



Kursuse Tervikliku Eluviisi Alused (TEA) õppekava

Täienduskoolitusasutuse nimetus	MTÜ Eesti Ökokogukondade Ühendus
Õppekava nimi	Tervikliku Eluviisi Alused
Õppekavarühmad	Isikuareng (käitumisoskuste arendamine, suhtlusoskused, sotsiaalne pädevus). Hariduse interdistsiplinaarne õpperühm. Looduskeskkond ja elusloodus.
Õppe kogumaht	250h, millest 180h on auditoorset õpet ja 70h iseseisvat praktilist tööd
Õppekava koostamise alus	Õppekava koostamise aluseks on: 1) kutsestandardite kutset läbiv või kohustuslik kompetents meeskonnatöö ja suhtlemisoskused, mis on välja toodud erinevates IV ja kõrgema taseme kutsestandardites, 2) rahvusvaheline Gaia Education'i EDE õppekava
Koolituse sihtgrupp	Inimesed, kes on huvitatud kursusel omandatavatest teadmistest ja oskustest ning kes soovivad parandada meeskonnatöö ja suhtlemise oskusi.
Õppe alustamise tingimused	Huvi tervikliku eluviisi vastu
Õppe eesmärk	Anda õpilasele tervikliku eluviisi alusteadmised ja ettevalmistus meeskonnatöök, kogukondlike organisatsioonide arendamiseks ning jätkusuutliku arengu praktilisteks tegevusteks.
Õpiväljundid	<ul style="list-style-type: none"> - Praeguse ajastu tajumine laiemas evolutsioonilises kontekstis, inimkonna ja inimese ette seatud suurest valikust arusaamine, teadvuse arengu ja selle tasandite mõistmine, ülevaade Euroopa ökoküladest, nende ajaloost ja eesmärkidest. - Looduse märkamine sügavamal tasandil, oskus loodusega suhelda, oskus kuulata ja märke näha. - Parem orienteerumine siseilmas, kontakt erinevate teadvuse aspektidega, tööriistad edasiliikumiseks. - Loovuse ergutamine, tähistamise vajalikkuse mõistmine. - Ühiskondliku aktiivsuse ja vaimsuse seoste mõistmine. - Kogukondade olulisuse mõistmine, ülevaade kogukonna rajamise protsessist ja äraproovitud sotsiaalsetest tehnikatest. - Ülevaade kaasavatest otsustusmeetoditest, vägivalduse ja läbipaistvuse tähtsusest, konfliktide lahendamise tehnikatest, rollidest ja muustritest suhetes. - Ülevaade kaasavatest otsustusmeetoditest, vägivalduse ja läbipaistvuse. - Ülevaade holistlikust vaatest tervisele. - Ülevaade võrgustikest, koolituste ja kohaliku koostöö võimalustest. Kogukonnakoolide tähtsuse mõistmine. - Osalejad mõistavad süvitsi kehtivate paradigmat süsteemset ennasthävitavat mõju. Oluline päriselt mõista, selleks et jätkusuutliku majanduse disainimisega saaks edasi minna järgmistes moodulites. - Isikliku sideme loomine nii oma valikutega töö- ja tarbimiselus kui ka laiemalt tarbimiskultuuri kandjana ja ühiskonnaliikmena; omaenda ahnusega kontakti saavutamine; elu edasiviivate motivatsioonide leidmine oma rollile tarbijana ja tööandja/võtjana; oma päris vajaduste teadvustamine. Osaleja teadvustab jätkusuutliku

	<p>ettevõtluse põhialuseid ning erinevust n.ö. peavoolu ettevõtlusest. Osaleja teab jätkusuutliku ettevõtte loomise protsessi etappe ning oskab seda üldistatud tasandil hiljem ise läbi viia. Osaleja teab mitmeid näiteid jätkusuutlikest ettevõtetest maailmas, oskab neist rääkida.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Osaleja on tuttav erinevate alternatiivsete lahendustega rahasüsteemides, oskab tuua näiteid. - Osalejad teavad erinevaid juriidilisi võimalusi oma projektide teostamiseks, nende plusse ja miinuseid. Osalejad oskavad oma projektidele teha elementaarset eelarve ja rahavoo analüüsi. - Osaleja teadvustab kohalikul toodetud toidu olulisust, ökosüsteemide ja mulle tervise seost inimeste tervisega. Oskab esmaseid toidu kasvatamise tehnikaid. - Teadvustab aineringe olulisust toidu kasvatamisel.
--	---

Õppe sisu ja õppeprotsesside kirjeldus

Maht	Koolitusel käsitletavad teemad
45 h	<p>Maailmavaate aspekt: evolutsioon, koostöö ja konkurentsi roll evolutsioonis. Maailma seotus süvatasandil. Teadvuse evolutsioon, spiraaldünaamika. Ökokülad kui laborid ja tervikliku maailmavaate alusel loodud eluviisi keskmel. Loodusrahvaste maailmatunnetusest. Looduse tunnetamine, põlisrahvaste loodustaju, loodusest õppimine, loodusega suhtlemine. Sisemaailma ülesehitus viie keha/tasandi läbi, tuumšamanism ja selle meetodid, isiklik elu eesmärk, kollektiivne tasand. Pühad, pidustused, tähistamine. Ühiskondlike muutuste loomine vaimsest impulsist, sotsiaalne ettevõtlus. Pärimus.</p>
45h	<p>Sotsiaalne aspekt: kogukonna vajalikkus, inimese ja kogukonna arenguteooriad (arenguetapid, sh tõelise kogukonna omadused), vastutuse tähtsus ühiskonnas. Kogukonna rajamise protsess. Liimi vajalikkus. Olemasoleva kogukonna tutvustus ja vestlusring. Sotsiaalsed tehnikad: ilmasteade, jutusauring, Zeggi foorum, coaching, tagasiside andmise ja vastuvõtmise tähtsus, visiooniotsing. Kaasavad otsustusmeetodid (sotsiokraatia vs konsensus), organisatsioonistruktuurid, vägivallatu suhtlemine, konfliktide lahendamise viisid (vahendajaga vestlus, jutusauring), kuulamise tasemed, läbipaistvuse tähtsus, rollid suhetes (ohvrikolmnurk), suhtemustrid (vajav-vältiv), projektijuhtimise meetod draakoniunistamine. Nõusoleku olulisus, piiride seadmine (nõusoleku ratas), põhihirmud, roomaja aju reaktsioonid, emotsioonid vs tunded (4 põhitunnet), küps/ebaküps mehelikkus / naiselikkus (omadused/käitumised), kaassõltuvus, emotsionaalsed kihistused (teekond enda sisse), armastuse liigid, armastuse faasid (sisemine loode, laps, teismeline ja täiskasvanu), isiksuse kese ja selle hoidmise tähtsus. Inimene kui tervik, (mõistus, keha, hing vaim), inimese vajadused (sh sisemisel tasandil), suhe maaga. koostöö rahvusvaheliste võrgustikega (GEN jms), koostöö traditsiooniliste kogukondadega, vahetus ja haridus, toetus ja solidaarsus (kogukondade jm organisatsioonide vahel), suhted naabritega, cohousing, kogukonnakooli tutvustus.</p>
45h	<p>Majanduse aspekt: liberaalse kapitalismi aluseks olevate paradigmat ja nende tagajärgede teadvustamine; lineaarne majandus ja majanduskasv; rahalise rikkuse tagaajamine; finantsüsteemi aspektid ja tagajärjed; raha ja pankade olemus; senise praktika mõju kogukondadele ja inimeste õnnetundele; jätkusuutlikud paradigmat. Motivatsioon erinevate majanduslike rollide taga - tarbija, töödandja, töövõtja, ettevõtja, jm. Elu edasiviivate motivatsioonide leidmine; oma reaalse vajaduste tunnetamine; külluse leidmine. Jätkusuutliku (väärtuspõhise) ettevõtluse lähtekohad; näited väärtuspõhistest ettevõtetest üle maailma; ettevõtluse roll kogukonnas; sotsiaalne ettevõtlus, ökoettevõtlus, ühistud, jm; väärtuspõhise ettevõtte kavandamine - ärimudel, struktuur ja otsuste tegemine, roll ja mõju kogukonnas ja ühiskonnas; töövahendid, sh toote elutsükli analüüs, ringmajanduse põhimõtted, jm. Rahasüsteemid kogukondades, alternatiivsed rahad, kogukonnarahad, kogukonnapangad, eetilised pangad. konkreetse projekti kavandamine grupis või individuaalselt; juriidiliste lahenduste näited ja võimalused; finantseerimise kavandamine. Eelarve ja rahavoogude planeerimine.</p>

45h	Ökoloogiline aspekt: ökosüsteemi hüved, elu alused , aineriingid; keskkonnaprobleemid, olukord kuhu me oleme jõudnud;visioneerimine, tulevikku vaatamine; grupitöö; toodete ja teenuste elukaare analüüs, ökoehituse sissejuhatuse ja tutvustus. Roheline ehitus kui traditsioon, mida teha, et elu muutuks paremaks? Ehitusseaduse tingimused, kus saab midagi muuta. Veepuhastussüsteemid. Saviehitus. Seosed isikliku ja kogu planeedi tervise ja heaolu vahel. (Muld, kompostimine, biosüsi). Jätkusuutliku toidu tootmise meetodid ja tehnikad (idandamine/talvine kasvatus, toidu kasvatamine, kasvuhooned/mikrokliima, toidu säilitamine). Kuidas energiat saada- päike, tuul, mõõtmised, arvutused. Jätkusuutlikku eluviisi kavandamine (permakultuuri alused, aia disain). Elukeskkonna disain - grupid kohe algusest, kes teevad disainist ettekandeni terviklahenduse oma valitud tervikteemal.
------------	---

Õppemeetodid	Loengud, grupitööd, projektid, juhtumianalüüsid, iseseisvad ülesanded ja teised aktiivõppe meetodid vastavalt koolitaja valikule.
Õppematerjalid	Koolitusel osalejad saavad erinevad materjalid, mis on koostatud koolitajate poolt vastavalt õppesisu teemadele. Lisaks jagatakse lugemissoovitusi.
Iseseisev töö (70h)	Iseseisvad praktilise väljundiga tööd valitakse välja hiljemalt teise mooduli lõpuks. Õpilased teevad väikestes rühmades projektidega tööd ning jõuavad nii käegakatsutava tulemuse kui tööde dokumenteerimiseni, mida esitletakse kogu kursusele viimase mooduli ajal.
Nõuded õpingute lõpetamiseks	Osaleja lõpetab kursuse ja saab lõputunnistuse, kui ta on osa võtnud vähemalt 75% loengutest ja praktikumidest ning sooritanud edukalt lõputöö. Hindamine on mitmeeristav
Kursuse läbimisel väljastatav dokument	Kui õppija täidab õpingute lõpetamise nõuded, väljastame tunnistuse.
Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus	Kõrgharidus ja / või töökogemus õpetatavas valdkonnas.
Õppemaksu tasumise kord ja tähtaeg	https://gaiaakadeemia.ee/oppekorraldus/
Vaidluste lahendamise kord	Õppemaksu teemalised vaidlused lahendatakse suulise või kirjaliku läbirääkimise teel ettevõtte esindaja ja koolitusel osaleja vahel. Muudel juhtudel esimese võimalusena lahendame vaidlused omavaheliste läbirääkimiste käigus saavutatud kokkuleppe teel. Kui kokkulepet ei saavutata, lahendame vaidlused Maakohtus.
Õppekeskkonna kirjeldus	Õpet viiakse läbi erinevates koolituskeskustes üle Eesti, kus on kasutamiseks seminariruum, abiruumid ja väljas õppimise võimalused. Maksimaalne kohtade arv on 25.
Kvaliteedi tagamise tingimused ja kord	https://gaiaakadeemia.ee/oppekorraldus/
Õppekava kinnitamise aeg	11.11.2015
Õppekava muutmise aeg	10.01.2020