

Rentoutusvalmentajakoulutus

Jyväskylässä keväällä 2018

KENELLE

Rentoutusvalmentajakoulutus soveltuu terveydenhuoltoalan ja sosiaalitoimen henkilöstölle, psykologeille, terapeuteille, kouluttajille, opettajille, valmentajille, työnohjaajille, ohjaajille, johtotehtävissä toimiville ja kaikille muille, jotka ovat kiinnostuneet suggestiivisen rentoutuksen, mielikuvaharjoittelun ja ratkaisukeskeisyyden mahdollisuuksista oman ja asiakkaidensa hyvinvoinnin lisäämisessä ja elämänlaadun parantamisessa.

MITÄ KOULUTUS ANTAA

Koulutus antaa valmiuden käyttää suggestiivista rentoutumista, mielikuvaharjoittelua ja muuta positiivista psykologiaa vahvistamaan terveyttä, hyvinvointia, suorituskykyä ja yleistä elämänlaatua. Harjoitukset lisäävät osallistujien itsetuntemusta, tukevat motivoitumista omiin tavoitteisiin ja selviytymistä erilaisissa elämän muutostilanteissa (elämäntapamuutokset, työelämän muutokset, perhetilanteen muutokset yms). Lisäksi osallistujat oppivat käyttämään tavoiteorientoitunutta ratkaisukeskeistä ajattelua niin omassa elämässään kuin ammatillisesti. Punaisena lankana kautta linjan on positiivinen, vaikuttava, toista ihmistä kunnioittava vuorovaikutus.

LAAJUUS, AIKATAULU JA RYHMÄKOKO

Koulutuksen laajuus on 9 op (250 h), josta kontaktiopetusta on 10 päivää (la 10-18 ja su 9-15) seuraavina viikonloppuina: **20.-21.1.; 3.-4.3.; 24.-25.3.; 20.-21.4. ja 19.-20.5.2018**. Aikatauluun on mahdollista tehdä vielä pientä säätöä edellyttäen, että se sopii kaikille osallistujille.

Lisäksi asiakastyöskentelyä, kirjallisuutta, kotitehtäviä, portfolio sekä työnohjausta ryhmässä ja tarpeen mukaan henkilökohtaisesti opettajalta.

Ryhmäkoko 6-8 henkilöä.

KOULUTUKSEN SISÄLTÖ

- Rentoutusmenetelmiä: Hengityksen avulla rentouttaminen, katsefiksaatio, kehollinen mielikuvarentoutus, fyysisiä rentoutusmenetelmiä, musiikin ja kuvataiteen avulla rentouttaminen, mielikuvamatkat, visualisointi, yksilöllinen voimavararentoutus.
- Oma rentoutuminen ja toisten rentouttaminen (ryhmä- ja yksilörentoutukset)
- Tietoisien läsnäolon harjoituksia rentoutuksen tukena
- Rentoutumisen vaiheet ja vaikutukset
- Rentoutuksesta virkistäminen
- Suggestiot ja niiden muodostaminen
- Suggestiivinen kieli asiakastilanteissa ja rentoutuksissa
- Suggestiivinen kieli omassa arjessa
- Omien rentoutuskaavojen rakentaminen
- Suggestiorentoutumisen merkitys yhteiskunnassa
- Mielikuvatyöskentely ja visualisointi
- Lasten ja nuorten rentoutus
- Esineiden ja kuvien suggestiivinen käyttö asiakastyöskentelyn tukena

- Metaforat, tarinarentoutus, valikoituja NLP-menetelmiä (ankkurointi ja suojakupu)
- Stressistä vapautuminen, jaksaminen, uni, elämäntapamuutokset (riippuvuudet ja painonhallinta), pelkojen kohtaaminen, esiintymisvarmuus, motivointi ja tavoitteiden saavuttaminen, oppiminen.
- Asiakkaan kohtaaminen ja asiakashaastattelu (ratkaisukeskeinen haastattelumenetelmä)
- Ben Furmanin ja Tapani Aholan Reteaming-menetelmä pääpiirteittäin
- Äänenkäyttöharjoituksia, joilla varmistetaan, että osallistuja oppii rentouttavan äänenkäytön periaatteet ja pystyy puhumaan rentoutuksia luontevasti käyttäen hyväksi asiakashaastattelun muistiinpanoja
- Eettiset periaatteet
- Tuotteistaminen ja markkinointi
- Mahdollisuus tutustua Neurosonic-matalataajuusvärähtelyrentoutukseen ja sen yhdistämiseen suggestiorentoutukseen
- Osallistujien toiveita

Koulutuksen suorittuaan osallistuja osaa toteuttaa yksilöllisiä suggestiorentoutuksia sekä omiin että asiakkaidensa tarpeisiin. Osallistuja löytää myös itselleen sopivia rentoutusmenetelmiä ja keinoja hyödyntää omia voimavarojaan tehokkaammin. Hän osaa ohjata asiakasta ratkaisukeskeisesti ja hyödyntää ratkaisukeskeisiä menetelmiä myös omassa elämässään.

JATKO-OPINTOMAHDOLLISUUDET

Tämän koulutuksen jälkeen voi jatkaa hypnoosivalmennus- ja mentaalivalmennuskoulutukseen Jyväskylässä, Helsingissä tai Hämeenlinnassa. Lopuksi voi suorittaa näyttötutkinnon näyttötutkintomestarille sertifiointin saamiseksi.

HINTA

1000 euroa (sisältää runsaan materiaalin ja kahvin/teen + välipalan). Voidaan maksaa 1-4 erässä. Jyväskylän koulutus on alviton koulutus. Ensimmäinen erä 250 euroa maksetaan ilmoittautumismaksuna, kun koulutuksen toteutuminen on varmistunut. Muutamalle pitkämatkaliselle on tarjolla edullinen kimpamajoitusmahdollisuus: 15-35 euroa/yö.

TIEDUSTELUT JA HAKEMUKSET suoraan kouluttajalle

Maija Leena Matikainen

FM, lehtori

Psykoterapeutti ET

Suggestoterapeutti SHY

Rentoutusohjaaja SHY

Kvantitulkintaterapeutti

Diplomitaideterapeutti

GIM Music Therapist FAMI

Psykofyysinen terapeutti

Suggestopedagogi

Draamapedagogi

Reteaming Coach

Muksuoppivalmentaja

Neurosonic-hoitaja

Puh. 0400-541 695

matimai@saunalahti.fi

www.viridaria.com

www.suomenhypnoosiliitto.fi

MYÖS TILAUKSESTA TYÖPAIKOILLE SOVELLETTUNA VERSIONA. Pyydä tarjous!