

#### Ilmoittautuminen

verkkosivujen kautta:  
www.hogrefe.fi

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

Järij. Hogrefe Psykologien Kustannuksen omistaa Hogrefe  
Publishing Group.



#### Kouluttajana

Janna Meunier  
psykologi,  
psykoterapeutti



## HOT-matriisi asiakastyössä: menetelmäkoulutus 23.5.2019, Hki

#### Peruutusehdot

Mikäli joudut perumaan osallistumisesi ilmoittautumisajan (2.5.)  
umpeuduttua, peruutuskulut ovat seuraavat:

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



### HOT-matriisi asiakastyössä: menetelmäkoulutus

23.5.2019

Työkalu haastattelun, jäsentämisen, tavoitteiden asetta-  
misen ja terapeuttisen työskentelyn tueksi.

#### Aikataulu

Aamukahvi klo 9.00 - 9.30  
9.30-12 ohjelma  
12-13 lounastauko  
13-16 ohjelma (välissä kahvitauko)

**Koulutus koostuu** lähipäivästä 23.5. ja kahden tunnin mittaisesta  
**seurantajaksosta** internet-etäyhteydellä 6.6.2019 klo 10-12.  
Seurantajaksossa voit kysyä kouluttajalta menetelmän käyttämi-  
sessä heränneitä kysymyksiä.

**HOT-matriisi on työkalu**, joka tarjoaa asiakkaan tilanteeseen  
uudenlaisen näkökulman konkreettisesti ja tuomitsemattomasti.  
Matriisin avulla päästään käsiksi psykologisen joustavuuden  
osa-alueisiin nopeasti ja havainnollisesti. Matriisin käyttö ei  
vaadi asiakkaasta laajoja pohjatietoja.

HOT-matriisilla voidaan saada merkittäviä tuloksia hyvin  
lyhyessäkin ajassa, jopa yhdellä käynnillä. Sitä voi käyttää myös  
seurannan välineenä pitkässä kontaktissa, jolloin harjoituksen  
myötä saadaan vielä lisää syvyyttä.

Työkalua voi alkaa käyttää, vaikka ei tarkkaan tuntisikaan sen  
taustateoriaa. Työskentely on aktiivista ja yhteistoiminnallista  
ja ohjaa asiakasta ymmärtämään tilannettaan ja löytämään  
itselleen sopivia askeleita eteenpäin.

**Koulutuksen tavoitteena on**, että osallistuja osaa hahmottaa  
asiakastilanteita matriisin näkökulmasta, ymmärtää HOT-matriis-  
in perusteet ja tuntee sen osa-alueet.

**Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT)** on kolmannen aallon  
kognitiivisen käyttäytymisterapian suuntaus. HOTissa tavoitteena  
on auttaa asiakasta elämään rikasta ja merkityksellistä elämää.  
Tähän tavoitteeseen pyritään harjoittelemalla tietoista läsnäoloa,  
omien sisäisten kokemusten huomaamista ja hyväksyntää sekä  
itselle tärkeiden asioiden eteen toimimista. Nämä taidot muodos-  
tavat yhdessä taidon nimeltä psykologinen joustavuus. Psykologi-  
sen joustavuuden avulla ihminen pystyy paremmin sopeutumaan  
erilaisiin elämäntilanteisiin ja muokkaamaan käyttäytymistään  
tilanteen vaatimalla tavalla.

HOTin tuloksellisuudesta ja psykologisen joustavuuden hyödyistä  
on paljon tutkimusnäyttöä eri elämänalueilta.

**HOT-matriisia käytetään** terveydenhuollossa fyysisen että psyyk-  
kisen terveyden tukena, valmennustyössä, kouluissa ja organisaa-  
tioissa. Matriisia käyttävät työntekijät ympäri maailman kokevat  
sen erittäin tärkeäksi osaksi menetelmävalikoimaansa. Asiakkail-  
ta saatu palaute kertoo myös työkalun hyödyistä: matriisi koetaan  
selkeäksi ja käytännönläheiseksi avuksi omassa elämässä.

**Hinta:** 225,81 € + ALV 24% = 280,00 €

**Ilmoittautuminen** päättyy 2.5.2019

Maksimi osallistujamäärä on **25**.

**Koulutus soveltuu** sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöille.

**Kouluttaja** Janna Meunier on psykologi ja kognitiivisen käyttäy-  
tymisterapian psykoterapeutti. Janna työskentelee yksityisenä  
psykoterapeutina tarjoten hyväksymis- ja omistautumistera-  
piala ja myötätuntokeskeistä terapiaa. Hän on tällä hetkellä The  
Association of Contextual Psychology -järjestön Suomen jaoston  
puheenjohtaja.