

Curriculum Vitae

Nimi: Kristel Kiens

Telefon: +37255609211

Email: krkiens@gmail.com



Haridus:

Haridusasutus	Haridus	Aasta
Tallinna Ülikool	Doktorikraad psühholoogias	2018-2022
Jyväskylä Ülikool	Magistri kraad sporditeadustes, spetsialiseerumisega spordipsühholoogiale	2011-2013
Tartu Ülikool	Bakalaureuse kraad sotsiaalteadustes, spetsialiseerumisega psühholoogiale	2007-2011
Miina Härma Gümnaasium	Keskharidus	2007

Akadeemiline ja teaduslik tegevus:

Tegevus	Aeg
Artiklite kirjutamine rahvuvahelistesse spordipsühholoogia ajakirjadesse <ul style="list-style-type: none">Kiens, K., & Larsen, C. H. (2021). Combining Sport and Study in High School: An Insight Into a Dual Career Environment in Estonia, <i>Case Studies in Sport and Exercise Psychology</i>, 5(1), 20-29. Retrieved Jun 4, 2021, from http://journals.humankinetics.com/view/journals/cssep/5/1/article-p20.xml.Kiens, K., Larsen, C. H. (2020). Provision of a Mental Skills Intervention Program in an Elite Sport School for Student-Athletes. <i>Journal of Sport Psychology in Action</i>, DOI: 10.1080/21520704.2020.1765925Kiens, K., Kask, K., & Jõgi, A. L. (2023). Mental Health Aspects Among Estonian Coaches: The Relationship of Resilience and Social Support With Emotional State, Perceived Stress. <i>International Sport Coaching Journal</i>, 1(aop), 1-9. DOI: https://doi.org/10.1123/iscj.2022-0065	2018- 2023
Peatükki panustamine spordi valdkonna raamatus <ul style="list-style-type: none">Suhted ja Suhtumine. <i>Lapse spordiaabits. Kuidas tagada lapse heaolu ja turvalisus treeningutel? Praktilised nõuanded vanemale, lapsele, treenerile</i> (2023), koostaja Evar Post. Minu Meedia kirjastus.	2023
Peatüki kirjutamine rahvusvahelisse spordipsühholoogia raamatusse <ul style="list-style-type: none">Kiens, K. & Larsen, C. H. (2019). ACT for Adolescent Athletes: A Case Study with a Young Basketball Player. In Henriksen, K., Hansen, J. & Larsen, C. H., (Eds.), <i>Mindfulness and acceptance in sport: How to help athletes perform and thrive under pressure</i> (pp. 118-126), New York, Routledge.	2020
FEPSAC (Euroopa spordipsühholoogia föderatsioon) liige	2019-...

15. Euroopa spordipsühholoogia konverents <ul style="list-style-type: none"> Doktoritöö alaste esitluste tegemine ja professionaalse töötoa läbiviimine 	Juuli 2019
ENYSSP (Euroopa noorte spordipsühholoogia spetsialistide ühendus) <ul style="list-style-type: none"> Riigi esindaja 	2013-2018
ENYSSP liige	2012-2019
Kolmeteistkümnes rahvusvaheline ENYSSP konverents <ul style="list-style-type: none"> Praktilisele tööle orienteeritud töötoa läbiviimine ning osalemine 	Oktoober 2017
Neljateistkümnes maailma spordipsühholoogia kongress <ul style="list-style-type: none"> Osalemine 	Juuli 2017
LET'S uurimisgrupiga liitumine (<i>Learning and Talent in Sports</i>) <ul style="list-style-type: none"> Rahvusvahelises uurimisgrupis keskendutakse talentide arendamise soodustamisele spordis 	2017-2021
Kaheteistkümnes rahvusvaheline ENYSSP konverents <ul style="list-style-type: none"> Osalemine 	Oktoober 2016
14. Euroopa spordipsühholoogia konverents <ul style="list-style-type: none"> Teadustöö postri esitlemine ning osalemine 	Juuni 2015
Kümnes rahvusvaheline ENYSSP konverents <ul style="list-style-type: none"> Praktilisele tööle orienteeritud töötoa läbiviimine ning osalemine 	November 2014
EPSÜ (Eesti Psühholoogia Üliõpilaste Liit) liige	2012-2013
Üheksas rahvusvaheline ENYSSP konverents <ul style="list-style-type: none"> Osalemine Töötoa läbiviimine teemal "Tegevusuuringu lähenemine treenerite koolitamisel eesmärkide seadmise tehnika osas" 	Oktoober 2013
Kaheksas rahvusvaheline ENYSSP konverents <ul style="list-style-type: none"> Osalemine 	Oktoober 2012
Seitsmes rahvusvaheline ENYSSP konverents <ul style="list-style-type: none"> Ürituse organiseerimine vabatahtlikuna Osalemine 	November 2011
<i>Science for Success III Congress</i> <ul style="list-style-type: none"> Ürituse organiseerimine vabatahtlikuna 	November 2011

Professionaalne arendustegevus:

Tegevus	Sisu
MMTCP (Mindfulness Meditation Teacher Certification Program)	Teadveloleku meditatsiooni õpetaja 2-aastane väljaõpe Tara Brachi ja Jack Kornfieldi juhitud sertifitseeritud programmis.

(2023-...)	
Advanced Trauma-Sensitive Mindfulness: Widening the Window of Tolerance and Supporting Trauma Recovery (2020) online kursus David Treleaveni juhendamisel	Edasijõudnutele mõeldud tõendus põhinev kursus oli jätkukursus meditatsiooni ning teadveloleku praktikate rakendamisele traumat kogenud sihtgruppidega.
Trauma-Sensitive Mindfulness: The Beginner's Guide to Recognizing Trauma, Responding Skillfully, and Preventing Retraumatization; online kursus David Treleaveni juhendamisel (2020)	Tõendus põhinev kursus oli suunatud meditatsiooni ning teadveloleku praktikate rakendamisele traumat kogenud sihtgruppidega.
Enesehoolivuse 8-nädalase kursuse läbimine (2020-2021)	<i>Mindful self-compassion</i> lähenemisel põhinev kursus, mille fookuses oli teadveloleku ja enesehoolivuse teadmised ja oskuseid arendamine
Pereteraapia algkursuse läbimine (2018-2019)	Eesti Pereteraapia Ühingu poolt aktsepteeritud ekspertide poolt läbi viidud kursus, mis vastab perekonna psühhoterapeudi pädevuskoolituse I astme kompetentsidele.
Monash University Online Course: Maintaining a Mindful Life (2018)	<i>Mindfulness</i> lähenemisel põhinev jätkukursus <i>Mindfulness for Wellbeing and Peak Performance</i> kursuse läbinutele, mis keskendus kommunikatsiooni, inimestevaheliste suhete, enesekaastude ja emotsionaalse tervise teemadele ja praktikatele
ACT (Acceptance and Commitment Therapy) Online Training teismelistega töötamisele suunatud kursuse läbimine (2017)	ACT (aktsepteerimise ja pühendumuse teraapia) online treening, mis oli suunatud noortega/teismelistega töötamisele Dr Russ Harrise juhendamisel
Monash University Online Course: Mindfulness for Wellbeing and Peak Performance (2016)	Kursus oli suunatud teadveloleku lähenemise teaduse ja praktilise rakendamise võimaluste teadmistele isikliku heaolu ja optimaalse soorituse toetamiseks õpingutes ja tööl.
ACT Online Training edasijõudnute kursuse läbimine (2015)	ACT (aktsepteerimise ja pühendumuse teraapia) edasijõudnute kursus Dr Russ Harrise juhendamisel
MBSR (<i>mindfulness based stress reduction</i>) algkursuse läbimine (2014)	Teadveloleku lähenemisel põhinev interaktiivne kursus, mis oli suunatud stressi vähendamisele ja elukvaliteedi parandamisele.
Magistritöö (2013)	<i>“Enhancing coaches’ professional development through a goal setting programme: An action research cross.case study”</i>
Seminaritöö (2011)	“Personality profiles among patients with eating disorders and comparison of the profiles to diagnostic profiles”

Töökogemused:

Asutus	Amet, aeg	Töö kirjeldus
Eesti olümpiakomitee	Spordipsühholoog (2022-...)	Spordipsühholoogia konsultatsiooni pakkumine tippportlastele Spordipsühholoogia töötubade planeerimine ja läbiviimine noorsportlastele
Eesti Võrkpalliliit	Arendustegevuste projektijuht (2022-...)	Organisatsiooni tasandil arendustegevuste planeerimine ja läbiviimine (sh koostöögruppide juhtimine) Vaimsete oskuste treeningu planeerimine ning läbiviimine koostöös sportlaste ja treeneritega
Eesti Maadlusliit	Arendustegevuste projektijuht (2022-...)	Organisatsiooni tasandil arendustegevuste planeerimine ja läbiviimine (sh koostöögruppide juhtimine)
Eesti Paraolümpiakomitee	Eesti kurlingu koondise vaimsete oskuste treener, 2022	Võistkonna koostöö ja sooritusetoetamine (sh koostöö treeneriga, tiimiga ja individuaalselt)
Eesti Olümpiakomitee	Tervikliku sportlaskarjääri arengumudeli koostamine 2021	Süsteemse analüüsi läbi viimine (sh koostöö teiste spordi valdkonna ekspertidega Eestis ja välismaal) Arengumudeli koostamine
Eesti Korvpalli Liit	Naiste korvpalli koondise vaimsete oskuste treener, 2017-2019	Võistkonna arendamine, vaimsete oskuste treeningu planeerimine ning läbiviimine individuaalselt ja grupi baasil, treeneri konsulteerimine
Audentese spordigümnaasium	Arendusjuht, Vaimsete oskuste treener ja spordipsühholoogia konsultant, 2015-...	Organisatsiooniüleselt töötajate koostöö ja enesearengu toetamine, organisatsiooni kui terviku arendamine. Vaimsete oskuste treeningu planeerimine ning läbiviimine, treenerite konsulteerimine, koostöö treeninggruppidega
VK Janika Grisete	Vaimsete oskuste treener, spordipsühholoogia	Võistkonna arendamine, vaimsete oskuste treeningu

	consultant/vaimsete oskuste treener, 2016-2019	planeerimine ning läbiviimine võimlejatega, treenerite konsulteerimine
VK Janika Diamonds (Team Wonder)	Vaimsete oskuste treener, spordipsühholoogia consultant, 2014-2018	Võistkonna arendamine, vaimsete oskuste treeningu planeerimine ning läbiviimine võimlejatega, treenerite konsulteerimine
Areng Meeles OÜ, spordi/soorituspsühholoogia konsultatsiooni firma	Asutaja, spordi- ja soorituspsühholoogia konsultant/vaimsete oskuste treener, 2013-...	Spordi/soorituspsühholoogia konsultatsiooni pakkumine indiviididele ja tiimidele. Treeneritega koostöö tiimi arendamise ja treenerite enesearengu suunal Spordipsühholoogia teemaliste seminaride/töötubade läbiviimine
Tartu Tennisekool	Spordipsühholoogia konsultant 2013-2014	Spordipsühholoogia teemade tutvustamine ja praktiliste kasutusvõimaluste õpetamine treeneritele ning progressi jälgimine.
Tartu Ülikool, kehakultuuri teaduskond	Assistent 2013-2014	Spordipsühholoogia seminaride ja loengute planeerimine ning läbiviimine. Magistritööde hindamise komisjonis osalemine. Lõputööde juhendamine.
Malmö rannavolleklubi	Rannavõrkpalli treener 2013-2016	Rannavõrkpalli treeningute planeerimine ja läbiviimine. Mentaalse treeningu töötubade läbiviimine.
Jyväskylä Ülikool	Tuutor, 2012	Välistudengite juhendamine ning integreerumise soodustamine
ENYSSP töötuba, Soome	Vabatahtlik, 2011	Rahvusvahelise konverentsi organiseerimist ja läbiviimist toetavate ülesannete täitmine.