



HELENA LASS dr.med

1. HARIDUSTEE JA TÄIENDKOOLITUS

Haridustee:

Eriarstina regitreeerimine Terviseametis (eriala: psühhiaater) 08.04.2013

Psühhiaatria residentuur täismahus, Tartu Ülikool 2004 – 2013 (Töötanud Tallinnas PERH Psühhiaatrikliinikus, Wismari haiglas, Ida Tallinna Keskhaiglas ning Inglismaal Ashfor and St. Peters Hospital).

Arstikraad (M.D.) Tartu Ülikool 1998 - 2004

Tallinna Inglise Kolledž 1995 – 1998

Tallinna 21 Keskkool 1993 - 1955

Täiendkoolitused ja seminaridel osalemine:

Teadliku muutuse kunst V – tegutsemine, Lilleoru koolituskeskus 2014

Põhja-Eesti Regionaalhaigla Psühhiaatrikliiniku sügiskonverents “miljon aastat psühhiaatria lõpuni” 2013

Traumateraapia koolituspäev, M.Riis, veebruaris 2013

Põhja-Eesti Regionaalhaigla Psühhiaatrikliiniku sügiskonverents

“*Psühhiaatria ravimeetodid: kui tabletravist enam ei piisa*” 2012

Teadliku muutuse kunst IV – teadlikkus, Lilleoru koolituskeskus 2012

KNS päev Tallinnas 2012

Kriya Yoga II aste Lilleoru koolituskeskuses 2012

Mindfulness based Therapy for Depression online kursus 2011

MI (Motivational Interview) koolitus Tallinnas 2011

ECNP – EPA Seminar in Neuropsychopharmacology 2011

Teadliku muutuse kunst III – kontseptsioonid, Lilleoru koolituskeskus 2011

Põhja-Eesti Regionaalhaigla Psühhiaatrikliiniku sügiskonverents

“*Kutsumata külalised unustatud minevikust*” 2011

Seminar - *Skisofreenia “Samm edasi terviku suunas”* 2010

Põhja-Eesti Regionaalhaigla Psühhiaatrikliiniku sügiskonverents

“*Depressioonist hingedekuul – kurbuse erinevad tahud*” 2010

Seminar “*Depressiooni peidus pool*” 2010

Teadliku muutuse kunst II – emotsioonide valdamine, Lilleoru koolituskeskus 2010

Kognitiivteraapia, Eesti Kognitiivkäitumus Teraapia Selts 2010

The Journey Intensive, koolitus Helsingis 2009

Noorukitepsühhiaatria koolitusprogramm, Tartu Ülikooli Psühhiaatrikliinik 2008/2009

Kriya Yoga I aste, Lilleoru koolituskeskuses (õpetaja Marshall Govindan)
2007
Konverents "Depressioon ja valu" 2005

2. KEELEOSKUS

emakeel - eesti keel

	kõnekeel	Lugemine/aru saamine	kirjutamine
inglise	väga hea	väga hea	väga hea
soome	rahuldav	rahuldav	-
prantsuse	rahuldav	rahuldav	-
vene	hea	rahuldav	-

3. TÖÖALASED ERIOSKUSED

Psüühikahäirete diagnoosimine ja ravi, teadlikkuse rakendamine, psühhoteraapia (KKT, Mindfulness), Teadliku Muutuse Kunsti litsentseeritud õpetaja, ennetus vaimses tervises ja vaimne tervisekasvatus (vaimset tervist soosiv haridus).

4. TÖÖKOHAD JA PEAMISED TÖÖÜLESANDED

- 2015 mai – käesolevani **Conscious Initiative OÜ, Wellness Orbit, kaas-asutaja, juhatuse liige**
aadress: Pirtia tee 20p, 3 korrus, Tallinn
www.wellnessorbit.com tel (+372 56609432)
Ülesanneteks: maailma esimese online "vaimse tervise jõusaali" loomine, koolituste sisu loomine, mõõdikute loomine, digitaalse platvormi ehitus, marketing, Ettevõtluskonverentside korraldus.
- 2013 nov – käesolevani **Unego OÜ, omanik, arst-konsultant**
aadress: Pirtia tee 20p, 3 korrus, Tallinn
www.unego.ee; e-post: helena.lass@unego.ee; tel (+372 56609432)
Ülesanneteks: ravi ja ennetustegevus, hariduse korraldamine vaimse tervise vallas, loengud, koolituspäevad ettevõtetele.
- 2004 sept – 2013 märts **Põhja-Eesti Regionaalhaigla, Psühhiaatriakliinik; arst-resident**
aadress: Paldiski mnt 52, 10614, Tallinn, Eesti;
<http://www.regionaalhaigla.ee/?op=body&id=68>
Ülesanneteks: psüühikahäirete diagnoosimine ja ravi, osakonnasisese meeskonnatöö korraldamine.
- 2009 sept – käesolevani **OÜ Head, juhatuse liige**
koduleht: www.headandlead.com, tel (+372) 50 83 906
tel: (+372) 56 609 432
2009-2012 Sume rahvuslike disainiriiete brändi looja ja riiete disainer.
www.sume.ee
Ülesanneteks: disain ja materjalide hankimine, tootmise korraldamine ja koordineerimine, turundus, müük kauplustele, reklaam.
- 2012 – 2015 **Meelerahu Koolitused üks asutajatest, koolitaja**
koduleht: www.meelerahu.ee
Tegevusvaldkond: Mindfulness, Stressitaandamise kursused
- 2006 – 2009 **Balti Kella AS, nõukogu liige**
aadress: Kännu 57, 13418 Tallinn, www.balticwatch.ee, tel (+372) 50 42 418

5. AVALDATUD ARTIKLID JA TRÜKISED

Teadusartikkel: "Developing Intra-Personal Skills as a proactive way to personal sustainability: the preventive side of the mental health equation". Artikkel publitseeriti maailma juhtiva teaduskirjastuse

Routledge poolt kogumikus „Personal Sustainability“. Personal Sustainability. Parodi, O. (Ed.), Tamm, K. (Ed.), London: Routledge, ISBN 9781138065086.

Meedias:

1. Lass H. *“Emotsionaalne söömine”*, ajakiri "Toit ja Tervis 5/2009
2. Lass H. ja Väljaste H., *“Ärka ja märka hetki”*, ajakiri “Anne & Stiil” 07/12
3. Lass H., *“Uus viis, kuidas stressiga toime tulla”*, ajakiri “Director” 01/13
4. Lass H. *“Miks isegi parimad inimesed tööl ära väsivad?”*, ajakiri Director 04/13
5. Lass H. *“Ma saan kõigea hakkama, ALATI”*, ajakiri Director 11/13
6. Lass H. *“Hukatuslik positiivsus”*, ajakiri Üks 12/13
7. Lass H. *“Läbipõlemine”*, ajakiri Psühholoogia Sinule, 04/14
8. Lass H. *“Asjatundaga kalliskivide jahile”*, ajakiri Üks 04/14

6. KOOLITUSTE TEGEMINE JA ETTEKANDED SEMINARIDEL

- 19.05.2011 Põhja-Eesti Regionaalhaigla, Psühhiaatrikliinik, ettekanne teemal *“Kohanemishäired”*
- 17.05 - 07.06.12 esmakordselt kursus *“Ärksameelsus stressivabaks eluks”*
- 03.05.2012 PERH Sisehaiguste kevadkonverents *“Antidepressantide kasutus somaatilises meditsiinis”*
- 23.11.2012 Hingeabi OÜ, ettekanne teemal *“Kuidas hoolida endast ärksameelselt?”*
- 06.02.2013 Värbamiskonverents, ettekanne *“Värbaja enesejuhtimine”*.
- 14.05.2013 Keila Noortekeskus *“Eksamistress”*
- 28.05.2013 Tallinna Ülikool, *“Stressiga toimetulek igapäevaelus ja meelerahu saavutamine”*
- 13.09.2013 JCI Aastakonverents “Tervisejuhtimine”, loeng *“Ennetades läbipõlemist”*
- 25.10.2013 AS EMT *“Tööstress ja enesejuhtimine”*
- 26.11.2013 Pärnu Konverentsid, Koolitus 2014 raames *“Kuidas säilitada kindel jalgealune karjääri laineharjal?”*
- 20.11.2013 ettevõtte müügikoolitus *“Motivatsioonist, enesejuhtimisest ja stressist”*
- 27.03.2014 Tallinna Karjääripäev, *“Kuidas säilitada kindel jalgealune karjääri laineharjal – ennetades läbipõlemist”*
- 26.02.2015 Eesti Psühholoogia konverents, „Kuidas vabaneda ülemäärasest muretsemisest?“
- 2015, Eesti Arstide Päevad
- 2015, Arvamusfestival
- 2016, TopConf Tech Conference, Tallinn
- 2016, Teadliku Ettevõtluse Konverents
- 2016, HR Summit, Tallinn
- 2017, PARE juubelikonverents
- 2017, HR Baltic Summit, Riia
- 2018, Teadliku Ettevõtluse Konverents
- 2018, Eesti Psühholoogia konverents, Eesti konverentsikeskus