



Täiendõppekursus

Loovisikute vaimse tervise toetamine

Lektor Elina Kivinukk

Maht 30 t kontaktõpet ja 15 t iseseisvat tööd
Toimumise aeg 19.–20. märts; 23.–24. aprill; 21.–22. mai 2022
Õppekeel eesti keel
Rühma suurus 15

Sihtgrupp tegevmuusikud, näitlejad. Vastavalt OSKA uuringule on keerulisem olukord jazz-, pop- ja klassikalisel muusikal, küll aga on mõeldud kursus kõigile tegevmuusikutele.

Registreerumine siin: <https://sise.eamt.ee/tk/index.x> kuni 10. veebruarini

Täiendav info ene.kangron@eamt.ee

Põhjendus lähtuvalt OSKA COVID-19 eriuuringu tulemustest

Uuring toob välja valdkondade ülesed oskused, mille vajadus on seoses COVID-19 kriisiga märkimisväärselt tähtsustunud nagu näiteks juhtimisoskused uuenenud oludes, teadmised turvalise töökeskkonna ning töötajate füüsilise ja vaimse tervise hoidmisest, kommunikatsiooni- ja koostööoskused. (lk 34)

Etenduskunstides, muusikas ja käsitöös võib tööhõive väheneda. (lk 22)

Viirusekriisi kogemuse taustal vajab suuremat tähelepanu vaimse ja füüsilise tervise tasakaal. (lk 29)

Vaimne tervis on järjest tähtsam teema: ületöötamine, veebis töötamine väsitab. Oluliseks muutuvad vaimse tervise hoidmisega seotud koolitused (lk112).

Juhtimis- ja meeskonnatööoskused vajavad uues olukorras arendamist: kuidas hallata eri platvormidel töötavaid inimesi (lk 111).

Muusika valdkonnas kriis süveneb – eriti professionaalse muusika puhul. Kontserttegevust ei toimu, koorid koos ei käi või käivad väga väikeses rühmas (koorijuhtide töö on häiritud) Kui interpret ei saa esineda, kaotab ta oma erialase

professionaalsuse. Kriisi jätkudes **suureneb vajadus karjäärinõustamise (ka psühholoogilise nõustamise) ja ümberõppe järele.** (lk 106)

Väljatöötatud koolituskava tugineb OSKA COVID eriuuringu tulemustele ning senisele praktikale töötades psühholoogina Eesti Muusika- ja Teatriakadeemias.

Koolituskavas käsitletud teemade seos OSKA COVID eriuuringu kokkuvõttega:

- pakutavast koolitusmahust hinnanguliselt 50% puudutab konkreetselt vaimse tervise hoidmist, sealhulgas pöörates tähelepanu muusikaprofessionaalide eripärale, mis teeb koolituse Eesti koolitusmaastikul ainulaadseks;
- õppekava pakub võimalust saada teadmisi meeskonnatööst ja konfliktide vahendamisest, lisaks pakub selle praktiline aruteluvorm suhtlemisõhkkonda;
- mõju tööhõivele (lk 112) – õppekava pakub võimalust osalejatele kogemuste ja ka kontaktide jagamiseks loomaks pinnase uuteks võimalikeks projektideks, aga ka vajadusel karjääri kavandamiseks, et see vastaks täpsemalt hetkevajadustele.

ÕPPEKAVA

Koolituse eesmärgid

- anda kursusel osalejatele teadmisi ja oskusi enda vaimse tervise hoidmiseks seoses koroonapandeemia tagajärgedest tulenevate muutustega tööelus;
- toetada kontaktide jagamist ja uute koostööprojektide loomist pakkudes võimalusi uuendusteks enda karjääris.

Kursuse sisu

Koolituse ülesehitus koosneb kolmest osast: vaimse tervise hoidmine, karjääri kavandamise toetamine, omavaheliste kontaktide soodustamine tegevmuusikute seas.

Käsitletavat teemad on seotud nii teoreetiliste teadmistega, kuidas hoida enda vaimset tervist, kui ka praktiliste oskustega enda karjääri kavandamiseks. Kavandatud teemad tuginevad OSKA COVID19 eriuuringu kokkuvõttele seoses koroonapandeemia tagajärgedest tulenevate muutustega muusikute jaoks.

Teemad:

Teema	Kontaktunde	Iseseisev töö (t)
Motivatsioon ja eesmärkide seadmine – iseenda ja kaaslaste motivatsiooni toetamine ja mõõdetavate ning spetsiifiliste eesmärkide seadmine	5	2
Üldine heaolu ja une hügieeni toetamine – ülevaade heaolust, sh muusikutele ja esinejatele spetsiifiliste nõuannete ja uneteemaliste soovitude pakkumine	5	2

Toimetulek ärevuse ja depressiooniga – lisaks üldistele teadmistele vaimse tervise väljakutsete kohta antakse konkreetseid nõuandeid, kuidas enda vaimset tervist hoida ning kuidas vaimsest tervisest vestelda	5	2
Meeskonnatööoskused ja konfliktide lahendamine – meeskonnatöö toimimine loomeinimeste valdkonnas, sh keeruliste vestluste pidamine ja konfliktide ning vastuolude lahendamine kehtestaval viisil	5	2
Psühholoogiline vastupidavus ja toimetulek kaotusvaluga professionaalses karjääris – võimalike raskustega toimetulek muusiku igapäevaelus tuginedes psühholoogilise vastupidavuse (resilience) mõistele	5	2
Karjääri kavandamine ja kohandamine – professionaalse karjääri vajalik kohandamine, võimalusel uute koostööprojektide loomine ja algatamine osalejate vahel.	5	5
Kokku	30	15

Õppevormid

Igal kohtumisel kasutatakse maailmakohviku metoodikat <https://et.wikipedia.org/wiki/Maailmakohvik>, mis hõlmab arutelusid väikestes gruppides soodustamaks omavahelisi kontakte ning jagamaks enda kogemusi käsitletataval teemadel. Kursus tugineb positiivse psühholoogia lähenemisel, puudutades ka esinemispsühholoogias levinud võtteid.

Õpiväljundid

Kursuse läbinud osaleja:

- teab vaimse tervise hoidmise põhitõdesid, teoreetilisi lähtekohti;
- tunneb enesetoetusvõtteid, et enda vaimset tervist hoida ning tulla vajadusel toime ärevuse ja depressiooniga;
- oskab seada oma tegevusele mõõdetavaid ja spetsiifilisi eesmärke;
- oskab teha koostööd kaasmuusikutega ühisprojektide läbiviimiseks;
- oskab ümber mõtestada karjääris esinevaid raskusi ja väljakutseid.

Hindamismeetodid

Mitteeristav hindamine (arvestatud/mittearvestatud).

Kursuse lõpetamise tingimused

- osalemine õppetööl (kontaktõppes) vähemalt 70% ulatuses;
- sooritada arvestused;
- esitada kirjalik töö (enesehindamise leht).

Lõpetamisel väljastatavad dokumendid

Kursuse lõpetajale väljastatakse EMTA täienduskoolituse tunnistus koos hinnetelehega.

Lektor

Kursuse peamine läbiviija on **Elina Kivinukk**, Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia psühholoog ning vaimse tervise portaali peaasi.ee koolitaja. Ta on lõpetanud Tallinna Ülikooli psühholoogia eriala, omandanud magistrikraadi spordi-psühholoogias Jyväskylä ning Leipzigi ülikoolist. Tal on üle 20-aastane koolituskogemus koolitades vabaühenduste juhte, sportlasi, sporditreenereid jt.

Õpikeskkond

Eesti Muusika- ja Teatriakadeemiat peetakse üheks kõige funktsionaal-semaks muusikaõppeasutuseks Euroopas.

Akadeemial on 150-kohaline kammersaal, kuni 77 õpilasele mõeldud suur auditoorium, 40-kohaline barokkoreliga proovisaal, ooperistuudio, elekt-roonilise muusika- ja helistuudio, raamatukogu ja arvutiklass. Lisaks on kasutusel üle 90 õppe- ja harjutusklassi, mis võimaldavad läbi viia ka individuaalset õpet. Õppeklassides ja loenguruumides on õppetööks vajalik salvestus- ja esitlustehnika, mida vajab ka käesolev kursus

Uude õppehoonesse on rajatud multimeediakeskus ning džässi ja varajase muusika õppeklassid. Virtuaalsete meistriklasse ja kontsertide läbiviimiseks on sisse seatud kaks LoLa (*Low Latency Audio Visual Streaming System*) viitevaba heli ja video ülekandetehnoloogiaga õppeklassi.

2021. aastal pääses EMTA juba kolmandat aastat järjest mainekasse rahvusvahelisesse kõrgharidusasutusi järjestavasse edetabelisse QS World University Rankings, kajastudes esituskunstide valdkondlikus pingereas 51–100 positsioonil kõrvuti Kölni, Leipzigi, Müncheni ja Budapesti muusikakõrgkoolidega.

EMTA kõigil erialadel on tipptasemel õppejõud ja inspireeriv õpikeskkond.

Õppekava juht

Elina Kivinukk

Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia psühholoog ning vaimse tervise portaali peaasi.ee koolitaja
elina.kivinukk@eamt.ee