

# Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena (6 op)

**AIKA 21.8. – 8.11.2019**

- 1. jakso** ke 21.8. klo 10-17, to 22.8. klo 9-17 ja pe 23.8. klo 8.30-14 (ilmoittautuminen 21.8. klo 9.30)
- 2. jakso** ke 18.9. klo 10-17, to 19.9. klo 9-17 ja pe 20.9. klo 8.30-14
- 3. jakso** to 10.10. klo 9-17 ja pe 11.10. klo 8-14
- 4. jakso** to 7.11. klo 9-17 ja pe 8.11. klo 8-14

**PAIKKA** Seinäjoki, Frami F, Kampusranta 11, 7.taivas (6. krs)

## KOHDERYMÄ

Koulutus soveltuu vuorovaikutustyötä tekeville sekä monille terveydenhuollon ammattiryhmille. Menetelmiä voidaan soveltaa yksilö, pari- ja perhetyöhön ja erilaisiin ryhmiin. Koulutus ei sovellu henkilöille, joilla on vaikea, toimintakykyä rajoittava sairaus, aistirajoitteita tai akuutti, vaikea elämänkriisi. Ota yhteyttä mikäli oma osallistumiskyky askarruttaa.

## KUVAUS

Psyko fyysistä hengitysterapiaa (hengityskoulua) on kehitetty yli 35 vuoden ajan sekä kliinisen potilastyön että ammattihenkilöiden koulutuksen avulla. Hengityskouluun tai menetelmän pohjalta kehitettyyn psyko fyysiseen ryhmään tai yksilöterapiaan on osallistunut tuhansia potilaita ympäri Suomen. Jo 410 ammattihenkilöä on osallistunut koulutukseen, joka antaa valmiudet toimia hengityskouluohjaajana ryhmissä tai hengitysohjaajana yksilö, pari - ja perhekontakteissa potilaiden, asiakkaiden tai oppilaiden kanssa.

Koulutuksessa tutkitaan menetelmiä, joiden avulla voidaan edistää tasapainoisen hengityksen oppimista ja sitä kautta vaikuttaa laajasti ihmisen terveyteen. Hengitys on myös käytännön työväline, jonka avulla voidaan vaikuttaa myönteisesti vuorovaikutukseen asiakkaan kanssa. Hengitystyö aloitetaan aina itsestä.

Kokemuksellisen oppimisen lisäksi koulutuksessa edellytetään seuraavalla sivulla mainittuun kirjallisuuteen perehtymistä. On myös suositeltavaa hankkia menetelmästä kokemuksellista tietoa, esimerkiksi osallistumalla Hengitys työvälineenä tai Tutustumismatka hengitykseen -koulutuspäivään.

**LISÄTIETOJA** suunnittelija Terhi Hirsimäki, s.posti; terhi.hirsimaki@seamk.fi ja p. 040 830 0484

# SISÄLTÖ

## KOULUTTAJAT

Hengityskouluohjaaja ja -kouluttaja, psykologi, psykoterapeutti VET Minna Martin  
Hengityskouluohjaaja ja -kouluttaja, kliinisesti erikoistunut hoitaja, ET perhe - ja paripsykoterapeutti Rauni Nissinen



## SISÄLTÖ

- ryhmän aloittaminen, oleminen ja tekeminen
- varhainen vuorovaikutus hengityksen säätelijänä
- mielikuvien merkitys muutoksessa
- stressin syntyminen, ylläpysyminen ja vaikutus
- pelot ja turvallisuus
- vastarinta muutoksessa
- uloshengitys muutostyön lähtökohtana
- sisäänhengityksessä kulminoituvat saamisen ehdot, onko tilaa hengittää: tilakysymys ja hengitys, rajat suojaavana ja läpäisevänä hengityksessä ja ihmissuhteissa
- ryhmän lopettaminen, kertaus ja päättötyöt



## SUORITUSTAPA

Kurssi sisältää myös kotitehtäviä ja verkkotyöskentelyä. Koulutus pohjaa kokemukselliseen oppimiseen, joten päivänkin poissaolo koulutuksesta jättää melkoisen aukon. On tärkeää, että jo koulutukseen hakiessa varaat ilmoitetut koulutuspäivät kalenteristasi ja sitoudut koulutukseen. Niin läsnäolo kuin poissaolo vaikuttaa koko ryhmän toimintaan.

## KIRJALLISUUS

Martin ym. 2014 Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena Martin, Seppä, Nissinen 2017 Hengitysterapeutin työkirja (kirja kuuluu koulutuksen hintaan ja se lähetetään osallistujille ennen koulutuksen alkua)

## MUU INFORMAATIO

Koulutus painottuu kokemukselliseen oppimiseen ja siten se tarjoaa erinomaisen väylän osallistujalle tutustua itseensä syvemmin uudesta näkökulmasta. Menetelmät voivat käynnistää osallistujissa halun tarkastella omaa elämänhistoriaa ja kokemuksia syvemmin. Säännöllinen työnohjaus on suositeltavaa, kun käytetään psykofyysisiä menetelmiä oppimisessa ja terapeuttisessa vaikuttamisessa. Opetukseen osallistuminen edellyttää halua työskennellä ryhmässä sekä hienovaraista ja kunnioittavaa suhtautumista toisiin.

Puethan koulutuspäiviin yllesi lämpimät, joustavat vaatteet. Ryhmässä tehdään paljon harjoituksia lattiatasossa ja paikallaan ollen, joten **villasukat, villatakki ja kerrospukeutuminen ovat suositeltavia.**

**HUOM!** Ota mukaasi oma makuualusta tai -matto ja myös oma tyyne ja 2 peittoa (toinen alustan päälle, toinen päällesi).

**HINTA** 1747 € + 419,28 € (alv 24 %) yhteensä 2166,28 € sisältää kirjan sekä kahvin ensimmäisenä ja viimeisenä koulutuspäivänä.

Lounas ja kahvi ovat omakustanteiset. Kurssille otetaan maksimissaan 16 osallistujaa. Koulutus laskutetaan yhdessä erässä (elokuu 2019) tai sopimuksen mukaan.

**KOULUTUKSEEN HAETAAN SITOVASTI** viimeistään **14.6.2019** osoitteessa: <http://bit.ly/Hengityskoulu>

Pyydämme mainitsemaan erityisruokavalioista ilmoittautumisen yhteydessä. Koulutukseen valituille lähetetään sähköpostitse tieto valinnasta viikolla 25.

**HUOM!** **Sitovan hakemuksesi** perusteella Seinäjoen Ammattikorkeakoulu Oy on oikeutettu perimään täyden osallistumismaksun, mikäli kurssipaikka jää käyttämättä.