

Esmakordselt TÜs

## SKY ÕNNE-ÜLIKOOI KURSUS (SKY Campus Happiness Program)

EDASIVIIV! DÜNAAMILINE! NOORUSLIK!

SKY õnne-ülikooli programmi toimub paljudes ülikoolides üle maailma.

Euroopa - <https://skycampus.net/>, Ameerika - <https://campushappiness.org/>

### SKY õnne-ülikooli kursus:

- ✓ annab praktilisi teadmisi ja kogemusi oma võimete täielikumaks rakendamiseks ja iseenda paremaks tundmaõppimiseks;
- ✓ õpetab erinevaid tehnikaid (sh **SKY - Sudarshan Kriya Yoga**) enesetunde parandamiseks ja stressi vähendamiseks;
- ✓ õpetab energiavarusid paremini kasutama, et teha asju lühema ajaga efektiivsemalt ja kvaliteetsemalt;
- ✓ lisaks palju interaktiivseid ja loovaid harjutusi mälu, keskendumise, tähelepanu ning suhtlemis- ja juhtimisoskuste arendamiseks.

Kursusel tutvustatakse SKY tehnikat (Sudarshan Kriya Yoga) - teadusliku kinnitusega hingamispraktikat, mis suurendab oluliselt inimese heaolu ja rahulikkust ning vähendab ärevust ja stressitaset. Rahvusvahelistes teadusajakirjades avaldatud uurimistööd dokumenteerivad SKY märkimisväärset kasulikku toimet inimese vaimsele ja füüsilisele seisundile. Näiteks, selle aasta juulis oli avaldatud kaks uut uuringut:

1. **Yale ülikooli uuringust selgus** ([July 15 edition of Frontiers in Psychiatry](#)), et uuritavatest programmidest just SKY õnne-ülikooli tehnikate mõju oli kõige suurem, mõjutades positiivselt kuut aspekti:



Allikas: Seppäla, E. etc Promoting Mental Health and Psychological Thriving in University Students.

2. **Harvardi uus uuring** näitab, et võrreldes traditsioonilise kognitiivse lähenemisega, näitab SKY hingamise meditatsioon parimaid tulemusi, **vähendades stressi, ärevust, depressiooni ning parandades und, sotsiaalset seotust, kohusetundlikkust, enesehinnangut ja eluga rahulolu.**

Mõlema uuringu lühitutvustust saab lugeda ka [SIIT](#).

**Lühivideo** Yale Ülikooli uuringu ja SKY õnne kursuse kohta vaata [SIIT](#).

## Kursuse programmis:

### 1. Praktilised harjutused:

**jooga harjutused** - annavad nõtkust kehale ja selgroole, tõstavad energiataset, parandavad lihastoonust

**unikaalsed hingamisharjutused**, mis väljutavad kehast toksiine, muudavad meele selgemaks ja suurendavad emotsionaalset vastupidavust

2. **Emotsioonide juhtimise tehnikad** - moodused negatiivsete emotsioonide intensiivsuse vähendamiseks ja barjääride eemaldamiseks, mis on seotud ka avaliku esinemise hirmuga.

3. **Edukusega seotud teemade avastamine** ja arutelu, õigete valikute tegemise oskus, populaarsuse saladused, oma potentsiaali enesekindel väljendamine.

4. **Mängulised protsessid**, mis on suunatud osalejate individuaalsete omaduste teadvustamisele, inimeste väärtustest arusaamise parandamisele, suhtlusoskuste omandamisele, liidriomaduste arendamisele, entusiasmi ja vastutustunde suurenemisele.

5. **Lõdvestusharjutused**, mis annavad oskuse kiiresti taastuda stressiolukordade järel ning loovad baasi tugevale vaimsele kontsentratsioonivõimele.







6. **Loomingulised ülesanded**, mis on suunatud loova mõtlemise arendamisele ja noorte parimate annete ning võimete avastamisele.

## Kursust juhendab Veronika Krassavina.

Olen TÜ majandusteaduskonna juhtimise assistent ja doktorant. Oman magistrikraadi organisatsioonikäitumises (Tallinna Ülikool) ning majandusalast kõrgharidust (Tartu Ülikool). Olen töötanud nii väikestes firmades kui ka suurtes kontsernides, juhtimise, personalijuhtimise ja koolitamise valdkondades ning jõudnud arvamusele, et ükski inimene ei saa juhtida teisi kui ta ei oska juhtida iseend. Iseenda juhtimise all mõtlen kõigepealt oskust hoida tervena oma keha, juhtida oma emotsioone ja hoida meelt erksana ja keskendatuna. Minu jaoks edu, õnne ja kõrge töövõime saladused seisnevadki enesejuhtimise oskuses. Selleks olen juba üle 20 aasta

tegelenuid jooga, hingamis- ja lõdvestamistehnikatega, sh üle 10 aasta õpetanud neid teadmisi erinevatele sihtrühmadele indiviidi ja tiimidele tasemel.

**Täiendav info ja registreerimine:** vt ÕISs TÄIENDUSÕPE all.

-  Töölaud
-  Tunniplaanid
-  Õppeained
-  Õppekavad
-  **Täiendusõpe**
-  Akadeemiline kalender

Auditoorse õppetöö piirangute korral toimub kursus veebis.

Olete teretulnud!

Veronika Krassavina

Juhtimise assistent

Majandusteaduskond

[veronika.krassavina@ut.ee](mailto:veronika.krassavina@ut.ee)

5566 4068