



## *Herkkä ihminen 15.-17.11.2019*

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 herkkyystä ja herkkälle ihmiselle ominaisista reagointi- ja kokemistavoista. Keskeisinä teemoina ovat herkkyuden ilmeneminen, herkkyuden 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 herkkyystä 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](http://www.valamo.fi/opisto)



VALAMON OPISTO  
VALAMO FOLKHÖGSKOLA



## *Herkkä ihminen 15.-17.11.2019*

**Klo Perjantai 15.11.**

**Huoneet ovat käytettävissä tulopäivänä klo 15 alkaen.**

- 15.00 *Lounas*
- 16.00 **Kurssin avaus**
- 16.15 **Kurssin tavoitteet**  
**Herkkyden määritelmä**  
Elaine Aronin kuvaus erityisherkkyydestä  
- Sylvi-Sanni Mannisen kuvaus yliherkstä väri-ihmisestä
- 18.00 *IX hetki, ehtoopalvelus ja iltarukoukset - Pääkirkko*
- 19.30 Iltapala
- 20.00 - **Näkökulmia ja tulkintoja herkkyydestä**  
- keskustelua ja kokemusten jakamista

**Klo Lauantai 16.11.**

- 06.00 *Aamupalvelus ja liturgia- Pääkirkko*
- 07-09.00 Aamiainen
- 09.00 **Reagointi ja kokemistyylit**  
- herkän ihmisen haavoittuvuus,  
suoja- ja selviytymiskeinot  
**Stressi ja liika kuormittuminen**  
minäkäsityksen ja uskomusten merkitys  
stressi, kuormittuminen ja tunteet  
*Itsetuntemustehtäviä*
- 12.00 *Lounas/Rukouspalvelus - Pääkirkko*
- 13.00 **Edellinen aihe jatkuu**  
- tunnelukkojen korjaaminen  
*Käytännön keinoja ja harjoituksia*
- 15.30 Päiväkahvi
- 16.00 **Toimintaympäristö ja ihmissuhteet**  
- miten toimia, kun kokee ulkopuolisuutta  
- liittyminen ja vastavuoroisuus  
- keinoja eri tilanteisiin
- 18.00 *Vigilia - Pääkirkko*
- 19.30 Iltapala
- 20.00- Iltatehtävä yksin tai pienryhmässä

**Klo Sunnuntai 17.11.**

- 8-09.00 Aamiainen
- 09.00 *III hetki ja liturgia - Pääkirkko*
- 10.30-12.00 **Elämää herkkänä ihmisenä**  
- vapautuminen menneisyyden taakoista  
- herkkyys ja itsehoito-ohjelma
- 12.00 Lounas
- 13.00 **Yhteenveto ja loppukeskustelu**
- 14.00 Päätöskahvi

**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 asioidessaan. Ilmoittautumisen yhteydessä on hyvä mainita mahdolliset ruoka-ainerajoitukset.

*Luostarin veljestö toivottaa kurssilaiset lämpimästi tervetulleiksi jumalanpalveluksiin.*

**Kurssihintaan sisältyy opetus (19h) majoitus, aamiaiset ja yksi lämmin ateria/pvä.**

- 297€/Opistohotelli 1hh
- 271€/hlö Opistohotelli 2hh

Tiedustelut ja ilmoittautumiset **1.11.2019** mennessä:

[www.valamo.fi/valamon-opisto](http://www.valamo.fi/valamon-opisto)  
puhelimitse (017) 5701 401  
[kurssit@valamo.fi](mailto:kurssit@valamo.fi)

Oikeudet muutoksiin

pidätetään.