

**”Mielen ja kehon viisaus hoitotyössä”
– sensomotorinen valmennus kehollisen hoitotyön tueksi (2h)**

Kehomme saattaa kantaa tunteita, uskomuksia ja traumaattisia kokemuksia, joita ei ole koskaan tunnustettu ja käsitelty. Monet reaktiomme toimivat tästä syystä ”automaattiohjauksella” ja ohjaavat huomaamattamme tulkintojamme, toimintaamme ja vuorovaikutustamme – vaikuttaen kaikkiin valintoihimme läpi elämän.

Sensomotorinen ymmärrys auttaa kohtaamaan ihmisen kokonaisuutena ja purkamaan vanhoihin ohjelmointeihin, esim. kiintymyssuhdehäiriöihin perustuvia, toimintamalleja. Se auttaa samalla rakentamaan entistä turvallisempaa ja vaikuttavampaa hoito- tai yhteistyösuhdetta. Kun opimme havainnoimaan ja säätelemään hankalia tunteita, pystymme tukemaan sekä omaa että toisen ihmisen turvallisuuden ja yhteyden kokemusta.

Oppimistavoite

Sensomotorinen lähestymistapa tarjoaa uutta ymmärrystä hyvinvoinnin edistämiseen kehollisessa hoitotyössä. Koulutuksessa tarkastellaan, miten kehoon tallentuneet kokemukset ja ajattelumallit vaikuttavat toimintaamme ja vuorovaikutukseemme ja miten niitä voi säädellä ja rauhoittaa esim. hoitotyön aikana.

Kenelle koulutus sopii

Koulutus on suunnattu ammattilaisille, jotka haluavat ymmärtää inhimillisiä reaktioita pintaa syvemmältä sekä kehittää omaa vuorovaikutus- ja kohtaamisosaamistaan. Se sopii erityisesti:

- hoitotyön ammattilaisille ja eri alojen terapeuteille
- oman hyvinvoinnin edistämiseen kaikille, jotka kohtaavat omassa työssään tai elämässään stressiä, tunnekuormaa, ristiriitoja tai vaativia vuorovaikutus- tai muutostilanteita

Konkreettiset hyödyt osallistujalle

Koulutus auttaa ammattilaisia kohtaamaan paremmin vaikeita tunteita, säätelemään vireystiloja ja rakentamaan luottamuksellista yhteistyötä asiakkaiden ja potilaiden kanssa. Koulutuksen aikana osallistuja

- oppii ymmärtämään kehon, tunteiden ja mielen välistä vuorovaikutusta ja miten keho "tallentaa" koettuja muistoja – mieli voi unohtaa, keho ei
- oppii tunnistamaan tyypillisiä vuorovaikutus- ja kiintymyssuhdehäiriöiden oireita ja niihin liittyviä haittaavia uskomusmalleja (ns. sopeutuvia strategioita)
- tiedostaa, miten käsittelemättömät tunteet vaikuttavat sisäiseen puheeseemme ja kielteisten uskomusten syntymekanismiin
- oppii keinoja aistimusten ja uskomusmallien havainnointiin ja vireystilan säätelyyn
- saa lisää varmuutta edistää yhteistyötilanteita eettisesti ja turvallisesti ja tunnistaa entistä paremmin, milloin tarvitaan lisäksi esim. psykoterapiaa tai lääketieteellistä apua

Sensomotorinen lähestymistapa tuo tilanteisiin käytännönläheisiä keinoja, jotka ovat nopeasti sovellettavissa arjen työssä ja omassa elämässä.

Kouluttaja

[Minna Raiko](#), Mielenhelmi-konsultointi

KM, työnohjaaja, psykoterapeutti (ratkaisukeskeinen ja sensomotorinen viitekehys)
työyhteisövalmentaja, yrityskouluttaja, muutosfasilitaattori

