

Vuoden koulutuksellinen kohokohta meren rannalla



Minfulnessin uudet sovellukset **RELATIONAL MINDFULNESS** **25.5.-26.5.2019**

Kulttuurikeskus Sofia, Kallvikinranta, Helsinki

Tervetuloa kokemukselliseen viikonloppukoulutukseen, jossa on mahdollisuus omakohtaisesti perehtyä strukturoituihin, keskittymistä ja turvallista läsnäoloa vahvistaviin *relational mindfulness* -menetelmiin, jotka kehittävät suhteessa olon tietoisuustaitoa.

Relational mindfulness laajentaa ja rikastaa perinteisiä tietoisuustaidon menetelmiä. Omien mielenliikkeiden ja vuorovaikutuksen hetki hetkeltä tapahtuvien vivahteiden samanaikainen havainnointi mahdollistaa uudenlaisen herkkyyden heräämisen suhteessa yhdessä olemisen tilaan ja sen tapahtumiin. *Relational mindfulness* siirtää tietoisesta läsnäolon arjen kohtaamisiin läheissuhteissa ja suhteessa itseen.

Suhteessa olemisen tietoisuustaito on erityisen tärkeä hoitosuhdetyössä. Terapiatunti on - terapiasuuntauksesta riippumatta - aina vaativa tiedostavan läsnäolon harjoitus (mindfulness for two), jossa herpaantumaton keskittyminen, herkkyys (asiakkaan ja terapeutin omille) mielenliikahduksille sekä myötämielisen lämmön säilyttäminen ratkaisevat onnistumisen.

Kouluttajina toimivat yleislääketieteen erikoislääkäri, kognitiivinen psykoterapeutti ja kouluttajapsykoterapeutti **Suvi Laukkanen** ja psykoterapiakouluttaja **Juhani Laakso**.

Viikonlopun retiriitti sisältää demonstraatioita, omakohtaista harjoittelua ja kokemuksellisia harjoitteita pareittain ja suuryhmässä sekä mukavaa yhdessäoloa luonnonkauniissa ympäristössä. Koulutus on samalla osa Mindfulness-ohjaajan tutkintoa ja Master-tutkintoa. Sofia tarjoaa edullista ja hotellitasoista majoitusta, alkaen 45,- e/2hh sisältäen aamiaisen. Opintojakson kokonaishinta sisältäen opetuksen ja ohjauksen, lounaat ja kahvit sekä jaettavan materiaalin on 425,- e 30.4.2019 mennessä ja sen jälkeen 450,- e (verovähennyskelpoisia).

Paikkoja on rajoitetusti. Varaa oma paikkasi hyvissä ajoin kurssisihteeri Kirsi Salopäältä sähköpostilla integrum@netti.fi tai soittamalla numeroon 02 2516 596. Lisätietoja saat myös vastuukouluttaja Juhani Laaksoilta 0400 824 156. Mikäli haluat myös majoittua, kysy vaihtoehtoja meiltä.

Katso Sofian esittely osoitteessa www.sofia.fi.

Tervetuloa virkistymään ja oivaltamaan!

