

Kevään 2012 kurssit

1. Tunne lukkosi kurssi Helsingissä viikonloppuna 28–29.1.2012

Kurssilla tutustutaan tunnelukkoihin ja siihen miten tunnelukkoja voi avata omaehtoisella työskentelyllä. Kurssilla käynnistetään prosessi tunnelukkojen avaamiseksi, skeematerapian menetelmiä käyttäen. Kurssi sopii kaikille henkilöille, jotka eivät ole vielä aloittaneet tunnelukkotyöskentelyä tai ovat jo työskennelleet omaehtoisesti tai terapeutin ohjauksessa.

Kahden päivän mittainen kurssi, jonka aikana käynnistetään prosessi tunnelukkojen avaamiseksi.

Kurssi pohjautuu **Kimmo Takasen** Tunne lukkosi-kirjan sisältöön.
Kurssilla käydään läpi kirjassa esitetyt esimerkit, teoria ja harjoitukset.

Suosittelavaa on tutustua etukäteen [Tunne lukkosi-kirjaan](#). Kirjan voi myös ostaa kurssilla.

Kurssipaikka: Nenothel, Ounasvaarankuja 4, Helsinki

Kouluttaja: Skeematerapeutti **Kimmo Takanen**.

Voit ilmoittautua kurssille tuire.lehtonen@nenothel.fi tai suoraan sähköpostilla kimmo.takanen@mentores.fi

Kurssikalenteri löytyy Mentoreksen sivuilta osoitteessa <http://www.mentores.fi/kurssit.htm>.

Ajankohta: lauantai klo 10–16.30, sunnuntai klo 10–15

Vuonna 2012 kurssin hinta on 170 eur.(sis.alv. 23 %)

2. Kahden päivän mittainen kurssikokonaisuus Nenothelissa 24–25.3.2012

Kouluttaja: Mindfulness-ohjaaja, skeematerapeutti Kimmo Takanen

osa a) Tietoisuustaidot-peruskurssi (mindfulness)

Päivän mittainen kurssi, jossa tutustutaan mindfulness-menetelmään.

Kurssipäivä Helsingissä: 24.3.2012, Nenothel, Ounasvaarankuja 4

Kurssin vuonna 2012 85 eur. Hinta sisältää kurssimateriaalin ja 2 harjoitus-CD:tä. Hinta sis. alv 23%.

Tule oppimaan Mindfulnessia! Tieteellisten tutkimusten mukaan mindfulness-menetelmä vähentää stressiä ja ahdistuneisuutta ja parantaa vastustuskykyä, lisää kivun sietoa ja lisää yleistä hyvää oloa. Se myös vähentää väsymystä sekä lisää elämänlaatua. Sen avulla jaksat paremmin, pystyt keskittymään paremmin, sallit luovuutesi kukoistaa ja pääset parempiin tuloksiin työssä ja opiskelussa.

Mindfulnessin on osoitettu myös parantavan unen laatua, vähentävän kroonisia kipuja ja migreeniä. Sitä käytetään hoitokeinona korkeassa verenpaineessa, toiminnallisissa vatsavaivoissa, päänsäryssä sekä unihäiriöissä.

Mindfulness avaa tunnelukkoja. Mindfulness auttaa tunnistamaan omia reaktio- ja ajattelutapoja elämän eri tilanteissa. Mindfulness lisää mielenrenteyttä tunnelukkojen aktivoituessa, jolloin voit löytää uudenlaisia toimintatapoja vanhojen tottumusten tilalle. Mindfulness auttaa sietämään vaikeita tunteita, niin ettet enää ajaudu toimimaan tunteitasi ohjaamana.

Mindfulness on mielentila, jossa ihminen tiedostaa tunteensa, ajatuksensa, tekonsa ja motivaationsa ilman arvostelua, tuomitsemista tai analysointia. Mindfulness on meditaatiota, jossa ihminen palautuu läsnäolevaksi. Mindfulness on tarkkaavaista läsnäoloa tässä ja nyt.

Parhaiten mindfulness-menetelmään pääsee sisälle johdetussa opetuksessa. Kurssi sopii vasta-alkajille ja jo enemmän harjoittaneille. Kuka tahansa voi harjoittaa mindfulnessia ja kehittyä siinä, myös sinä. **Tervetuloa mukaan!**

Kurssin hinta vuonna 2012 85 eur. Hinta sisältää kurssimateriaalin ja 2 harjoitus-CD:tä. Hinta sis. alv 23%.

osa b) Tunnelukkojen avaaminen tietoisien läsnäolon menetelmällä

Kurssilla yhdistetään skeematerapian moodityöskentelyä mindfulness-menetelmän tietoisien läsnäolon harjoitteluun.

Kurssilla luodaan tietoisien läsnäolon keinoin yhteyttä sisäiseen maailmaamme, todelliseen itsemme—siihen pieneen poikaan tai tyttöön, joka sisimmässäsi olet. Opit tunnistamaan sisäisen lapsesi tunteita, ja niitä mieleesi sisäistyneiden vaativan ja kriittisen vanhemman ajatuksia jotka saavat sisäisen lapsesi voimaan pahoin.

Opit näkemään, miten sisäinen lapsesi pyrkii vain selviämään siitä, että hänen tarpeensa eivät tyydyty: vähättelemällä tarpeitaan, suhtautuen tunteisiin välinpitämättömästi, paeten ja vältellen tunteitaan, antautumalla huonolle kohtelulle hyväksynnän saamiseksi, tai olemalla ilkeä toisille.

Opit löytämään itsestäsi aikuista, joka tietoisella läsnäolollaan, rauhallisella hengityksellään, luo turvallisuuden ja rohkeuden sille pienelle tytölle tai pojalle, joka sisimmässäsi olet. Vastuullinen aikuinen sinussa oppii tunnistamaan sisäisen lapsesi tunteet ja niiden taustalla olevat tarpeet, hyväksyy ne tuomitsematta, ja auttaa lasta tyydyttämään tarpeet, niin kuin kuka tahansa vastuullinen aikuinen toimisi oman lapsensa kanssa.

Ilman aikuista itsessäsi, olet enemmän tai vähemmän eksyksissä, kuin pienenä lapsena yksin maailmassa, etsien rakkautta, arvostusta, hyväksyntää, turvaa ja lohtua luultavimmin juuri sieltä mistä sitä ei voi saada: kovilta johtajilta, kylmiltä puolisoilta, yksipuolisista ystävyysuhteista, viattomilta lapsiltasi.

Vastuullinen aikuinen sinussa voi tarjota tietoisien hyväksyvän läsnäolon sisäiselle lapsellesi, kun vain alat harjoittamaan sitä. Turvallisen sisäisen aikuisen kanssa sisäinen lapsesi vapautuu rohkeasti elämään jokaista hetkeä sellaisena kuin se kulloinkin ilmenee.

Kurssin hinta 85 eur (sis. alv 23%), sisältää kurssimateriaalin ja harjoitus-CD:n (CD:n sisältö ladataan mp3-muodossa tiedostopalvelimelta).

Näiden kahden päivän siis osa a) ja b) hinta yhteensä on 170 eur ja yhden päivän hinta on 85 eur , ja sis. alv.

Kurssikokonaisuudesta **24–25.3.2012** voi osallistua erikseen jommallekummalle päivälle, mutta suosittelen molempia tai jos osallistuu jälkimmäiselle niin hyvä olla jotain kokemusta mindfulnessista.

Voit ilmoittautua kurssille tuire.lehtonen@nenothel.fi tai suoraan sähköpostilla kimmo.takanen@mentores.fi
Kurssikalenteri löytyy Mentoreksen sivuilta osoitteessa <http://www.mentores.fi/kurssit.htm>.

Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu kursseille mahdollisimman varhain sähköpostitse.

Peruuta kurssille ilmoittautuminen viimeistään viikkoa ennen kurssin ajankohtaa. Myöhemmin tapahtuvista peruutuksista veloitetaan 50% kurssin hinnasta.