähemalt 13 voodikoha, lisaks on vajadusel võimalik telkida. Tallinnas asuvates koolitusruumides puudub hetkel juurdepääs ratastooliga liikumiseks.

Igal aastal jälgime ja veendume, et õpperuumid oleksid parendatud ja õppekeskkonna kvaliteet oleks tagatud võimaldamaks õpilastel turvaliselt keskenduda õppimisele. Õpperuumide sisustus ja varustatuse uuendamisel ja täiendamisel arvestame, et see oleks koolituse läbiviimiseks ja õppekava õpiväljundite saavutamiseks sobiv.

### **Registreerimise kord:**

Koolitusele tuleb eelnevalt registreeruda kodulehel [dharamsaal.ee](http://dharamsaal.ee) asuva registreerimisankeedi täitmisel ning deposiidi maksmisel. Vajalik info on kättesaadav veebilehel: [www.dharamsaal.ee/yoga-doula-training](http://www.dharamsaal.ee/yoga-doula-training)

### **Koolituse lõpetamise tingimused:**

Koolitus arvestatakse lõpetatuks ja osaleja saab KRI kundalini jooga instruktori 1 taseme sertifikaadi järgnevate tingimuste täitmisel:

- Kõik koolituse tasud on tähtaegselt tasutud.
- Kõigil koolituse moodulitel osalemine, erandina on eelneval kokkuleppel koolituse korraldajaga võimalik puudunud moodulitel osaleda järgmistel koolitustel.
- Koolituse materjali omandamine, eksami ja iseseisvate kodutöö sooritamise.
- Yoga Doula professionaalse standardite mõistmine
- NB! Koolituse kogumahu läbimiseks ja sellega kaasnevate ülesannete sooritamise maksimaalne aeg on 2 aastat koolituse alguse kuupäevast.

### **Tunnistused ja tõendid:**

- Täismahus koolituse läbinud ja õpiväljundid saavutanud õpilasele väljastatakse Rahvusvahelise Yoga Doula School sertifikaat
- Lisaks rahvusvahelisele YDS sertifikaadile väljastab koolituse korraldaja kõigile koolituse täismahus läbinutele, kes saavutasid vajalikud õpiväljundid täienduskoolituse standardi nõuetele vastava tunnistuse,
- Koolitusel osalenutele, kes ei saavutanud kõiki õppekava lõpetamiseks nõutud õpiväljundeid, väljastatakse koolituse korralda poolt tõend koolitusel osalemise kohta.
- Kui koolitusel osalenu katkestab koolituse enne kõigi moodulite läbimist, väljastatakse koolituse korraldaja poolt tõend läbitud moodulite kohta.
- Kõigi koolituse korraldaja poolt väljastavate täienduskoolituse standarditele vastavate tunnistuste ja koolitusel osalemise tõendite kohta peetakse arvet.

### **Koolituse tagasiside ja kvaliteedi tagamine:**

- Koolitusel osalenu täidab iga õpetaja kohta lühikese tagasiside vormi, koolituse kvaliteedi tagamiseks. Tagasisidet on võimalik anda nii nimeliselt, kui anonüümselt.
- Lõpetaja kvalifitseerub ühinema erinevate Rahvusvaheliste doulade ja sünnitoetajate ühingutega.
- Õppekava täiendamise ja muudatuste läbiviimisel tehakse regulaarset koostööd Rahvusvahelise Yoga Doula School-iga
- Koolituse kvaliteedi tagamisel on olulise tähtsusega koolitust läbiviivate õpetajate töökogemus ja vajalike kvalifikatsiooninõuete järgimine.
- Kõik õppekava juhtivõpetajad ja juhendajad on Yoga Doula School-poolt heakskiidetud õpetama ja koolituse läbiviima.

### **Õppematerjalide loend:**

**Kohustuslik** (NB! iga õpilane peab need endale ostma, raamatud ei ole koolituse hinna sees)

- (2 osa) Conscious Pregnancy: The Gift of giving life. Joogi Bhajani õpetused raseduse ja sünnituse kohta koostatuna Tarn Taran Kauri poolt.
- Marshall Klaus - The Doula Book, palun võta see raamat kaasa teiseks mooduliks jaanuaris 2018

### **Soovituslik**

- Vabal valikul üks Michel Odenti raamat ning üks Ina May Gaskini raamat

Registreerimisankeedi, maksegraafiku, õpetajate kvalifikatsiooni ja töökogemuse kirjelduse, lisainfo koolituse sisu ning täpsema infot koolituse kohta leiab infolehel mis asub: [www.dharamsaal.ee/yoga-doula-training](http://www.dharamsaal.ee/yoga-doula-training)

Palume ka osalejatel tutvuda õppekorralduse alustega ning kvaliteedi tagamise korruga siit: [www.dharamsaal.ee/dokumendid](http://www.dharamsaal.ee/dokumendid)