



TUNNE TUNTEESI - ELÄ ENEMMÄN 5.-8.7.2018

Tunteet sävyttävät elämäämme.

Ne ovat mukana niin arjessa kuin elämän suurissa ratkaisuissa. Kurssilla tutkimme omakohtaisesti, kuinka tunteet vaikuttavat ajatteluunne ja toimintaamme, kehoonme ja kommunikointiimme.

Opimme tunteiden säätelytaitoja ja sitä, kuinka saamme tunne-energian parhaiten käyttöömmee.

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® 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*
5.-8.7.2018

Torstai 5.7

klo 15.00 -16.00 Päivällinen

klo 16-18.00 **Kurssin avaus**

Johdanto kurssin teoreettiseen viitekehykseen

klo 18.00 Ehtoopalvelus

klo 20. -21.00 **Nauru pitkästä ilosta**
Positiivisen tunnetilan luominen

Perjantai 6.7

klo 6.00 Aamupalvelus

klo 7.30-9.00 Aamiainen

klo 9.00 – 12.00 **Positiivisen tunnetilan luominen** jatkuu
Tietoinen läsnäolo – löydä sisäinen rauha

klo 12.00 Lounas

klo 13.30-15.00 **Kell' onni on, se onnen näyttäköön**
Rajoittavat ja voimaannuttavat uskomukset

klo 15.00 Tauko

klo 16.00-17.30 **Älä vello, älä tukahduta**
Mitä tehdä hankalille tunteille?

klo 18.00 Ehtoopalvelus

klo 20. -21.00 **Iltatehtävä**

Lauantai 7.7

klo 9.00-12.00 **Mitä tehdä hankalille tunteille** jatkuu

klo 12.00 Lounas/*Moleben*

klo 13.30-15.00 **Tunteet ja kehon viisaus**

klo 15.00 Tauko

klo 16.-17.30 **Rohkeampi kuin eilen**
Tunneilmaisun mahdollisuudet

klo 18.00 Vigilia

klo 20. -21.00 **Tunneilmaisun mahdollisuudet** jatkuu

Sunnuntai 8.7

klo 7.30-9.00 Aamiainen

klo 9.00 Liturgia

klo 10.30 -12.00 **Kohti omannäköistä elämää**

Yhteenveto ja kurssin päätös

Tervetuloa kurssille!

Kurssin opetustila on kansanopiston yläkerrassa.

Saapuessasi luostariin ilmoittaudu vastaanotossa, josta saat huoneesi avaimen ja nimikortin. Kurssilaisia pyydetään pitämään nimikorttia esillä luostarialueella asioidessaan.

Ateriat ovat tarjolla ohjelmaan merkittyinä aikoina kahvila-ravintola Trapesassa.

Lähtöpäivänä huoneet tulee luovuttaa kello 12 mennessä, käykää palauttamassa huoneen avain luostarin vastaanottoon, kiitos!

Luostarin veljestö toivottaa kurssilaiset lämpimästi tervetulleiksi jumalanpalveluksiin.

Kurssin hinta on majoitusvaihtoehdosta riippuen:

- 295 € (1 hh opistohotelli)
- 261 €/hlö (2hh opistohotelli)
- 280 € (1 hh vierasmaja)
- 248 €/ hlö (2 hh vierasmaja)

Kurssimaksuun sisältyy opetus ja majoitus sekä ohjelmaan merkityt ateriat!

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 21.6. mennessä netissä www.valamo.fi/opisto, puhelimitse (017) 5701 401 tai sähköpostilla kurssit@valamo.fi.

Oikeudet muutoksiin pidätetään.