



Tunne tunteesi-elä enemmän 3.-7.7.2019

Tunteet sävyttävät elämäämme. Ne ovat mukana niin arjessa kuin elämän suurissa ratkaisuissa. Kurssilla tutkimme omakohtaisesti, kuinka tunteet vaikuttavat ajatteluamme ja toimintaamme, kehoamme ja kommunikointiimme.

Opimme tunteiden säätelytaitoja ja sitä, kuinka saamme tunne-energian parhaiten käyttöömmme. Tutustumme kiitollisuuden ja myötätunnon sekä anteeksiantamisen voimaan ja tarkastelemme myös, miten pitkittyneet kielteiset tunteet voivat kaventaa elämäämme. Käytetyt menetelmät pohjautuvat ratkaisukeskeisyyteen ja positiiviseen psykologiaan. Lisäksi kurssilla opitaan läsnäolon taitoja sekä arjessa helposti käyttöön otettavia erilaisia rentoutumistekniikoita.

Kurssi soveltuu kaikille, jotka haluavat kehittää itsetuntemustaan ja vuorovaikutustaitojaan sekä oppia elämään stressittömämmin, enemmän itsensä näköistä elämää.

Kurssin opettajana toimii FM, LCA Life Coach®, hyvinvointi- ja mentaalivalmentaja **Heli Väisänen**.

Lisätietoja opettajasta www.visiosi.fi

Vapaita paikkoja kannattaa tiedustella vielä ilmoittautumisajan jälkeenkin.

VALAMON OPISTO
Valamontie 42, 79850 Uusi-Valamo
Puh. 017 570 1401 • kurssit@valamo.fi
www.valamo.fi/opisto



VALAMON OPISTO
VALAMO FOLKHÖGSKOLA



*Tunne tunteesi-
elä enemmän*
3.-7.7.2019



Keskiviikko 3.7

15.00 Päivällinen

16.00 Kurssin avaus

Johdanto kurssin teoreettiseen taustaan ja tavoitteisiin

18.00 IX hetki, ehtoopalvelus ja iltarukoukset - Pääkirkko

Torstai 4.7.

6.00 Aamupalvelus

6.00 Aamupalvelus ja liturgia - Pääkirkko

7.30- Aamiainen

9.00 Nauru pitkästä ilosta

Positiivisen tunnetilan luominen

12.00 Lounas/*Rukouspalvelus - Pääkirkko*

13.00 Tietoinen läsnäolo – löydä sisäinen rauha

15.00 Tauko

15.30 Kell' onni on, se onnen näyttäköön

Rajoittavat ja voimaannuttavat uskomukset

18.00 IX hetki, ehtoopalvelus ja iltarukoukset - Pääkirkko

Perjantai 5.7.

6.00 Aamupalvelus - Pääkirkko

7.30- Aamiainen

9.00 Älä vello, älä tukahduta

Mitä tehdä hankalille tunteille?

12.00 Lounas/*Rukouspalvelus - Pääkirkko*

13.00 Mitä tehdä hankalille tunteille jatkuu

15.00 Tauko

15.30 Tunteet ja kehon viisaus

18.00 IX hetki, ehtoopalvelus ja iltarukoukset - Vanha kirkko

Luantai 6.7.

6.00 Aamupalvelus ja liturgia - Vanha kirkko

7.30- Aamiainen

9.00 Rohkeampi kuin eilen

Tunneilmaisun mahdollisuudet

12.00 Lounas/*Rukouspalvelus - Vanha kirkko*

13.00 Tunneilmaisun mahdollisuudet jatkuu

15.00 Tauko

15.30 Tunteet ihmissuhteissa

18.00 Vigilia - Pääkirkko

Sunnuntai 7.7.

7.30- Aamiainen

9.00 III hetki ja liturgia - Pääkirkko

10.00 Kohti omannäköistä elämää

Yhteenvedo ja kurssin päätös

12.00 Päätöslounas

Tervetuloa kurssille!

Saapuessasi luostariin ilmoittaudu vastaanotossa, josta saat huoneesi avaimen ja kurssikortin. Kurssilaisia pyydetään pitämään kortti esillä erityisesti kahvila-ravintola Trapesassa asioidessaan. Ateriat ovat tarjolla ohjelmaan merkittyinä aikoina luostarin kahvila-ravintola Trapesan noutopöydässä. Ilmoittautumisen yhteydessä on hyvä mainita mahdolliset ruoka-ainerajoitukset. Lähtöpäivänä huoneet tulee luovuttaa kello 12.00 mennessä. Avain palautetaan luostarin vastaanottoon.

Luostarin veljestö toivottaa kurssilaiset lämpimästi tervetulleiksi jumalanpalveluksiin.

Kurssin hinta on majoitusvaihtoehdosta riippuen:

- 356€/Opistohotelli 1hh
- 315€/hlö Opistohotelli 2hh

Kurssimaksuun sisältyy opetus 36h ja majoitus sekä ohjelmaan merkityt ateriat.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset **19.6.2019** mennessä

netissä www.valamo.fi/valamon-opisto, puhelimitse (017) 5701 401 tai sähköpostilla kurssit@valamo.fi.

Oikeudet muutoksiin pidätetään.