

Human 2.0 Upgrade Yourself täiendkoolituse õppekava nr. 1

Õppekava nimetus:	Teadliku Muutuse Kunst I-II. Mina, minu sisemaailm - viis keha. Elu häirivate emotsioonide vabastamine.
Õppekava rühm:	0031 Isikuareng (vastavalt ISCED-F 2013 õppekavarühmade klassifikatsioonile).
Õpingute alustamise tingimused:	Õppe alustamise tingimused puuduvad.
Sihtrühm:	Kõik enesearengust huvitatud inimesed.
Õppekava maht:	Auditoorne õpe 19 akadeemilist tundi.
Keeled:	Eesti keel. Võimalik järeltõlge inglise ja vene keelde.
Eesmärk:	Koolituse eesmärk on õppida orienteeruma oma sisemaailmas ning vabanema konfliktsetest emotsionaalsetest reaktsioonidest.
Õpiväljundid:	Koolitusprotsessi tulemusena osalejad: <ul style="list-style-type: none">- on õppinud kriya jooga holistilist inimesekäsitlust, mille tulemusel oskavad enese ülesehitust jagada nähtuste kaupa viieks osaks;- on praktilise kogemuse kaudu õppinud eristama oma sisemaailmas toimuvaid protsesse;- märkavad üleskerkivaid emotsioone ja teadvustavad nende mõju igapäevasele elule;- on omandanud kaks lihtsat emotsioonide vabastamise tehnikat;- on emotsionaalselt stabiilsemad ja teadlikumad;- on saanud praktilise kogemuse enda tegelikust olemusest;- mõistavad paremini ja oskavad arvestada ümbritsevate inimeste motiivide ja käitumismustritega.
Õppe sisu:	Teadliku Muutuse Kunst on teadus, mis uurib inimese sisemaailma üldisi seaduspärasusi. Selle baasil on välja töötatud lihtsalt edasiantavad ning kasutatavad sisemaailma muutmise tehnikad. Konkreetne õppekava pakub täiendavaid teadmisi kriya joogast, mis käsitleb inimest viie keha süsteemina, kirjeldades loogiliselt inimese sisemaailma ehitust, suhteid, sõltuvusi, mõjusid ja potentsiaale. See annab osalejale võimaluse saada teada, miks on emotsioonidel meie elus nii juhtiv roll ning milliseid tagajärgi see endaga kaasa toob. Kursusel omandatud tehnikate abil saab vabaneda nii hetkel aktiivsetest kui ka minevikus kogetud emotsioonidest. Teadvustamisvõime

	rakendamiseiga seotud praktikad aitavad tulemuslikumalt keskenduda, selgemini eristada ning olla päriselt kohal.
Õppemeetodid:	Loeng, selgitused, arutelu. Iseseisev töö: eneseanalüüs, praktilised harjutused.
Õppekeskkond:	Loenguruum. Õppijate arv ühes grupis ei ole piiratud.
Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:	Õppija on läbinud 100% auditoorsest tööst. Õppija on sooritanud programmis ettenähtud iseseisva töö (praktilised harjutused). Õppijale väljastatakse tõend.
Koolituse läbiviija:	Ingvar Villido on pühitsetud kriya jooga õpetaja. Ta on arendanud ja õpetanud teadlikkuse rakendamist alates 1992. aastast. Magistrikraadiga võrdustatud kvalifikatsioon inseneriteadustes. Koolitusi läbi viivad lektorid on kõrg- või võrdsustatud haridusega ja on praktiseerinud Teadliku Muutuse Kunsti kursustel omandatud tehnikaid vähemalt 3 aastat ning omavad praktilise õpetamise kogemust vähemalt 120 ak tundi, läbinud Kriya Jooga I pühenduse ja omavad Human OÜ vastavat sertifikaati või tunnistust.

Human 2.0 Upgrade Yourself täiendkoolituse õppekava nr. 2

Õppekava nimetus:	Teadliku Muutuse Kunst III. Elu häirivate kontseptsioonide vabastamine.
Õppekava rühm:	0031 Isikuareng (vastavalt ISCED-F 2013 õppekavarühmade klassifikatsioonile).
Õpingute alustamise tingimused:	Teadliku Muutuse Kunsti kursuste I-II läbimine.
Sihtrühm:	Kõik enesearengust huvitatud inimesed.
Õppekava maht:	Auditoorne õpe 12 akadeemilist tundi.
Keeled:	Eesti keel. Võimalik järeltõlge inglise ja vene keelde.
Eesmärk:	Koolituse eesmärk on õppida orienteeruma oma sisemaailmas ning vabanema igapäevaelu negatiivselt mõjutavatest kontseptsioonidest.
Õpiväljundid:	Koolitusprotsessi tulemusena osalejad: <ul style="list-style-type: none"> - märkavad ja eristavad sisemaailma protsesse (mõtteid) ja mõistavad nende toime mehhanisme; - teadvustavad kuidas mõttemaailmas toimuv mõjutab igapäevaelu;

	<ul style="list-style-type: none"> - teadvustavad ja oskavad muuta vanu harjumusi ja sissejuurdunud automaatsusi; - on praktilise kogemuse kaudu õppinud tühistama kontseptsioone; - suudavad tulemsulikumalt keskenduda, selgemalt eristada ning olla hetkes.
Õppe sisu:	<p>Teadliku Muutuse Kunst on kursuste sari, mille käigus õpitakse eristama ja juhtima enda sisemaailmas toimuvaid protsesse. Kursustel omandatakse vajalikud alusteadmised holistilisest inimesekäsitlest ning lihtsad tehnikad, et vabaneda igapäeva elu negatiivselt mõjutavatest emotsioonidest ja kontseptsioonidest. Konkreetsetel kursustel õpitakse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - teadvustama mõtteid ja taipama nende sisu; - märkama kuidas mõtlemine kujundab igapäeva elu; - taipama kontseptsioonide sisu, mis tegelikkusele ei vasta; - vabanema kontseptsioonidest; - looma tegelikkusele vastavaid kontseptsioone, mille abil luua tegelikkusele vastavat reaalsust.
Õppemeetodid:	Loeng, selgitused, arutelu. Iseseisev töö: eneseanalüüs, praktilised harjutused.
Õppekeskkond:	Loenguruum. Õppijate arv ühes grupis on max 150 inimest.
Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:	<p>Õppija on läbinud 100% kontakttundidega tööst.</p> <p>Õppija on sooritanud programmis ettenähtud iseseisva töö (praktilised harjutused).</p> <p>Õppijale väljastatakse tõend.</p>
Koolituse läbiviija:	<p>Ingvar Villido on pühitsetud kriya jooga õpetaja. Ta on arendanud ja õpetanud teadlikkuse rakendamist alates 1992. aastast. Magistrikraadiga võrdustatud kvalifikatsioon inseneriteadustes. Koolitusi läbi viivad lektorid on kõrg- või võrdsustatud haridusega ja on praktiseerinud Teadliku Muutuse Kunsti kursustel omandatud tehnikaid vähemalt 3 aastat ning omavad praktilise õpetamise kogemust vähemalt 120 ak tundi, läbinud Kriya Jooga I pühenduse ja omavad Human OÜ vastavat sertifikaati või tunnistust.</p>

Human 2.0 Upgrade Yourself täiendkoolituse õppekava nr. 3

Õppekava nimetus:	Teadliku Muutuse Kunst IV. Aruka inimese töövahendid – teadlikkus, eristamine, taipamine, intuitsioon ja inspiratsioon.
Õppekava rühm:	0031 Isikuareng (vastavalt ISCED-F 2013 õppekavarühmade klassifikatsioonile).

Õpingute alustamise tingimused:	Teadliku Muutuse Kunsti kursuste I-III läbimine.
Sihtrühm:	Kõik enesearengust huvitatud inimesed.
Õppekava maht:	Auditoorne õpe 12 akadeemilist tundi.
Keeled:	Eesti keel. Võimalik järeltõlge inglise ja vene keelde.
Eesmärk:	Koolituste eesmärk on osalejate enesejuhtimisoskuste ja eneseanalüüsioskuste arendamine, mis aitab neil tulemuslikumalt uusi asju õppida ning keskenduda.
Õpiväljundid:	Koolitusprotsessi tulemusena osalejad: <ul style="list-style-type: none"> - oskavad senisest paremini juhtida oma teadvustamise võimet reaalasjas; - on suutelised orienteeruma infos ja eristama olulist ebaolulisest; - teavad kuidas lahutada “suur” asi väiksemateks osadeks ja tuvastavad sellisel viisil tegeliku probleemi; - oskavad tekitada olukordi, kus tekib taipamine ja intuitsioon; - oskavad luua olukordi inspiratsiooni tekkeks.
Õppe sisu:	Teadliku Muutuse Kunst on teadus, mis uurib inimese sisemaailma üldisi seaduspärasusi. Selle baasil on välja töötatud lihtsalt edasiantavad ning kasutatavad sisemaailma muutmise tehnikad. Kursusel saad teada: <ul style="list-style-type: none"> - mis on keskendumine ja mida selleks on vaja kasutada; - miks on keskendumine oluline; - kuidas püsida valitud teemas – info valdamine; - kuidas eristada olulist ebaolulisest – infos orienteerumine; - kuidas lahutada “suur” asi väiksemateks osadeks ja tuvastada sellisel viisil tegelik probleem; - kuidas perspektiivi integreerimise kaudu probleem lahendada; - kuidas tekitada olukord, kus tekib taipamine; - kuidas tekitada olukord, kus tekib intuitsioon. - kuidas teha vahet ettekujutusel ja inspiratsioonil; - kuidas soodustada inspiratsiooni teket.
Õppemeetodid:	Loeng, selgitused, arutelu. Iseseisev töö: eneseanalüüs, praktilised harjutused.
Õppekeskkond:	Loenguruum. Õppijate arv ühes grupis on max 120 inimest.

Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:	Õppija on läbinud 100% auditoorsest tööst. Õppija on sooritanud programmis ettenähtud iseseisva töö (praktilised harjutused). Õppijale väljastatakse tõend.
Koolituse läbiviija:	Ingvar Villido on pühitsetud kriya jooga õpetaja. Ta on arendanud ja õpetanud teadlikkuse rakendamist alates 1992. aastast. Magistrikraadiga võrdustatud kvalifikatsioon inseneriteadustes. Koolitusi läbi viivad lektorid on kõrg- või võrdsustatud haridusega ja on praktiseerinud Teadliku Muutuse Kunsti kursustel omandatud tehnikaid vähemalt 3 aastat ning omavad praktilise õpetamise kogemust vähemalt 120 ak tundi, läbinud Kriya Jooga I pühenduse ja omavad Human OÜ vastavat sertifikaati või tunnistust.

Human 2.0 Upgrade Yourself täiendkoolituse õppekava nr. 4

Õppekava nimetus:	Teadliku Muutuse Kunst V: Uue inimese edu valem – info, analüüs, tegutsemine.
Õppekava rühm:	0031 Isikuareng (vastavalt ISCED-F 2013 õppekavarühmade klassifikatsioonile).
Õpingute alustamise tingimused:	Teadliku Muutuse Kunsti kursuste I-IV läbimine.
Sihtrühm:	Kõik enesearengust huvitatud inimesed.
Õppekava maht:	Auditoorne õpe 12 akadeemilist tundi.
Keeled:	Eesti keel. Võimalik järeltõlge inglise ja vene keelde.
Eesmärk:	Koolituse eesmärk on anda osalejatele efektiivseks tegutsemiseks vajalikke teadmisi ja oskusi.
Õpiväljundid:	Koolitusprotsessi tulemusena osalejad: <ul style="list-style-type: none"> - on omandanud uued ja efektiivsed võtted tegevuste juhtimiseks ajas; - on võtnud sihipäraselt kasutusele sisemised ressursid, mille tulemusel tekib suurem efektiivsus ja vastupidavus töös; - valdavad adekvaatset minapilti, oskavad analüüsida oma võimalusi ja kavandavad neist lähtuvalt tulevikuplaane; - lähtuvad oma töös fokuseeritud ja eesmärgistatud tegevustest; - on võimelised optimeerima kõiki tegevusi, tehes vajadusel ruumi teistele olulistele tegevustele;

	<ul style="list-style-type: none"> - on pädevad kiirete, reaalaaja andmetel põhinevate otsuste tegemisel.
Õppe sisu:	<p>Teadliku Muutuse Kunst on teadus, mis uurib inimese sisemaailma üldisi seaduspärasusi. Selle baasil on välja töötatud lihtsalt edasiantavad ning kasutatavad sisemaailma muutmise tehnikad. Kursus pakub täiendavaid teadmisi kuidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - olulised asjad kiiresti ja tulemuslikult ellu viia; - olemasolevas infos orienteeruda ja seda analüüsida; - tuvastada olukordi, kus pole otsustamiseks piisavalt infot; - otsida puuduolevat infot ja seda protsessidesse integreerida; - tegevusi kiiresti optimeerida ja nendes kergesti ümber orienteeruda; - teadvustada kõiki oma tegevusi ning neid teadlikult alustada, läbi viia, muuta, mõjutada ja lõpetada.
Õppemeetodid:	Loeng, selgitused, arutelu. Iseseisev töö: eneseanalüüs, praktilised harjutused.
Õppekeskkond:	Loenguruum. Õppijate arv ühes grupis on max 120 inimest.
Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:	<p>Õppija on läbinud 100% kontakttundidega tööst.</p> <p>Õppija on sooritanud programmis ettenähtud iseseisva töö (praktilised harjutused).</p> <p>Õppijale väljastatakse tõend.</p>
Koolituse läbiviija:	<p>Ingvar Villido on pühitsetud kriya jooga õpetaja. Ta on arendanud ja õpetanud teadlikkuse rakendamist alates 1992. aastast. Magistrikraadiga võrdustatud kvalifikatsioon inseneriteadustes. Koolitusi läbi viivad lektorid on kõrg- või võrdsustatud haridusega ja on praktiseerinud Teadliku Muutuse Kunsti kursustel omandatud tehnikaid vähemalt 3 aastat ning omavad praktilise õpetamise kogemust vähemalt 120 ak tundi, läbinud Kriya Jooga I pühenduse ja omavad Human OÜ vastavat sertifikaati või tunnistust.</p>

Human 2.0 Upgrade Yourself täiendkoolituse õppekava nr. 5

Õppekava nimetus:	Teadliku Muutuse Kunst I-II ettevõtjatele. Mina, minu sisemaailm - viis keha. Elu häirivate emotsioonide vabastamine.
Õppekava rühm:	0031 Isikuareng (vastavalt ISCED-F 2013 õppekavarühmade klassifikatsioonile).
Õpingute alustamise tingimused:	Õppe alustamise tingimused puuduvad.

Sihtrühm:	Kursus on suunatud ettevõtlusega lähedalt seotud inimestele, ettevõtjatele ning juhtidele.
Õppekava maht:	Auditoorne õpe 15 akadeemilist tundi.
Keeled:	Eesti keel. Võimalik järeltõlge inglise ja vene keelde.
Eesmärk:	Koolituse eesmärk on õppida orienteeruma oma sisemaailmas ning vabanema konfliktsetest emotsionaalsetest reaktsioonidest.
Õpiväljundid:	Koolitusprotsessi tulemusena osalejad: <ul style="list-style-type: none"> - on õppinud kriya jooga holistilist inimesekäsitlust, mille tulemusel oskavad enese ülesehitust jagada nähtuste kaupa viieks osaks; - on praktilise kogemuse kaudu õppinud eristama oma sisemaailmas toimuvaid protsesse; - märkavad üleskerkivaid emotsioone ja teadvustavad nende mõju igapäevasele elule; - on omandanud kaks lihtsat emotsioonide vabastamise tehnikat; - on emotsionaalselt stabiilsemad ja teadlikumad; - on saanud praktilise kogemuse enda tegelikust olemusest; - mõistavad paremini ja oskavad arvestada ümbritsevate inimeste motiivide ja käitumismustritega.
Õppe sisu:	Teadliku Muutuse Kunst on teadus, mis uurib inimese sisemaailma üldisi seaduspärasusi. Selle baasil on välja töötatud lihtsalt edasiantavad ning kasutatavad sisemaailma muutmise tehnikad. Konkreetne õppekava pakub täiendavaid teadmisi kriya joogast, mis käsitleb inimest viie keha süsteemina, kirjeldades loogiliselt inimese sisemaailma ehitust, suhteid, sõltuvusi, mõjusid ja potentsiaale. See annab osalejale võimaluse saada teada, miks on emotsioonidel meie elus nii juhtiv roll ning milliseid tagajärgi see endaga kaasa toob. Kursusel omandatud tehnikate abil saab vabaneda nii hetkel aktiivsetest kui ka minevikus kogatud emotsioonidest. Teadvustamisvõime rakendamisega seotud praktikad aitavad tulemuslikumalt keskenduda, selgemini eristada ning olla päriselt kohal. Õppe sisu on suunatud teadmiste ja oskuste rakendamiseks ettevõtluses.
Õppemeetodid:	Loeng, selgitused, arutelu. Iseseisev töö: eneseanalüüs, praktilised harjutused.
Õppekeskkond:	Loenguruum. Õppijate arv ühes grupis max 40 osalejat.

Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:	<p>Õppija on läbinud 100% auditoorsest tööst.</p> <p>Õppija on sooritanud programmis ettenähtud iseseisva töö (praktilised harjutused).</p> <p>Õppijale väljastatakse tõend.</p>
Koolituse läbiviija:	<p>Ville Jehe on ettevõtja, insener ja disainer. Eelkõige on ta aga praktik. Ta on mitme eduka ettevõtte käivitaja ja juht, olnud ligi 40 ettevõtte sünni juures ning käivitanud mitu rahvusvahelist projekti. Täna kuulub enamuse aega mehhatrooniliste lennavahendite ettevõtete arendamisele. Lisaks ettevõtlusele on Ville käivitanud ja aidanud käivitada mitmeid ühiskondlikke liikumisi ja organisatsioone nagu Teenusmajanduse Koda, Kultuuri Koda, Teeme Ära, Vanalinna selts jt. Ville kuulub aastast 2010 ka vabaühendusse MTÜ Lilleoru ning on sealse Majandusnõukogu liige. Teadliku Muutuse Kunsti kursuseid on ta õpetanud aastast 2016.</p> <p>Koolitusi läbi viivad lektorid on kõrg- või võrdsustatud haridusega ja on praktiseerinud Teadliku Muutuse Kunsti kursustel omandatud tehnikaid vähemalt 3 aastat ning omavad praktilise õpetamise kogemust vähemalt 120 ak tundi, läbinud Kriya Jooga I pühenduse ja omavad Human OÜ vastavat sertifikaati või tunnistust.</p>

Human 2.0 Upgrade Yourself täiendkoolituse õppekava nr. 6

Õppekava nimetus:	Teadliku Muutuse Kunst III ettevõtjatele. Elu häirivate kontseptsioonide vabastamine.
Õppekava rühm:	0031 Isikuareng (vastavalt ISCED-F 2013 õppekavarühmade klassifikatsioonile).
Õpingute alustamise tingimused:	Teadliku Muutuse Kunsti kursuste I-II läbimine.
Sihtrühm:	Kursus on suunatud ettevõtlusega lähedalt seotud inimestele, ettevõtjatele ning juhtidele.
Õppekava maht:	Auditoorne õpe 7 akadeemilist tundi.
Keeled:	Eesti keel. Võimalik järeltõlge inglise ja vene keelde.
Eesmärk:	Koolituse eesmärk on õppida orienteeruma oma sisemaailmas ning vabanema igapäevaelu negatiivselt mõjutavatest kontseptsioonidest.
Õpiväljundid:	Koolitusprotsessi tulemusena osalejad:

	<ul style="list-style-type: none"> - märkavad ja eristavad sisemaailma protsesse (mõtteid) ja mõistavad nende toime mehhanisme; - teadvustavad kuidas mõttemaailmas toimuv mõjutab igapäevaelu; - teadvustavad ja oskavad muuta vanu harjumusi ja sissejuurdunud automaatsusi; - on praktilise kogemuse kaudu õppinud tühistama kontseptsioone; - suudavad tulemsulikumalt keskenduda, selgemalt eristada ning olla hetkes.
Õppe sisu:	<p>Teadliku Muutuse Kunst on kursuste sari, mille käigus õpitakse eristama ja juhtima enda sisemaailmas toimuvaid protsesse. Kursustel omandatakse vajalikud alusteadmised holistilisest inimesekäsitlest ning lihtsad tehnikad, et vabaneda igapäevaelu negatiivselt mõjutavatest emotsioonidest ja kontseptsioonidest. Konkreetset kursusel õpitakse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - teadvustama mõtteid ja taipama nende sisu; - märkama kuidas mõtlemine kujundab igapäevaelu; - taipama kontseptsioonide sisu, mis tegelikkusele ei vasta; - vabanema kontseptsioonidest; - looma tegelikkusele vastavaid kontseptsioone, mille abil luua tegelikkusele vastavat reaalsust. <p>Õppe sisu on suunatud teadmiste ja oskuste rakendamiseks ettevõtluses.</p>
Õppemeetodid:	Loeng, selgitused, arutelu. Iseseisev töö: eneseanalüüs, praktilised harjutused.
Õppekeskkond:	Loenguruum. Õppijate arv ühes grupis on max 40 inimest.
Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:	<p>Õppija on läbinud 100% kontakttundidega tööst.</p> <p>Õppija on sooritanud programmis ettenähtud iseseisva töö (praktilised harjutused).</p> <p>Õppijale väljastatakse tõend.</p>
Koolituse läbiviija:	<p>Ville Jehe on ettevõtja, insener ja disainer. Eelkõige on ta aga praktik. Ta on mitme eduka ettevõtte käivitaja ja juht, olnud ligi 40 ettevõtte sünni juures ning käivitanud mitu rahvusvahelist projekti. Täna kuulub enamuse aega mehhatrooniliste lennuvahendite ettevõtete arendamisele. Lisaks ettevõtlusele on Ville käivitanud ja aidanud käivitada mitmeid ühiskondlikke liikumisi ja organisatsioone nagu Teenusmajanduse Koda, Kultuuri Koda, Teeme Ära, Vanalinna selts jt. Ville kuulub aastast 2010 ka vabaihendusse MTÜ Lilleoru ning on sealse Majandusnõukogu</p>

liige. Teadliku Muutuse Kunsti kursuseid on ta õpetanud aastast 2016.

Koolitusi läbi viivad lektorid on kõrg- või võrdsustatud haridusega ja on praktiseerinud Teadliku Muutuse Kunsti kursustel omandatud tehnikaid vähemalt 3 aastat ning omavad praktilise õpetamise kogemust vähemalt 120 ak tundi, läbinud Kriya Jooga I pühenduse ja omavad Human OÜ vastavat sertifikaati või tunnistust.

Koolitusi läbi viivad lektorid on kõrg- või võrdsustatud haridusega ja on praktiseerinud Teadliku Muutuse Kunsti kursustel omandatud tehnikaid vähemalt 3 aastat ning omavad praktilise õpetamise kogemust vähemalt 120 ak tundi, läbinud Kriya Jooga I pühenduse ja omavad Human OÜ vastavat sertifikaati või tunnistust.