

**Nimi:** Helena Väljaste

**Sünniaeg:** 8.02.1984

**Telefon:** +372 524 6699

**E-post:** [helena@meelerahu.ee](mailto:helena@meelerahu.ee)

**Koduleht:** [www.meelerahu.ee](http://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:**

2021-2022 Õpetajakoolitus „*The Mindfulness MBSR Advanced Training CFM*“  
2020-2019 Koolitus „Sissejuhatus perepsühholoogiasse ja pereteraapiasse“  
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