

# *I matter to me*

## - Tampereella ja Jyväskylässä



**Kaksi lauantaita pysähtymistä, rauhoittumista, oman itsen kanssa olemista – hyvässä seurassa, yhdessä muiden kanssa**

**Aika:** **Tampere:** lauantai 10.4. ja 24.4. klo 10–15 (lounas 12-13)  
**Jyväskylä:** lauantai 17.4. ja 8.5. klo 10–15 (lounas 12-13)

**Paikka:** **Crazy town -kokoustilat:**  
**Tampere:** Rautatienkatu 21 B. Sisäänkäynti on Lidlin kulman ja Holiday Inn -hotellin sisäänkäynnin välissä. Tapaaminen ulko-ovella klo 9:45.  
**Jyväskylä:** Kauppakatu 39. Sisäänkäynti Kauppalaispihalta H&M:n lastenosaston vierestä. Tapaaminen ulko-ovella klo 9:45.

### **Mitä:**

Läsnäolo- ja tunnetaidot ovat nimensä mukaisesti TAITOJA, joita on mahdollista ja hyödyllistä opetella.

Tällä kahden päivän kurssilla opettelet perusteita seuraavista:

- pysähtyminen tähän hetkeen ilman suorittamista, mittaamista ja arvottamista
- tunteiden, ajatusten ja kehon suhde toisiinsa
- rauhoittuminen hengityksen avulla
- tunteiden huomaaminen, tunnistaminen ja salliminen
- myötätuntoinen suhtautuminen itseä kohtaan

Säännöllinen tietoisien läsnäolon harjoittelu vaikuttaa tutkitusti mm. keskittymiskykyyn ja unenlaatuun sekä helpottaa ahdistuneisuuden tunteita. Myös verenpaine ja stressihormonien pitoisuus veressä laskevat. Tunnetaidot edistävät hyvinvointia mm. itsetuntemuksen lisääntymisen myötä, myös vuorovaikutus muiden kanssa helpottuu omien tunnetaitojen kasvaessa. Tunnetaitojen avulla on mahdollista kirkastaa omia arvoja ja lisätä tyytyväisyyttä omaan elämään.

### **Ryhmä:**

Tampere: 6 osallistujaa

Jyväskylä: 6 osallistujaa

Ryhmäkerrat koostuvat teoriaosuuksista ja käytännön harjoituksista. Ryhmän lähtökohtana on luottamuksellisuus sekä ystävällinen ja arvostava suhtautuminen kaikkia läsnäolijoita ja heidän kokemuksiinsa kohtaan. Yhteinen kokemus ja vertaistuki ovat tärkeä osa kurssia. Osallistujilla ei tarvitse olla kokemusta tietoisien läsnäolon harjoittelusta. Ryhmä ei ole terapiaryhmä, eikä sovellu akuutissa kriisissä olevalle. Päiviin kuuluu yhteinen lounas lähellä sijaitsevassa ravintolassa sekä kahvi/tee koulutustilojen yhteydessä. Ota mukaan mahdollisuuksien mukaan jumppamatto/alusta, muistiinpanovälineet ja halutessasi villasukat.

### **Ohjaaja:**

Merja Salmi on työskennellyt yli 20 vuotta sosiaalialalla ja erityispedagogiikan parissa. Hänellä on vuosien kokemus vuorovaikutus- ja tunnetaitojen ryhmien ohjaamisesta ja neuropsykiatrisesta valmennuksesta sekä ammatillista täydennyskoulutusta ja kokemusta läsnäolo- ja itsemyötätuntotaidoista.

### **Ostavastuu:**

20 €/hlö/kurssi. Ilmoittautuminen:

<https://byte.flomembers.com/touretteocd/>

events/register/98f13708210194c475687be6106a3b84

