

MINDFULNESS - TYÖKALUKSI OPETUKSEN JA OHJAUKSEN ARKEEN SEKÄ TYÖSSÄJAKSAMINEEN

Lapset ja nuoret elävät nykyään keskellä stressaavaa arkea, sillä seurauksella, että he kärsivät mm. keskittymisongelmista, rauhattomuudesta. Tällä puolestaan on vaikutuksia oppimiseen, vuorovaikutukseen toisten kanssa. Mindfulness antaa tietoisien läsnäolon taitojen vahvistamisen kautta eväitä vaikuttaa omassa työssään näihin ongelmiin sekä omaan työssäjaksamiseen.

KOHDERYHMÄ

Henkilöille, jotka haluavat vahvistaa omia läsnäolo- ja vuorovaikutustaitojaan päiväkot-, koulu- tai muussa ympäristössä, jossa kohtaavat lapsia ja nuoria.

TAVOITE

Vahvistaa osallistujien tietoisien läsnäolon ja vuorovaikutuksen taitoja sekä antaa sitä kautta käytännön työkaluja vaikuttaa mm. myönteisesti stressistä ja jännityksestä palautumiseen, ryhmän ilmapiiriin ja työrauhaan sekä omaan jaksamiseen.

Koulutuksessa tehdyt harjoitukset ja niiden kautta syntyneet omat kokemukset tukevat myös osallistujien omaa hyvinvointia ja työssä jaksamista.

KOULUTUKSEN TOTEUTUS

Koulutus toteutetaan lähiopetuspäivinä, johon liittyy asiantuntijaluentoja ja käytännön esimerkkejä sekä Mindfulness-harjoitteita.

Koulutuksen aikana osallistujat toteuttavat käytännönharjoitteita ja kokevat tukevaa oppimispäiväkirjaa, jota käydään koulutuksen aikana läpi.

Lähiopetus iltaisin klo 17 – 20.15

KOULUTUKSEN SISÄLTÖ

1. PÄIVÄ 14.3.2016

- Mitä mindfulness eli tietoinen läsnäolo tarkoittaa?
- Mitä hyödyllisiä vaikutuksia mindfulness-harjoittelusta tutkitusti seuraa?
- Oman harjoittelun merkitys menetelmien soveltamisen kannalta
- Harjoitteita ja ohjausta omaan itseenäiseen harjoitteluun
- Kotitehtävä ja ohjeistus oppimispäiväkirjan pitämiseen

2. PÄIVÄ 21.3.2016

- Reflektointi oppimispäiväkirjan ja oman harjoittelun pohjalta
- Stressinhallinta ja työssä jaksaminen mindfulness-näkökulmasta
- Harjoitteita, kotitehtävä

3. PÄIVÄ 11.4.2016

- Reflektointi
- Mindfulness lasten ja nuorten kanssa
- Harjoitteita
- Kirjallisuuden esittelyä, kotitehtävä

4. PÄIVÄ 25.4.2016

- Reflektointi
- Mindfulness-menetelmien muita sovellusalueita (kuten tunteiden hallinta, kipu, syöminen)
- Harjoitteita, kotitehtävä
- Kootaan kysymyksiä viimeistä kertaa varten

5. PÄIVÄ 9.5.2016

- Reflektointi, harjoitteita
- Vastauksia kysymyksiin
- Ajatuksia menetelmien hyödyntämisestä omassa työssä

KOULUTTAJA

Tuula Kuittinen, psykologi, psykoterapeutti, työnohjaaja, Mindfulness-ohjaaja.

PAIKKA

Suupohjan ammatti-instituutin Prännärinrintien toimipiste, Prännärintie 17 Kauhajoki.

HINTA

170€

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET

Ilmoittautumiset 4.3.2016 mennessä
Paula Hakamaa p. 040 761 9522 tai
paula.hakamaa@saiedu.fi.



SUUPOHJAN AMMATTI-INSTITUUTTI

AIKUISKOULUTUSOSASTO

Teknologiapuisto 1/PL 102
61801 KAUAJOKI
FINLAND

e-mail: aikuiskoulutus@saiedu.fi



SUUPOHJAN AMMATTI-INSTITUUTTI

MINDFULNESS - TYÖKALUKSI OPETUKSEN JA OHJAUKSEN ARKEEN SEKÄ TYÖSSÄJAKSAMISEEN



www.saiedu.fi