



Herkkä ihminen 16.-18.8.2019

Arviolta 15 – 20 % ihmisistä on herkkiä tai melko herkkiä, mikä merkitsee erilaisuutta suhteessa valtaenemmistöön. Herkkyyttä ei aina huomioida riittävästi ihmissuhteissa, koulutuksissa ja työelämässä.

Kurssin tarkoituksena on lisätä tietoa herkkyydestä ja herkälle ihmiselle ominaisista reagointi- ja kokemistavoista. Keskeisinä teemoina ovat herkkyyden ilmeneminen, herkkyyden arvostaminen sekä oman toiminnan ja tunteiden säätely. Myös stressiä ja kuormittumista käsitellään.

Miten johtaa itseä, eheytyä ja lujittua herkkänä ihmisenä? Miten käyttää herkkyyttä hyvän elämän rakentamisessa? Kurssi sopii kaikille herkkyydestä kiinnostuneille sekä täydentävänä kokemuksena aikaisemmillä kursseilla mukana olleille.

**Kouluttajana vaativan erityistason psykoterapeutti,
työ- ja organisaatiopsykologi, PsL Erja Kemilä**

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



VALAMON OPISTO
VALAMO FOLKHÖGSKOLA



Herkkä ihminen

16.-18.8.2019

Mahdolliset poikkeukset jumalanpalveluksissa ilmoitetaan kurssin avauksen yhteydessä.

Perjantai 16.8.

- 15.00 Päivällinen
16.00 Kurssin avaus
Herkkyyden määritelmä
- *herkkyys temperamenttipiirteiden*
- *Elaine Aronin kuvaus erityisherkkyydestä*
18.00 *IX hetki, ehtoopalvelus ja iltarukoukset*
19.30 Iltapala
20.00 Näkökulmia ja tulkintoja herkkyydestä
- *keskustelua ja kokemusten jakamista*

Lauantai 17.8.

- 06.00 *Aamupalvelus ja liturgia*
07.30 Aamiainen
09.00 Reagointi ja kokemistyylit
- *herkän ihmisen luontaiset suoja- ja selviytymiskeinot*
Stressi ja liika kuormittuminen
- *uskomusten merkitys*
- *vääristyneen uskomuksen korjaaminen*
Itsetuntemustehtäviä
12.00 Lounas / *Rukouspalvelus*
13.00 Edellinen aihe jatkuu
- *itsensä johtaminen ja tunnetaidot*
Käytännön keinoja ja harjoituksia
15.30 Päiväkahvi
16.00 Toimintaympäristö ja ihmissuhteet
- *miten löytää itselle sopiva ympäristö*
- *vetäytyminen, liittyminen, vastavuoroisuus*
18.00 *Vigilia*
19.30 Iltapala
Iltatehtävä yksin tai pienryhmässä

Sunnuntai 18.8.

- 07.30 Aamiainen
09.00 *III hetki ja liturgia*
10.30-12.00 Laadukas ja hyvä elämä
- *hyvinvoinnin rakentuminen*
- *herkkyys ja itsehoito-ohjelma*
12.00 Lounas
13.00 Yhteenvedo ja loppukeskustelu
14.00 Kahvi

Lähtöpäivänä huoneet tulee luovuttaa kello 12.00 mennessä.
Avain palautetaan luostarin vastaanottoon.

Tervetuloa kurssille!

Saapuessasi luostariin ilmoittaudu vastaanotossa, josta saat huoneesi avaimen ja kurssikortin. Kurssilaisia pyydetään pitämään kortti esillä erityisesti kahvila-ravintola Trapesassa ja Tuohus-kaupassa asioidessaan.

Ateriat ovat tarjolla ohjelmaan merkittyinä aikoina luostarin kahvila-ravintola Trapesan noutopöydässä. Ilmoittautumisen yhteydessä on hyvä mainita mahdolliset ruoka-ainerajoitukset.

Luostarin veljestö toivottaa kurssilaiset lämpimästi tervetulleiksi luostarin jumalanpalveluksiin.

Kurssihinta sisältää opetuksen (16h), majoituksen sekä ohjelmaan merkityt ateriat

- **297 € / 1 hh opistohotelli**
- **271 € / 2 hh opistohotelli**

Ilmoittautumiset **2.8.2019** mennessä netissä www.valamo.fi/valamon-opisto, puhelimitse (017) 5701 401 tai sähköpostilla kurssit@valamo.fi.

Oikeudet muutoksiin pidätetään.