

KOULUTUSPÄIVÄT SISÄLTÖINEEN

Koulutuspäivä 1: Emotionaalinen trauma ja kohtaamisen voima, lähikoulutus
3.10.2023 klo 9.00–15.00 (ryhmä 1) tai 4.10.2023 klo 9.00–15.00 (ryhmä 2)

Osa 1: Trauma vaikuttaa meihin

Trauma ei ole vain tapahtuma, vaan vaikuttaa meihin monella tasolla. Trauma jättää jäljet kehoon, mieleen ja aivoihin sekä näkyy toiminnassamme. Trauma vaikuttaa hyvinvointiin, terveyteen, oppimiseen, käyttäytymiseen, luottamukseen ja ihmissuhteisiin. Miten voisimme paremmin tunnistaa traumatisoitumisen ja ottaa sen huomioon työssä ja kohtaamisessa? Kun lisäämme ymmärrystä traumasta ilmiönä, voimme parantaa kommunikaatiota ja yhteyttä sekä tukea hyvinvointia ja ennaltaehkäistä uupumista.

Keskeiset sisällöt:

- Perustietoa traumasta
- Mitä traumatisoituminen on?
- Mitä tarkoittaa traumatietoinen kohtaaminen?
- Millainen on traumatietoinen työyhteisö?

Osa 2: Resilienssin vahvistaminen

Resilienssi on psyykinen ominaisuus, jonka avulla pystymme selviämään vaikeistakin kokemuksista. Resilienssi ilmenee monin eri tavoin: Se on esimerkiksi joustavuutta, kimmoisuutta, mukautumiskykyä, lannistumattomuutta, kestävyyttä, sinnikkyyttä ja palautumiskykyä stressaavasta tilanteesta.

Mitä parempi resilienssin kykymme on, sitä mielekkäämmin ja menestyksekkäämmin selviydymme ja palaudumme haastavista tilanteista. Resilienssi auttaa meitä joustamaan ja orientoitumaan muutoksissa uudelleen. Resilienssi vahvistuu vuorovaikutuksessa, ja se kehittyy ja sitä voi kehittää koko elämän ajan. Yhteisön resilienssi voi kasvaa kehittämällä ja oppimalla yhdessä uusia toimintamalleja tilanteiden kohtaamiseen.

Keskeiset sisällöt:

- Mitä resilienssi on? – harjoituksia ryhmissä
- Työyhteisön resilienssi
- Stressaavien tilanteiden ennakoiminen
- Oman ja yhteisön resilienssin vahvistaminen

Kouluttaja

Marjo Panttila, psykiatrinen sairaanhoitaja, perhe- ja pariterapian kouluttajapsykoterapeutti, työnohjaaja



Koulutuspäivä 2: Traumatietoinen työote ja sen ylläpitäminen, etäkoulutus 1.11.2023 klo 9.00–15.00 (ryhmä 1 ja ryhmä 2)

Traumatietoisuutta kohtaamiseen

Traumatietoisella kohtaamisella tarkoitetaan tunnehaavoja huomioivaa kohtaamista. Kuulluksi ja nähdyksi tuleminen on parantava, toivoa ylläpitävä ja voimaannuttava kokemus, joka auttaa ihmisiä saamaan omat voimavaransa käyttöön, toipumaan ja elämään tässä ja nyt.

Traumatietoisen kohtaamisen toteuttamiseen tarvitaan dialogisuutta. Dialogi on puhumista, mutta myös kaikkea muuta mitä kohtaamisessa tapahtuu kehon, tunteiden ja ilmapiirin tasolla. Dialogissa olemme yhteydessä toistemme kanssa, haluamme kuulla ja vastata toistemme pyyntöihin sekä voimme jakaa asioita yhdessä.

Keskeiset sisällöt:

- Traumainformoitu työote
- Traumainformoitu ja dialoginen kohtaaminen

Muiden kouluttajien osiot tarkentuvat myöhemmin.

Webinaaripäivään sisältyy teoriaa ja harjoituksia dialogiseen kohtaamiseen.

Kouluttajat

Marjo Panttila, psykiatrinen sairaanhoitaja, perhe- ja pariterapian kouluttajapsykoterapeutti, työnohjaaja

Tanja Pihlaja, YTM, tanssi- ja liiketerapeutti, perhe- ja pariterapian kouluttajapsykoterapeutti

Kokemusasiantuntija

Koulutuspäivä 3: Kehon ja mielen yhteys, lähikoulutus

28.11.2023 klo 9.00–15.00 (ryhmä 1) tai 29.11.2023 klo 9.00–15.00 (ryhmä 2)

Osa 1: Trauma ja keho

Kehomme kertoo meille koko ajan, jos vain kykenemme kuulemaan. Voimme myös auttaa kehoa rauhoittumaan, ja rauhoittumisen jälkeen pystymme taas vuorovaikutukselliseen suhtautumiseen itsemme ja toisten kanssa.

Kun tunteet, stressi tai vireystila nousevat liian korkealle, muuttuu tiedonkäsittely aivoissa. Ajatteluun ja toisen kokemukseen suuntautuva tutkiva mielenkiinto heikkenee ja tilalle tulee automaattisia reaktioita ”selkärangasta” – ajattelun tilalle tulee toiminta.

Sietoikkunaksi kutsutaan sitä aluetta, jossa ihminen on riittävän turvassa ollakseen kontaktissa toisiin ihmisiin sekä kyetäkseen oppimaan uutta ja tunnistamaan tunteita. Sietoikkuna on hyvä apuväline, jonka avulla voidaan arvioida omaa mielen tai kehon vireystilaa. Koulutuksessa tutustutaan siihen, miten sietoikkunaa voi käyttää omassa opetustyössä, ja miten sen avulla voi säädellä omaa käyttäytymistä tai auttaa toisia takaisin sietoikkunaan.

Keskeiset sisällöt:

- Mitä on sietoikkuna? – sietoikkuna työkaluksi
- Trauma ja keho
- Kehon reaktioiden tunnistaminen ja säätely

Osa 2: Kohtaamisen voima ja ilo

Kaikkeen ihmisten väliseen tekemiseen tarvitaan aitoa kohtaamista. Aidon kohtaamisen lähtökohtana on itsen ja toisen vakavasti ottaminen sekä utelias, ymmärtämään pyrkivä ote. Oireiden ja ilmiöiden tunnistamisen ohella onkin tärkeää tarkastella ja ymmärtää myös niiden juurisyitä. Esimerkiksi kun ihminen ei toimi tilanteessa ymmärrettävällä tavalla, häneltä voidaan kysyä ”Mitä on tapahtunut?”, ja tämä kysymys vie uteliaalla tavalla tarinoiden äärelle.

Traumatisoituminen vaikuttaa ihmisen kykyyn tunnistaa omia tai toisen rajoja. Traumatisoituminen aiheuttaa ristiriitaisia tunteita ja vaikeuttaa luottamuksen syntymistä. Empatia ja myötätunto itseä ja toisia kohtaan on vaativa prosessi, mutta ne ovat välttämättömiä välineitä luottamuksellisen suhteen luomiseen.

Keskeiset sisällöt:

- Myötätunto ja itsemyötätunto
- Omien rajojen tunnistaminen ja asettaminen
- Huumori ja hyväksyminen

Kouluttajat

Marjo Panttila, psykiatrinen sairaanhoitaja, perhe- ja pariterapian kouluttajapsykoterapeutti, työnohjaaja

Kokemusasiantuntija (mukana osan päivästä)

Koulutuskokonaisuuden kirjallisuus

- Linner Matikka, J. & Hipp, T. (toim.) (2023). Traumainformoitu työote. PS-kustannus.
- Poijula, S. (2018). Resilienssi: Muutosten kohtaamisen taito. Kirjapaja.

Voit halutessasi perehtyä kirjallisuuteen jo ennen ensimmäistä koulutuspäivää.

Lisätietoja koulutuskokonaisuudesta:

Annika Knuutila
Koulutussuunnittelija
Jyväskylän kesäyliopisto
annika.m.knuutila@jyu.fi
+358 44 760 3722

Tuomo Kuivalainen
Koulutussuunnittelija
Jyväskylän kesäyliopisto
tuomo.k.kuivalainen@jyu.fi
+358 44 760 3720

Pääkouluttaja Marjo Panttila
Psykiatrinen sairaanhoitaja
Perhe- ja pariterapian
kouluttajapsykoterapeutti
Työnohjaaja, STOrY
marjo@marjopanttila.fi
+358 40 196 6334

