



## Jännittäjäryhmän ohjaajakoulutus (8 t)

Koulutukseen voi yhdistää Hengitys työvälineenä -koulutuksen 30.11.2017  
(ks. erillinen esite)

- Aika** 29.11.2017 klo 8.30 – 16.30  
Ilmoittautuminen ja kahvi klo 8.30 – 9.00  
Tauot klo 12.15 – 13.15 ja klo 14.30 – 14.45
- Paikka** Seinäjoen ammattikorkeakoulu, Frami F, Kampusranta 11, kokoushuone 7. Taivas
- Kohderyhmä** Psykologit, opintopsykologit, lukiopsykologit, äidinkielen, puheviestinnän, psykologian, terveystiedon, liikunnan ja kielten opettajat, psykoterapeutit, fysioterapeutit, liikunnanohjaajat, valmentajat ja muut jännittäjien kanssa työskentelevät

### Koulutuksen sisältö

- sosiaaliseen ahdistuneisuuteen liittyvät taustatekijät, sen ilmenemismuodot ja yleisyys
- jännittämisen kokemusta ylläpitävät suhtautumistavat ja toimintatavat
- keinoja, joilla jännittäjiä voidaan auttaa käsittelemään tilannettaan
- kahdeksan kerran ryhmämuotoinen interventio jännittäjille; menetelmän ja ohjelmarungon esittely
- konkreettisia harjoituksia ja tehtäviä, joita voi hyödyntää sekä yksilöpotilaiden että jännittäjäryhmien kanssa

Yhden päivän koulutus tarjoaa perusvalmiudet jännittäjäryhmän ohjaamiseen edellyttäen, että ohjaajalla on riittävästi koulutusta ja kokemusta ryhmien kanssa toimimisesta

**Kouluttaja** Minna Martin, psykologi, psykoterapeutti VET

**Hinta** 186 € + 44,64 € (alv 24 %) yhteensä 230,64 € sisältäen luentomateriaalin ja Jännittäminen osana elämää – opiskelijaoppaan sekä aamukahvin. Lounas ja iltapäiväkahvi ovat omakustanteisia.

Ryhmäkoko on rajoitettu (max. 16 henkilöä).

*Minna Martin työskentelee psykologina Turun YTHS:n mielenterveyspalveluissa. Lisäksi hän toimii ammatinharjoittajana, työnohjaajana, kouluttajana ja kirjoittaa ammatillista kirjallisuutta sekä ohjaa psykofyysisiä liikuntaryhmiä.*



**Varusteet** Iltapäivän rauhoittumisharjoituksen vuoksi pukeudu mukaviin vaatteisiin.  
Ota mukaasi myös oma **makuualusta, tyynty ja kevyt peitto.**

**Materiaalit** Ilmoittautujille toimitetaan **sähköisesti** ennakkotehtävät ja ennakkolukemista koulutukseen.

Harkintansa mukaan koulutukseen osallistujat voivat hankkia oheislukemista:

- Minna Martin, Heiska Hanna, Syvälahti Anne, Hoikkala Marianna:  
Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. YTHS, opaskirja.  
Tilaukset osoitteesta: [julkaisutilaukset@yths.fi](mailto:julkaisutilaukset@yths.fi) (15 €).

### Sitoutuminen

Osallistujilta toivotaan sitoutumista läsnäoloon koko koulutuspäivän ajaksi mahdollisten häiriötekijöiden välttämiseksi.

**Lisätietoja** Koulutussuunnittelija Terhi Hirsimäki, [terhi.hirsimaki@seamk.fi](mailto:terhi.hirsimaki@seamk.fi), puh. 040 830 0484 tai psykologi Minna Martin, s-posti: [minna.martin@saunalahti.fi](mailto:minna.martin@saunalahti.fi)

Lisätietoa: <http://www.hengittavamieli.fi/index.htm>

**Ilmoittautuminen** koulutukseen **viimeistään 15.11.2017** s-posti [taydennyskoulutus.soster@seamk.fi](mailto:taydennyskoulutus.soster@seamk.fi) tai puh. 040 830 2371, puh. 06 415 6087. Pyydämme mainitsemaan erityisruokavalioista ilmoittautumisen yhteydessä.

### Peruutusehdot

Osallistumisen peruuntuessa viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen perimme 50 % koulutuksen hinnasta. Mikäli varattu koulutuspaikka perutaan koulutuspäivänä tai osallistuja ei saavu koulutukseen, perimme koko koulutushinnan. Esteen sattuessa osallistujan voi vaihtaa. Mikäli esteenä on sairaus, josta toimitetaan terveydenhoitajan tai lääkärintodistus viikon sisällä koulutuspäivästä, veloitetaan 20 % koulutuksen hinnasta.

**Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri**  
Hanneksenrinne 7  
60220 Seinäjoki



**Sosiaali- ja terveysalan yksikkö**  
Tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminta  
Käyntiosoite: Kampusranta 9 A, 5. kerros, 60320 SEINÄJOKI

[www.seamk.fi/sosiaaliaterveysala/taydennyskoulutus](http://www.seamk.fi/sosiaaliaterveysala/taydennyskoulutus)

