



Herkkä ihminen 16.-18.11.2018

Arviolta 15 – 20 % ihmisistä on herkkiä tai melko herkkiä, mikä merkitsee erilaisuutta suhteessa valtaenemmistöön. Herkkyttä 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 herkkyttä 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.-18.11.2018

Perjantai 16.11.

15.00 Päivällinen
16.00 **Kurssin avaus**
Herkkyiden määritelmä
- herkkyys temperamenttipiirteenä
- erityisherkkyyden käsite

18.00 *Ehtoopalvelus*

19.30 Iltapala

20.00 **Reagointi ja kokemistyyli**
-sisäisten mallien merkitys

Lauantai 17.11.

06.00 *Liturgia*

07.30 Aamiainen

09.00 **Minäkuva ja itsetunto**
- itsetunnon osa-alueet
- miten itsetuntoa voi parantaa

Stressi ja kuormittuminen
- liika kuormittumisen tunnistaminen
- itsetuntemustehtäviä

12.00 Lounas/*Moleben*

13.00 **Stressin ja kuormittumisen säätely**
- käytännön keinoja ja harjoituksia

15.30 Päiväkahvi

16.00 **Toimintaympäristö ja ihmissuhteet**
- herkkyys ilmapiirille
- vetäytyminen, liittyminen, vastavuoroisuus

18.00 *Vigilia*

20.00 Iltapala *Itatehtävä yksin tai pienryhmässä*

Sunnuntai 18.11.

07.30 Aamiainen

09.00 *III hetki ja liturgia*

10.30 **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 nimikortin. Kurssilaisia pyydetään pitämään nimikorttia 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, majoituksen sekä ohjelmaan merkityt ateriat

- **327 €** / 1 hh opistohotelli
- **301 €** / 2 hh opistohotelli

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 2.11.2018 mennessä netissä www.valamo.fi/opisto, puhelimitse (017) 5701 401 tai sähköpostilla opisto@valamo.fi

Oikeudet muutoksiin pidätetään.