

MYmind -koulutus

Tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaus- (ADHD) sekä keskittymisvaikeuksista kärsivien sekä autismikirjon lasten ja heidän vanhempiansa kanssa työskentelyyn.

Kouluttajat	Ahonen Kaisa, Laura Kunnari, Suvi Karhumäki Stina-Monika Lämsä, Sini Mainz, Kukka Nopola-Pihlajamäki
Paikka	Helsinki, Betel Erottajankatu 1-3
Päivämäärät	13.1. - 15.1.2021 klo 8.30-16.00 kouluttajat Suvi Karhumäki ja Laura Kunnari 3 - 5.2.2021 klo 8.30-16.00 kouluttajat Sini Mainz ja Kaisa Ahonen
Kenelle	<p>Tämä koulutus on suunniteltu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, jotka työskentelevät lasten- ja nuorten, sekä heidän vanhempiansa kanssa.</p> <p>Kurssille osallistujien tulisi olla suorittanut mindfulness harjoituksia itsenäisesti, mukaan lukien MBSR tai MBCT -kurssille osallistuminen ja vähintään 5 päivän mindfulness retriitti. Ryhmytymisen kannalta suositellaan ensisijaisesti MYmind-koulutukseen kuuluvaa MBSR-kurssia ja retriittiä. Mikäli osallistuja on jo käynyt MBSR-kurssin ja retriitin ne voidaan hyväksyä suoritetuksi, mikäli ne täyttävät koulutukseen kuuluvat kriteerit. Jokainen aiempi MBSR-kurssin suoritus arvioidaan erikseen käydyn koulutuksen todistuksien pohjalta.</p> <p>Syksyllä toteutuvan MBRS-webinaarin tietoihin pääset tästä</p> <p>Koulutuksen jälkeen osallistujat saavat koulutuksesta MYmind ryhmäohjaaja -sertifikaatin.</p>
Hinta	1250,00 € + ALV 24% Kognitiivisen psykoterapian yhdistyksen jäsenille 990,00 € + ALV24%
Ilmoittautuminen	Ilmoittaudu 13.11.2020 mennessä http://www.luote.fi/koulutuskalenteri . Koulutuksen toteutuminen määrittyy 13.11.2020 päivän ilmoittautumistilanteen mukaan, sen jälkeen peruutuksista laskutetaan 50% osallistumismaksusta. Kurssille otetaan maksimissaan 25 osallistujaa ja kurssi toteutuu, mikäli osallistujia on vähintään 15. Ilmoittautuminen on henkilökohtainen, eikä sitä voi siirtää toiselle. Viestitä ilmoittautumisen yhteydessä, jos olet jo suorittanut MBSR-kurssin ja/tai 5-päiväisen mindfulness -retriitin Luotteen ulkopuolisessa koulutuksessa.

Sisältö	<p>MYmind on tieteelliseen näyttöön perustuva tietoisien läsnäolon taitoihin pohjautuva (Mindfulness) 9 kerran ryhmähoitomalli lapsille/nuorille ja heidän vanhemmilleen (rinnakkaiset ryhmät). Ryhmä on kehitetty erityisesti ADHD-diagnoosin saaneille tai keskittymisvaikeuksista kärsiville lapsille sekä autismikirjon lapsille. Ryhmän tavoitteena on pyrkiä vaikuttamaan tarkkaavuuden säätelyyn ja keskittymiseen sekä vähentää impulsiivisuutta, hyperaktiivisuutta ja aggressiivista käytöstä. Hoito-ohjelmalla on myönteisiä vaikutuksia tunteiden säätelyyn sekä autismikirjon lasten sosiaaliseen kommunikaatioon. Ryhmässä harjoitellaan mm. Keskittymisvaikeuksien tunnistamista ja säätelyä tietoisien läsnäolon keinoin.</p> <p>Vanhempien ryhmässä vahvistetaan vanhemman taitoja kohdata haastavia tilanteita lastensa kanssa tietoisella ja ei-reaktiivisella tavalla. Tutkimusten mukaan hoito-ohjelma vähentää vanhemmuuteen liittyvää stressiä. Ryhmän avulla on myös saavutettu positiivisia vaikutuksia sosiaaliseen vastavuoroisuuteen autismin kirjon oireilussa. Vanhempien ryhmässä myös vanhemmat tutustuvat tietoisuustaitoihin. Vanhemmat oppivat mm. tukemaan lastaan taitojen harjoittelussa ja säätämään omaa reaktiivisuuttaan suhteessa lapseen. Olemme myös nähneet muutoksia vanhemman ja lapsen vuorovaikutussuhteessa, negatiivisen vuorovaikutuskierteen rauettua. Tämä on puolestaan edelleen mahdollistanut myönteisen muutoksen mahdollisuutta lapsessa.</p> <p>Koulutus antaa osallistujille valmiudet ohjata MYmind-ryhmiä ja antaa valmiuksia</p> <ul style="list-style-type: none">- Oppia käsitteellistämään ADHD ja Autismin kirjon mindfulness työskentelymallilla- Kuinka opettaa mindfulnessia lapsille ja nuorille- Kuinka työskennellä ADHD ja Autismin kirjon ryhmien vetäjänä- Kuinka ohjeistaa vanhempainryhmiä mindful vanhemmuuteen- Kuinka työskennellä vanhempien ja lasten kanssa yhdessä <p>Kaikki kouluttajat ovat ohjanneet MYmind ryhmiä työssään ja osallistuneet Susan Bögelsin työnohjauksiin ylläpitääkseen osaamistaan MYmindista.</p> <p>Kouluttajat ovat tämän alueen huippuosajia Suomessa.</p>
Tietoa kouluttajista	<p>Suvi Karhumäki, psykologi, kognitiivinen psykoterapeutti (lapset ja nuoret), MYmind kouluttaja</p> <p>Laura Kunnari, sairaanhoitaja, terveydenhoitaja AMK, TtK, MYmind kouluttaja</p> <p>Sini Mainz, sairaanhoitaja AMK MYmind kouluttaja, kognitiivisessa (lasten ja nuorten) psykoterapeuttikoulutuksessa (valmistuu 12/20).</p> <p>Kaisa Ahonen, toimintaterapeutti, MYmind kouluttaja</p>
Suosittelavaa luettavaa	<p>Bögels, S., & Restifo, K. (2013). Mindful parenting: A guide for mental health practitioners. Springer.</p> <p>Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy for depression. Guilford Press.</p> <p>Bögels, S., Hoogstad, B., van Dun, L., de Schutter, S., & Restifo, K. (2008). Mindfulness</p>

training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(02), 193-209.

de Bruin, E. I., Blom, R., Smit, F. M., van Steensel, F. J., & Bögels, S. M. (2015). MYmind: Mindfulness training for Youngsters with autism spectrum disorders and their parents. *Autism*, 19(8), 906-914.

Van der Oord, S., Bögels, S. M., & Peijnenburg, D. (2012). The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of child and family studies*, 21(1), 139-147.