

Ilmoittautuminen

verkkosivujen kautta:
www.hogrefe.fi

Lisätiedot: 040 456 0598, 040 541 9220
koulutus@hogrefe.fi

Järj. Hogrefe Psykologien Kustannuksen omistaa Hogrefe
Publishing Group.

Kouluttajana

Risto Valjakka
erikoispsykologi (PsL),
integratiivinen
psykoterapeutti (YET),
kouluttajapsykoterapeutti



Palautetta Riston koulutuksista

"Työhön suoraan käyttöön otettavia keinoja
ahdistuneisuuden hoidossa." -Nimetön

"Valmis, toimiva malli ahdistusryhmän vetämiseen. Tuli varmuutta
ryhmän ohjaamiseen." -Nimetön

"Sisältö on hyödynnettävissä monipuolisesti sekä ryhmä- että
yksilötyössä. Koulutukseen osallistuva ryhmä toimi keskenään
hyvin. Siitä jäi tosi kiva fiilis tietopuolen päälle." -Nimetön

Peruutusehdot

Mikäli joudut perumaan osallistumisesi ilmoittautu-
misajan (10.10.2018) umpeuduttua, peruutuskulut
ovat seuraavat:

- 35 € toimistokuluja + 50 % koulutusmaksusta
- 100 % koulutusmaksusta, mikäli peruutus tulee viikon sisällä
ennen koulutuksen alkua.

**Lääkkeettömät
ahdistuksen
lievittämiskeinot I**
1.-2.11.2018, Kuopio



**Lääkkeettömät ahdistuksen
lievittämiskeinot I**

1.-2.11.2018, Kuopio

Koulutuksessa käydään läpi 8 kerran lyhyt-ryhmäinterven-
tio potilaille, joilla on vaikeuksia ahdistuneisuuden kanssa
pärjäämisessä. Intervention tavoitteena on auttaa potilaita
rauhottamaan itseään erilaisilla lääkkeettömillä keinoilla.

Sisältö

I pv

Keinoja itsen rauhoittamiseen -ryhmän kuvaus ja 1. ryhmäkerran
simulointi

Ryhmäkerta 2: Ahdistuskohtauksesta selviytyminen -
selviytymisajatukset

Ryhmäkerta 3: Ahdistuskohtauksesta selviytyminen -
keholliset keinot

Ryhmäkerta 4: Murehtiminen

II pv

Ryhmäkerta 5: Haitallinen sisäinen puhe - tunnistaminen

Ryhmäkerta 6: Haitallinen sisäinen puhe - muuttaminen

Ryhmäkerta 7: Stressinhallinta

Seurantakerta 8: Selviytymissuunnitelma

Päivien aikataulut

I pv

to 1.11.2018, klo 9.00 - 16.00

Aamukahvi ja pieni suolainen
tarjolla klo 8.30 alkaen.

Hintaan sis. myös buffetlounas ja ip-kahvi.

II pv

pe 2.11.2018, klo 9.00 - 16.00.

Hintaan sis. buffetlounas ja ip-kahvi.

Päiviin sisältyy pienryhmätyöskentelyä, lounastauko ja kahvitauko
iltapäivällä.

Puolet osallistujista toimii vuorollaan ryhmän jäsenenä.

Ilmoittautuminen päättyy 10.10.2018.

Maksimi osallistujamäärä on **17**.

Koulutus on suunnattu psykiatrian ammattihenkilöille:
psykologeille, työterveyspsykologeille, psykoterapeuteille,
sairaanhoitajille, toimintaterapeuteille.

Koulutuspaikka:
Sokos hotel Puijonsarvi
Minna Canthin katu 16
70100 Kuopio