



OUT OF BURNOUT – ULOS UUPUMUKSESTA

AJANKOHTA 28.4.2025 -21.5.2025	PAIKKA Kälviä	OPPILAITOS Keski-Pohjanmaan kansanopisto	HINTA 450 €	HAKEMINEN Ilmoittautuminen päättyy 6.4.2025
--	-------------------------	--	-----------------------	---

Kohderyhmä

Koulutus on kaikille avoin, mutta sopii erityisesti:

- Henkilöille, jotka ovat kokeneet tai kokevat työuupumusta.
- Työelämässä oleville, jotka haluavat ennaltaehkäistä uupumusta.
- Opiskelijoille, jotka kaipaavat työkaluja stressinhallintaan ja jaksamiseen.
- Työnantajille ja esihenkilöille, jotka haluavat oppia tukemaan työntekijöidensä hyvinvointia.
- Henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita kehon ja mielen yhteydestä, kehotietoisuudesta ja somaattisesta työskentelystä.

Sisältö

Koulutus pureutuu uupumuksen selättämiseen, toipumiseen ja sen ehkäisyyn kuuden (6) lähipäivän ajan Keski-Pohjanmaan kansanopistolla Kälviällä. Koulutus sisältää psykologin luentoja, kehollisia harjoituksia, luovaa liikettä, ryhmätyöskentelyä, kehomeditaatiota ja rentoutumista. Kaikkien koulutuspäivien runko on samanlainen, päivien sisältö vaihtelee.

Päivä 1: 28.4.2025 klo.9-16

klo. 9-11.30 Essi Korvela (luennot)

- Avaus ja johdanto uupumukseen- Mitä työuupumus on?
- Stressin ja palautumisen mekanismit

klo. 12.30 – 16 Elina Ikonen

- Työkaluja stressin hallintaan
- Itsemyötätunto ja omien rajojen asettaminen

Päivä 2: 29.4.2025 klo.9 – 16

klo. 9-11.30 Essi Korvela (luennot)

- Uupumuksesta palautuminen- fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin vahvistaminen
- Omien voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen

klo.12.30-16.00 Elina Ikonen

- Omien voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen
- Oman hyvinvointisuunnitelman luominen

päivä 3: 30.4.2025 klo.9-16 Elina Ikonen

- Johdatus somaattiseen työskentelyyn
- Kehon kuuntelu ja läsnäolo

Päivä 4: 19.5.2025 klo. 9-16, Elina Ikonen

- Liike ja palautuminen

Päivä 5: 20.5.2025 klo. 9-16, Elina Ikonen

- Yhteys kehoon ja tunteisiin

Päivä 6: 21.5.2025 klo. 9-16, Elina Ikonen

- Kehon voimavarat ja palautumisen integrointi

Elina Ikonen ohjaus 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.

Koulutuksessa noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita.

Koulutuksen tavoitteet:

- Tunnistaa työuupumuksen varhaisia merkkejä ja oireita.
- Oppii käytännön työkaluja stressinhallintaan ja palautumiseen.
- Kehittää osallistujien kykyä ehkäistä uupumusta ja parantaa hyvinvointia työssä ja arjessa.
- Vahvistaa itsemyötätuntoa ja kykyä asettaa rajoja sekä ammatillisesti että henkilökohtaisesti.
- Tukea voimavarojen palautumista ja tasapainoisen elämän rakentamista uupumuksen jälkeen.
- Syventää osallistujien ymmärrystä kehon ja mielen palautumisprosessissa.
- Tarjota kehon kautta tapahtuvaa itsehoitoa ja toipumista edistäviä menetelmiä

Lisätietoja

kouluttajat: Essi Korvela, työterveyspsykologi, työnohjaaja

Elina Ikonen, somatiikan kouluttaja, työnohjaaja, tanssi/liiketerapeutti- ja tanssipedagogi. Hän on suunnitellut ja kouluttanut eri alojen ammattilaisia Itä-Suomen Liikuntaopiston

ISLO Education in Dance and Somatics koulutuksessa vuosina 2006-2023.

Hän on toiminut myös työnohjaajana ja työskennellyt sosiaalialalla päiväkodissa, lastensuojelussa ja vanhusten kotipalvelussa sekä ohjannut soveltavaa tanssia eri ympäristöissä.

Koulutusmaksu 450€ laskutetaan kahdessa erässä. Kansanopisto tarjoaa opiskelijoille lähipäivien lounaat päiväkahvit. Opistolla on mahdollisuus majoittua 35 euroa/yö jaetussa 2hh huoneessa. Majoitushinta sis. aamupalan ja liinavaatteet.

Päätös kurssin toteutumisesta perustuu hakijoitten määrään. Ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen peruutetusta paikasta perimme 50% kurssihinnasta.

Keski-Pohjanmaan kansanopistolla on oikeus peruuttaa koulutus, mikäli ryhmäkoko jää liian pieneksi.

Lisätietoja: info.kansanopisto@kpedu.fi

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