

Nimi: Helena Väljaste

Sünniaeg: 8.02.1984

Telefon: +372 524 6699

E-post: helena@meelerahu.ee

Koduleht: www.meelerahu.ee



Haridus:

2009-2011 Tallinna Ülikool, magistrikraad psühholoogias (cum laude)
2003-2006 Tallinna Ülikool, bakalaureusekraad psühholoogias
2002-2003 Tallinna Ülikool, reklaami ja imagoloogia lisaeriala
2002-2003 Tallinna Ülikool, avalike suhete psühholoogia lisaeriala
1999-2002 Tallinna Lasnamäe Üldgümnaasium, keskkharidus

Väljaõpe psühhoterapia ja teadveloleku vallas:

2020-2019 Koolitus „Sissejuhatus perepsühholoogiasse ja pereterapiasse“
2019-2021 Õpetajakoolitus „*Mindfulness Meditation Teacher Certification Program*“
2019 Koolitus „Vaimse tervise esmaabi“
2019 Koolitus „*Mindfulness Based Stress Reduction – intensive*“
2018 Koolitus „Skeemiteraapia töös laste ja täiskasvanutega“
2018 Teadveloleku kursus "*The Power of Awareness*"
2018 Enesekaastunde kursus "*Self-Compassion Step by Step*"
2017 Enesekaastunde kursus "*Radical Acceptance*"
2017 Enesekaastunde kursus "*The Power of Self-Compassion*"
2017 Uute motiveeriva intervjuerimise treenerite koolitus (TNT)
2017 Kursus "*The Roots of Buddhist Psychology*"
2017 Kursus "*Meditation and Psychotherapy*"
2016 Teadveloleku kursus "*Mindfulness Daily*"
2015 Teadveloleku kursus "*Teach .b Foundations*"
2015 Teadveloleku kursus "*Teach .b Certification Course*"
2015 Vaikuseminutite koolitajate aluskursus
2015 Teadveloleku kursus (MBCT)
2013 Motiveeriva intervjuerimise treenerikoolitus
2013 Koolitus "*Motivational Interviewing in Groups*"
2013 Teadveloleku kursus "*MAPs II: Finding Happiness*"
2012 Kursus "*NPA - Non-Personal Awareness*"
2012 Kursus "*Sisemine ökoloogia*"
2011 Motiveeriva intervjuerimise baaskoolitus ja edasijõudnute kursus
2011 Teadveloleku kursus "*Mindful Awareness Practice (MAPs) I for Daily Living*"
2011 Kursus "*Kognitiiv-käitumisteraapia algkursus*"
2010 Rännakuteraapia kursus "*Journey Intensive & Advanced Skills*"

2010-2014 Kursuste sari "*Teadliku Muutuse Kunst I-V*"

Töökogemus:

Alates 2014 Hingespaa OÜ, juhataja, psühholoog, koolitaja

2015-2019 Uus-XXL OÜ, juhatuse esindaja

2007-2009 Elamuskoolitus OÜ, assistent koolitustel

2006-2014 Uus-XXL OÜ, müügijuht, psühholoog

2004-2006 Karl Lark Eesti AS, kosmeetika ja parfümeeria konsultant

2003-2004 MTÜ Eesti Noorte Looduskaitse Ühing, juhatuse assistent

2002-2003 MTÜ Eesti Roheline Liikumine, säästva tarbimise tööühma ekspert

Kuuluvus erialaorganisatsioonidesse:

Eesti Motiveeriva Intervjueerimise ja Treeningu Assotsiatsiooni (EMITA) asutajaliige

MTÜ Vaikuseminutid asutajaliige