

Hengitys työväliseenä (7 t)

Aika	14.9.2018 klo 8.00–14.15 Ilmoittautuminen klo 7.45
Paikka	Seinäjoen ammattikorkeakoulu, Frami F, Kampusranta 11, kokoushuone 7. Taivas
Kohderyhmä	Hengityksestä työväliseenä ja oman jaksamisen tukemisesta kiinnostuneet

Koulutukseen voi osallistua ilman edeltävää (13.9.2018) Jännittäjäryhmän ohjaajakoulutusta, josta on erillinen esite.

Psykofyysinen hengitysterapia

Psykofyysistä hengitysterapiaa on alun perin käytetty hyperventilaatio- tai somaattisin ahdistusoirein oirehtivien potilaiden psykofyysiseen lyhytterapiaan (**hengityskoulu**). Nykyään menetelmää sovelletaan monenlaisista oireista ja ongelmista kärsivien auttamiseen sekä yksilö- että ryhmäterapioissa. Menetelmä tarjoaa myös keinoja ammattihenkilön omaan jaksamiseen, työuupumuksen välttämiseen ja oman hengitystilan löytämiseen.

Tavoite

Koulutuspäivä tarjoaa mahdollisuuden tutustua psykofyysiseen hengitysterapiaan sekä teorian tasolla että käytännön harjoituksin. Näin osallistujalle tulee mahdolliseksi yhdistää hengitykseen ja sen säätelyyn liittyvää tietoutta aiempaan teoreettiseen ajatteluunsa. Osallistuja saa myös omakohtaisia elämyksiä hengityksen ja vuorovaikutuksen keskinäisestä suhteesta ja näiden mahdollisista vaikutuksista omaan ja asiakkaiden/oppilaiden hyvinvointiin.

Kouluttaja	Minna Martin, psykologi, psykoterapeutti VET
Hinta	156 € + 37,44 € (alv 24 %) yhteensä 193,44 € sisältäen luentomateriaalin ja kahvin.
Lisätietoja	Koulutussuunnittelija Terhi Hirsimäki, terhi.hirsimaki@seamk.fi , puh. 040 830 0484 ja kouluttaja Minna Martin, minna.martin@saunalahti.fi ,

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

Lisätietoja osoitteesta:

seamk.fi/taydennyskoulutus



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

OHJELMA

Ota koulutukseen mukaasi oma makuualusta, kevytpeitto, tyyny, villasukat ja ylle lämpimät vaatteet!

Ilmoittautuneet voivat harkintansa mukaan hankkia hengityskirjat oheislukemiseksi.

Minna Martin, Maila Seppä, Päivi Lehtinen, Tiina Törö: Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta. (30 €)

Martin Minna, Seppä Maila: Hengitysterapeutin työkirja. Mediapinta. (20 €)

Hengityskirjojen tilaukset tehdään etukäteen kouluttajalta (minna.martin@saunalahti.fi) ja ne maksetaan käteisellä koulutuksessa (tasaraha).

Klo 9.00	Hengitys työvälineenä (luento ja keskustelua)
10.15	Tauko
10.30	Käytännön harjoituksia I ja kokemusten reflektointia (yksin työskentelyä: oleminen, itsensä havainnointi, uloshengitys, hellittäminen, kannatelluksi tulo, hengitystauko, hidas liike)
12.00	Lounas (omakustanteinen)
13.00	Käytännön harjoituksia II (parityöskentely: kannatelluksi tulo)
14.15	Kahvi
14.30	Käytännön harjoituksia III (parityöskentely: rajat)
15.45	Päivä päättyy

Ilmoittautuminen koulutukseen viimeistään 31.8.2018 taydennyskoulutus.soster@seamk.fi tai puh. 040 830 2371 tai 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.