



Herkkä ihminen 2.-4.2.2018

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.

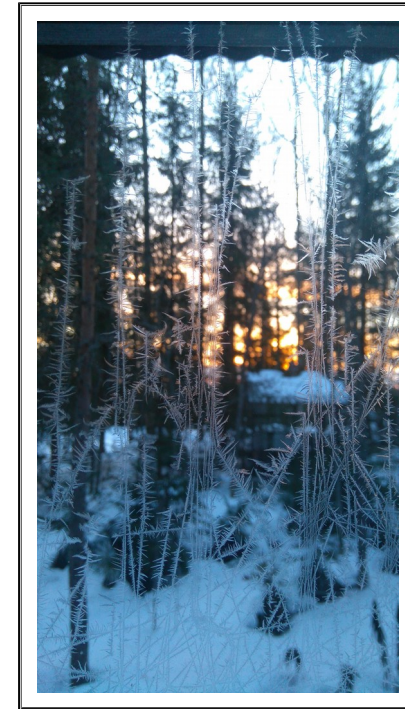
Kouluttajana vaativan erityistason psykoterapeutti, työ- ja organisaatiopsykologi, PsL Erja Kemilä

VALAMON OPISTO

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



VALAMON OPISTO
VALAMO FOLKHÖGSKOLA



Herkkä ihminen
2.-4.2.2018

Klo	Perjantai 2.2.2018
15.00	Päivällinen
16.00	Kurssin avaus Herkkyiden määritelmä - herkkyys temperamenttipiirteenä - erityisherkkyyden käsite
18.00	<i>Ehtoopalvelus</i>
19.30	Iltapala
20.00	Reagointi ja kokemistyyli -sisäisten mallien merkitys

Klo	Lauantai 3.2.2018.
06.00	<i>Liturgia</i>
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/ <i>Moleben</i>
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	<i>Vigilia</i>
20.00	Iltapala <i>Ilta tehtävä yksin tai pienryhmässä</i>

Klo	Sunnuntai 4.2.2018
07.30	Aamiainen
09.00	<i>III hetki ja liturgia</i>
10.30	Laadukas ja hyvä elämä - hyvinvoinnin rakentuminen - herkkyys ja itsehoito-ohjelma
12.00	Lounas
13.00	Yhteenveto ja loppukeskustelu
14.00	Kahvi

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

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.

Kurssin hinta majoitusvaihtoehdon mukaan/hlö (sis. opetuksen ja majoituksen aamiaisineen):

- 279 € (1 hh opiston majoitusrakennus)
- 253 € (2 hh opiston majoitusrakennus)
- 269 € (1 hh vierasmaja)
- 242 € (2 hh vierasmaja)

Lisäksi kurssilaiset voivat ostaa kahvila-ravintola Trapesasta normaalihintoja edullisemmän ruokapaketin (52 €), johon kuuluvat ohjelmaan merkityt ateriat.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 19.1.2018 mennessä netissä www.valamo.fi/opisto, puhelimitse (017) 5701 401 tai sähköpostilla opisto@valamo.fi

Oikeudet muutoksiin pidätetään.