



# Työterveys ja kognitiiviset menetelmät

- Ajankohta:** torstai 19.3.2020 klo 8.00-16.00,  
perjantai 20.3.2020 klo 8.30-16.00,  
perjantai 17.4.2020 klo 8.30-16.00,  
torstai 28.5.2020 klo 8.30-16.00
- Paikka:** Teosofinen seura, Vironkatu 7 C 2, 00170 Helsinki
- Tavoite:** Perehtyä kognitiivisen työskentelyn teoreettiseen perustaan lyhyesti ja selkiyttää tunteiden, ajattelun, uskomusten ja toiminnan yhteyttä potilaiden tilanteen jäsentämisessä sekä hyödyntää tätä osaamista asiakkaan motivoivassa muutostyöskentelyssä työkykyä vahvistavaan toimintaan/voimavaraistavassa työskentelyssä.
- Kahtena ensimmäisenä seminaariopetuspäivänä teoriaa yhdistetään käytäntöön tapausesimerkkien ja harjoitusten avulla. Viimeiset kaksi erillistä lähiopetuspäivää ovat työnohjauksellisia workshop-päiviä, joiden tarkoituksena on liittää opittua vahvemmin omaan työhön ja kasata toimivaa työkalupakkia itselle sopivista työskentelymenetelmistä. Tavoitteiden toteutumisen kannalta on suositeltavaa, että samasta toiminnallisesta yksiköstä osallistuu koulutukseen vähintään 2-3 henkilöä. Seminaareihin liittyy välitehtäviä ja kirjallisuuteen perehtymistä.
- Kohderyhmä:** Koulutus on tarkoitettu työterveyshoitajille ja muille työterveyshuollossa työskenteleville hoitosuhdetyötä tekeville ammattilaisille täydennyskoulutukseksi.
- Kouluttajat:** Kirsi Räisänen, työterveyshuollon erikoislääkäri, kognitiivinen psykoterapeutti (kouluttajapsykoterapeutti)
- Susan Laitala, sairaanhoitaja AMK, erikoistunut mielenterveys-, kriisi- ja päihdetyö, pitkäaikainen työkokemus neuropsykiatriasta, kognitiivinen psykoterapeutti
- Hinta:** Koulutuspäivien hinta Kognitiivisen psykoterapian yhdistyksen ja Työterveyshoitajien liiton jäsenille:
- Hinta kokonaisuudesta 508€ + alv 24% = 629,90€ per osallistuja (35% alennus normaalihinnasta).
- Koulutuspäivien hinta muille:
- Hinta kokonaisuudesta 781,50€ + alv 24%= 969,10€ per osallistuja.
- Hinnat sisältävät kahvit ja opetusmateriaalit, jotka osallistujat saavat sähköisesti käyttöönsä. Lounas on omakustanteinen.

Ilmoittautuminen: [www.luote.fi/koulutuskalenteri](http://www.luote.fi/koulutuskalenteri) (ilmoita myös erityisruokavaliot)

Ilmoittaudu 27.2.2020 mennessä. Koulutukseen otetaan maksimissaan 24 osallistujaa ja koulutus toteutuu minimissään 18 osallistujalla. Koulutuksen toteutuminen määrittyy 27.2.2020 päivän ilmoittautumistilanteen mukaan, sen jälkeen peruutuksista laskutetaan 50% kurssimaksusta.

Ohjelma:

torstai 19.3.2020

- 08.00 Ilmoittautuminen
- 08.30 Orientaatio koulutukseen, kognitiiviset menetelmät
- 10.00 Kahvi
- 10.15 Tutkiva yhteistyösuhde ja psykoedukaatio
- 11.30 Lounastauko
- 12.30 Käsitteellistäminen ja sen soveltaminen työterveyshuollon potilaiden tilanteissa
- 14.00 Kahvitauko
- 14.30 Käsitteellistämisen rooli oman toiminnan ymmärtämisen ja hoitosuunnitelman pohjana
- 16.00 Päivä päättyy

perjantai 20.3.2020

- 08.30 Yksilölliseen käsitteellistämiseen pohjaavan psykoedukaation rooli muutostyöskentelyssä ja sen toteuttaminen
- 10.00 Kahvi
- 10.15 Keskeiset työskentelytavat fokusoidusti ajatteluun – tunteisiin – käyttäytymiseen liittyvät työskentelytavat työkykyä vahvistavaksi toiminnaksi
- 11.30 Lounastauko
- 12.30 Edellinen teema jatkuu
- 14.00 Kahvitauko
- 14.30 Hoidon tarpeen arviointi, neuvonta ja ohjaus kognitiivisia menetelmiä soveltaen
- 16.00 Päivä päättyy

perjantai 17.4.2020

- 08.30 Opittujen menetelmien kertaus ja soveltaminen omaan työhön
- 10.00 Kahvi
- 10.15 Keskeiset työskentelytavat ajatteluun – tunteisiin – käyttäytymiseen liittyvät työskentelytavat omaa työkalupakin käyttämisen vahvistamista, jatketaan aloitusseminaarissa esiteltujen työskentelytapojen omaksumista
- 11.30 Lounastauko
- 12.30 Edellinen teema jatkuu
- 14.00 Kahvitauko
- 14.30 Edellinen teema jatkuu
- 15.30 Päivän yhteenveto
- 16.00 Päivä päättyy

**torstai 28.5.2020**

- 08.30** Opittujen menetelmien kertaus ja soveltaminen omaan työhön
- 10.00** Kahvi
- 10.15** Keskeiset työskentelytavat  
ajatteluun – tunteisiin – käyttäytymiseen liittyvät työskentelytavat  
omaa työkalupakin käyttämisen vahvistamista
- 11.30** Lounastauko
- 12.30** Kognitiivisen toimintamallin koostamista omaan työhön ja yksikköön  
sopivaksi työkalupakiksi ja toimintarungoksi
- 14.00** Kahvitauko
- 14.30** Milloin perusmenetelmät eivät riitä ja tarvitaan hoitoon ohjausta  
muualle?
- 15.30** Koulutuksen yhteenveto
- 16.00** Päivä päättyy

**Tiedustelut:**

Järjestelyt: [luote@luote.fi](mailto:luote@luote.fi)

Koulutuksen sisältö: [susan.laitala@luote.fi](mailto:susan.laitala@luote.fi)