

## RENTOUTUSVALMENTAJAKOULUTUS - MENTAALIVALMENNUS 1.

Paikka: Jyväskylä, Kauppakatu 28 a 53

Aika: pe 25.1.2019- 7.6. 2019, 10pv

**Hinta:** 1115,00€ sis. alv 24%/ Early bird-hinta 30.11. saakka -50€

**kouluttajat:** Katja Vuorela / Virpi Karhunen

### KENELLE

Rentoutusvalmentajakoulutus soveltuu kaikille, jotka ovat kiinnostuneet suggestiivisen rentoutuksen, mielikuvaharjoittelun ja ratkaisukeskeisyyden mahdollisuuksista oman ja asiakkaidensa hyvinvoinnin lisäämisessä ja elämänlaadun parantamisessa. Koulutuksesta voivat hyötyä henkilökohtaisen kiinnostuksen lisäksi mm. terveyst- ja sosiaalialan ammattilaiset, ohjaajat, ryhmien kanssa työskentelevät sekä erilaiset terapeutit. Rentoutusvalmentajakoulutuksen käyneet voivat myös jatkaa hypnoosivalmentajaksi ja hypnoosivalmentajamastereiksi. Rentoutusvalmentajakoulutusta ja suggestiivisia menetelmiä ei suositella henkiöille, joilla on diagnosoitu vakavampia psyyken ongelmia.

### KOULUTUSOHJELMA

Koulutus antaa valmiuden käyttää suggestiivista rentoutumista, mielikuvaharjoittelua ja muuta positiivista psykologiaa vahvistamaan terveyttä, hyvinvointia, suorituskykyä ja yleistä elämänlaatua niin itsellä kuin asiakkailla. Harjoitukset lisäävät osallistujien itsetuntemusta, tukevat motivoitumista omiin tavoitteisiin ja selviytymistä erilaisissa elämän muutostilanteissa (elämäntapamuutokset, työelämän muutokset, perhetilanteiden 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.

Koulutuksen laajuus on 9 op (250 h), josta lähiopetusta on 10 päivää.

Lähiopetuspäivät keväällä 2019:

Perjantaisin klo 10-17

**25.1./8.2./22.2./15.3./22.3./5.4./26.4./3.5./17.5./7.6.**

Koulutukseen sisältyy:

Asiakastyöskentely, kirjallisuuteen tutustuminen, kotitehtäviä, portfolio sekä työnohjaus ryhmässä ja tarpeen mukaan henkilökohtaisesti opettajilta.

## RYHMÄKOKO

6-8 henkilöä

Kurssi täyttyy ilmoittautumisjärjestyksessä.

## 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)

Tietoisen läsnäolon harjoituksia rentoutuksen tukena

Rentoutumisen vaiheet ja vaikutukset

Suggestiot ja niiden muodostaminen

Suggestiivinen kieli asiakastilanteissa ja rentoutuksissa sekä omassa arjessa

Omien rentoutuskaavojen rakentaminen

Suggestiorentoutumisen merkitys yhteiskunnassa

Mielikuvatyöskentely ja visualisointi

Mielenrauha ja sisäiset voimavarat

Lasten ja nuorten rentoutus

Esineiden ja kuvien suggestiivinen käyttö asiakastyöskentelyn tukena

Metaforat, tarinarentoutus, valikoituja NLP-menetelmiä (ankkurointi ja suojakuppu)

Stressistä vapautuminen, jaksaminen, unen parempi laatu,

elämäntapamuutoksissa tukeminen, pelkotilat, esiintymisvarmuus, motivointi ja tavoitetyöskentely, oppiminen.

Asiakkaan kohtaaminen ja asiakashaastattelu (ratkaisukeskeinen haastattelumenetelmä)

Äänenkäyttöharjoituksia, joilla varmistetaan, että osallistuja oppii rentouttavan äänenkäytön periaatteet ja pystyy puhumaan rentoutuksia luontevasti käyttäen hyväksi asiakashaastattelun muistiinpanoja

Rentoutusmenetelmien fysiologia ja neurofysiologia

Eettiset periaatteet

Tuotteistaminen ja markkinointi

## JATKO-OPINTOMAHDOLLISUUDET

Tämän koulutuksen jälkeen voi jatkaa mentaalivalmentaja 2.-hypnoosivalmennus-osioon (vastaa aiempaa hypnoterapeuttia/

hypnoosiohjaajaa) ja mentaalivalmentaja master- koulutuksiin. Lopuksi voi suorittaa näyttötutkinnon näyttötutkintomestarille sertifiointin saamiseksi.

**Huom! Seuraava Mentaalivalmentaja 2.-koulutus alkaa Jyväskylässä 2.-3.2.2019.**

HINTA

1115€ sis. alv 24% (sisältää materiaalin ja kahvin/teetarjoilun ja pikkupurtavaa). Voidaan maksaa 1-5 erässä. Ensimmäinen erä 250 euroa maksetaan ilmoittautumismaksuna, kun koulutuksen toteutuminen on varmistunut. Koulutuksen hinta on kokonaisuus, joka maksetaan, vaikka joutuisi olemaan poissa lähipäiviltä. Lähipäivien korvaaminen suunnitellaan erikseen.

**Early bird - tarjous 30.11.2018 mennessä ilmoittautuneille - 50€!**

TERVETULOA!

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET  
suoraan kouluttajille 15.1.2019 mennessä.

Virpi Karhunen

Hopeakarhu Oy

0400-871764

[virpi.karhunen@hopeakarhu.fi](mailto:virpi.karhunen@hopeakarhu.fi)

[www.hopeakarhu.fi](http://www.hopeakarhu.fi)

ja

Katja Vuorela

Elele

050-5361996

[info@elele.fi](mailto:info@elele.fi)

[www.elele.fi](http://www.elele.fi)

Kouluttajat saat parhaiten kiinni viestein, sähköpostitse tai jättämällä soittopyynnön. Mielellämme kerromme koulutuksesta lisää.

<http://www.suomenhypnoosiliitto.fi/rentoutusvalmennus-jyvau...>