

# Mindfulness hyvinvoinnin tukena

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Päivämäärä</b>       | to-pe 19.-20.11.2020 (torstai kello 8.30-15.30, perjantai kello 9.00-15.30)   |
| <b>Paikka</b>           | Webinaari   |
| <b>Koulutus</b>         | <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"><li>• Tiedostaa olemisen moodin ja toimintamoodin eroja</li><li>• Harjoitella moodista toiseen siirtymistä joustavasti ja tarpeen mukaan</li><li>• Osata tarvittaessa palauttaa huomio nykyhetkeen</li><li>• Osata soveltaa mindfulnessin pääperiaatteita hankalissa tilanteissa</li><li>• Harjoitella omien ajatusten havainnointia ja vaikeiden tunteiden käsittelyä</li><li>• Harjoitella läsnäoloa omassa kehossa ja mielessä sekä vuorovaikutuksessa</li><li>• Keskustella kokemuksista ja siitä, miten kyseisiä menetelmiä voi käyttää sekä omassa elämässä että asiakastyössä eri tilanteissa.</li></ul> |
| <b>Kenelle</b>          | Koulutus on tarkoitettu kaikille mindfulness-menetelmästä kiinnostuneille. Kurssilla perehdytään mindfulness-menetelmiin, jotka ovat hyödynnettävissä sekä itsen että asiakkaan hyvinvoinnin tukemisessa.   |
| <b>Hinta</b>            | <p><b>Kahden päivän hinta:</b><br/><b>460€ + alv 24% (yht. 570,40€)</b></p> <p>Kognitiivisen psykoterapian yhdistyksen jäsenille -35% <b>310€ + alv 24% (yht. 384,40€)</b></p> <p>Hinnat sisältävät opetusmateriaalit, jotka osallistujat saavat sähköisesti käyttöönsä. Lisäksi tämän koulutuksen osallistuja saa käyttöoikeudet mindfulness-verkkokurssiin vuodeksi.</p> <p><b>Annamme -10% koulutuksen hinnasta.</b></p>   |
| <b>Ilmoittautuminen</b> | Ilmoittaudu 29.10.2020 mennessä <a href="http://www.luote.fi">www.luote.fi</a> koulutuskalenterissa. Koulutuksen toteutuminen määrittyy 29.10.2020 päivän ilmoittautumistilanteen mukaan, sen jälkeen peruutuksista laskutetaan 50% kurssimaksusta. Ilmoittautuminen on henkilökohtainen, eikä ilmoittautumista voi siirtää toiselle.   |

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

**Ohjelma**                        **Torstai 19.11.2020**

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 20.11.2020**

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](mailto:luote@luote.fi)

**Koulutuksen sisältö:** [anastasia@aitologia.fi](mailto:anastasia@aitologia.fi)