

Mindfulness hyvinvoinnin tukena

Päivämäärä	to-pe 30.-31.1.2020 (torstai kello 8.30-15.30, perjantai kello 9.00-15.30)
Paikka	Teosofinen seura, Vironkatu 7 C 2, 00170 Helsinki
Koulutus	<p>Koulutuksen tavoitteena on perehtyä mindfulnessin taustateoriaan sekä tietoisien läsnäolon tarjoamiin menetelmiin ja harjoitteisiin. Koulutus sisältää sekä teoriaopetusta menetelmästä että käytännön harjoitteita. Koulutukseen osallistujat saavat sähköisen verkkokurssimateriaalin käyttöoikeudet vuodeksi.</p> <p>Koulutuksen tavoitteena on mm.</p> <ul style="list-style-type: none">• Tiedostaa olemisen moodin ja toimintamoodin eroja• Harjoitella moodista toiseen siirtymistä joustavasti ja tarpeen mukaan• Osata tarvittaessa palauttaa huomio nykyhetkeen• Osata soveltaa mindfulnessin pääperiaatteita hankalissa tilanteissa• Harjoitella omien ajatusten havainnointia ja vaikeiden tunteiden käsittelyä• Harjoitella läsnäoloa omassa kehossa ja mielessä sekä vuorovaikutuksessa• Keskustella kokemuksista ja siitä, miten kyseisiä menetelmiä voi käyttää sekä omassa elämässä että asiakastyössä eri tilanteissa.
Kenelle	Koulutus on tarkoitettu kaikille mindfulness-menetelmästä kiinnostuneille. Kurssilla perehdytään mindfulness-menetelmiin, jotka ovat hyödynnettävissä sekä itsen että asiakkaan hyvinvoinnin tukemisessa.
Hinta	<p>Kahden päivän hinta: 460€ + alv 24% (yht. 570,40€)</p> <p>Kognitiivisen psykoterapian yhdistyksen jäsenille -35% 310€ + alv 24% (yht. 384,40€)</p> <p>Hinnat sisältävät opetusmateriaalit, jotka osallistujat saavat sähköisesti käyttöönsä sekä kahvit. Lisäksi tämän koulutuksen osallistuja saa käyttöoikeudet mindfulness-verkkokurssiin vuodeksi. Lounas on omakustanteinen.</p>
Ilmoittautuminen	Ilmoittaudu 9.1.2020 mennessä www.luote.fi koulutuskalenterissa. Koulutuksen toteutuminen määrittynyt 9.1.2020 päivän ilmoittautumistilanteen mukaan, sen jälkeen peruutuksista laskutetaan 50% kurssimaksusta.

Kouluttaja **Anastasia Kozlovski**, kognitiivinen psykoterapeutti, lääkäri

Ohjelma **Torstai 30.1.2020**

08.30-09.00 Ilmoittautuminen
09.00-10.15 Mitä on mindfulness, hyödyt ja rajoitukset
10.15-10.30 Kahvi
10.30-12.00 Mindfulness ja aivot, perusharjoituksia
12.00-13.00 Lounas
13.00-14.30 Aihepiiri jatkuu, harjoituksia
14.30-14.45 Kahvi
14.45-15.30 Harjoituksia ja keskustelua +
Päivän yhteenvetoa

Perjantai 31.1.2020

09.00-10.15 Lisää harjoituksia ja teoriaa, nettikurssin esittely
10.15-10.30 Kahvi
10.30-12.00 Keskustelua ja harjoituksia
12.00-13.00 Lounas
13.00-14.15 Mindfulness vuorovaikutuksessa
14.15-14.30 Kahvi
14.30-15.30 Itsemyötätunnon lisääminen mindfulnessin avulla +
Päivien yhteenvetoa

Tiedustelut **Järjestelyt:** luote@luote.fi

Koulutuksen sisältö: anastasia@aitologia.fi