

NEUROMONINAISUUS JA SOMATIikka ASIAKASTYÖSSÄ

LAAJUUS

48 t

AJANKOHTA

13.1.2025 -25.3.2025

PAIKKA

Kälviä

OPPILAITOS

Keski-Pohjanmaan kansanopisto

HINTA

330 €

HAKEMINEN

Vielä mahtuu

Kohderyhmä

Koulutus on suunnattu neuropsykiatrisille valmentajille, jotka työskentelevät henkilöiden kanssa, joilla on neuropsykiatrisia erityispiirteitä, kuten ADHD, autismikirjo ja AuADHD. Koulutus soveltuu myös opettajille, terapeuteille, psykoterapeuteille sekä muille, jotka ammattinsa puolesta kohtaavat neuromoninaisuutta.

Koulutuksessa käsitellään valmennustyön erityispiirteitä, kuten aistiherkkyden huomioimista, torjunnan pelon tunnistamista sekä traumasensitiivistä lähestymistapaa. Koulutus tarjoaa keinoja sisällyttää liikkuminen ja kehollinen havainnointi osaksi valmennusta, tukemaan asiakkaiden arjen hallintaa ja hyvinvointia turvallisessa ja hyväksyvässä ympäristössä.

Sisältö

Koulutuksen ytimessä on neuropsykiatristen asiakkaiden tarpeiden ymmärtäminen ja tukeminen liikkeen avulla. Erityistä huomiota kiinnitetään aistiherkkyteen ja siihen, miten valmennuksessa voidaan luoda turvallisempi tila, jossa asiakas kokee olonsa hyväksytyksi ja luottavaiseksi. Traumasensitiivinen lähestymistapa varmistaa, että asiakkaan valmennuskokemus on turvallinen ja kunnioittava, mikä on tärkeää erityisesti torjunnan pelosta kärsiville asiakkaille.

Koulutukseen sisältyy kolme intensiivistä lähiopetuspäivää Kälviällä. Jokainen tapaamiskerta sisältää teoreettista pohdintaa, käytännön harjoituksia ja menetelmien soveltamista valmennustyöhön. Jokaisessa tapaamisessa painotetaan valmennuksen käytännön soveltamista, kehollisuuden merkitystä ja turvallisen, traumasensitiivisen ilmapiirin luomista.

1. ma-ti 13.-14.1. klo 9-16 Kälviällä

Alku – Tavoitteiden asettaminen ja liikkeen merkitys neuropsykiatrisessa valmennuksessa

Ensimmäisen tapaamisen tavoitteena on tarjota valmentajille ymmärrys liikkeen merkityksestä neuropsykiatrisen asiakkaan hyvinvoinnille. Erityisesti huomioidaan aistiherkkyys, joka voi vaikuttaa asiakkaan tapaan reagoida liikkeeseen ja ympäristöön. Tavoitteena on oppia luomaan turvallinen tila, jossa asiakas uskaltaa liikkua ilman pelkoa torjunnasta.

Keskeiset teemat:

- Tavoitteiden asettaminen: Realististen ja motivoivien tavoitteiden asettaminen neuropsykiatrisille asiakkaille.
- Liikkeen ja kehollisuuden merkitys: Miten kehollisuus voi tukea asiakkaan hyvinvointia ja vähentää kielteistä kekokokemusta.
- Mielekäs harjoittelu: Käytännön harjoituksia, joilla liikunnasta tehdään palkitsevaa ja rutiininomaista, huomioiden aistiherkkyys ja kehon viestit.

2. ma-ti 17.-18.2. klo 9-16 Kälviällä

Aistiminen, havainnointi ja liikkeen rutinoituminen osaksi arkea

Toisella tapaamiskerralla syvennyttään keholliseen aistimiseen ja havainnointiin, huomioiden traumasensitiivinen lähestymistapa valmennuksessa. Valmentajat oppivat keinoja, joilla he voivat auttaa asiakkaita tuntemaan olonsa turvalliseksi liikunnan aikana.

Keskeiset teemat:

- Aistien aktivoiminen ja kehollinen havainnointi: Valmentajat oppivat tukemaan asiakkaita havaitsemaan kehonsa tuntemuksia turvallisessa ympäristössä.
- Liikkeen integroiminen arkeen: Menetelmiä, joilla liikkeestä tehdään luonnollinen osa asiakkaan päivittäisiin rutiineihin, huomioiden aistiherkkyys ja muut yksilölliset tarpeet.
- Motivaation ylläpitäminen: Valmentajien rooli asiakkaiden innostuksen säilyttämisessä ja turvallisen ilmapiirin luomisessa.

3. ma-ti 24.-25.3. klo 9-16 Kälviällä

Liikunta arjen taitona ja valmennuksen jatkuvuus

Viimeisellä tapaamiskerralla keskitytään siihen, miten liikkumisesta tehdään pysyvä osa asiakkaan arkea. Valmentajat saavat työkaluja, joiden avulla liikunnasta voi tulla osa asiakkaan identiteettiä. Erityisesti käsitellään, miten turvallinen tila ja hyväksyty ilmapiiri tukevat asiakkaan kehitystä.

Keskeiset teemat:

- Liikunnan soveltaminen arjen taidoksi: Valmentajat oppivat auttamaan asiakkaita näkemään itsensä liikkujina ja omaksumaan liikkeen ilman pakon tunnetta.
- Liikkujan identiteetti: Miten luoda asiakkaalle tila, jossa hän voi kehittää itseään ja tuntea olonsa turvallisiksi liikkeen parissa.

Koulutus on käytäntöpainotteinen ja lähipäivät tapahtuvat tekemällä harjoitteita, liikkumalla, keskusteluina ja omia ajatuksia ylös kirjoittaen. Teoria tulee käytännön lomassa ja näkyy koulutuksen käytännöissä. Muistiinpanovälineet saat kansanopistolta. Laita päälle liikuntaan soveltuvat vaatteet, kerrospukeutuminen on suotavaa.

Lisätietoja

Koulutuksessa on vapaita opiskelupaikkoja. Kysy lisää info.kansanopisto@kpedu.fi
Koulutus alkaa suunnitellusti 13.1.2025.

Lisätietoja

Kouluttajana toimii Elina Ikonen, työnohjaaja, kokenut somatiikan kouluttaja ja tanssi/liiketerapeutti. Hän on sosionomi (AMK), erikoistunut sosiaalipedagogiikkaan ja luoviin terapioihin. Elina on myös ammatillinen opettaja, neuropsykiatrinen valmentaja sekä työnohjaaja. Hänen työnsä nojaa sosiaalipedagogiikan viitekehykseen ja transformatiiviseen pedagogiikkaan, jotka ohjaavat osallistavaa ja kokonaisvaltaista lähestymistapaa valmennustyöhön. Elinalla on pitkä kokemus neuropsykiatristen erityispiirteiden parissa työskentelemisestä ja kehollisuuden integroimisesta osaksi hyvinvointia.

Koulutusmaksu 330 € laskutetaan kahdessa erässä koulutuksen aikana.

Keski-Pohjanmaan kansanopisto tarjoaa koulutuksen aikana lounaan ja kahvit. Majoitus on mahdollinen opiston tiloissa hintaan 35 euroa/yö, sisältäen aamiaisen ja liinavaatteet.

Päätös koulutuksen toteutumisesta perustuu hakijoiden määrään.

MITÄ ON SOMATIikka?

Somatiikka on menetelmä, joka vahvistaa kehon ja mielen yhteyttä tanssin ja liikkeen avulla. Sen tavoitteena on auttaa ihmistä löytämään kehollisen viisautensa ja syventää itseymmärrystä. Somatiikassa keskeistä on tietoisien liikkeen ja kehon kokemuksen tutkiminen. Ihminen on oman kehonsa asiantuntija, ja valmentaja toimii opastajana matkalla kohti kehon ja mielen yhteyttä. Somatiikka harjoittaa liikkeen ja kehon havainnointia, aistimista, tunteita, ajattelua ja vuorovaikutusta. Menetelmä parantaa kehon tietoisuutta, edistää liikkuvuutta ja tarjoaa uusia tapoja ilmaista itseään sekä parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Lisätietoja: info.kansanopisto@kpedu.fi

Lisätietoja hakeutumisesta
[info.kansanopisto\(at\)kpedu.fi](mailto:info.kansanopisto(at)kpedu.fi)