

Psyykkisen resilienssin työkalupakki – intensiivivalmennus opettajille

2 päivää

Hei opettaja! Miten itse voit? Haluatko jaksaa paremmin ja iloita työstäsi? Tule mukaan vahvistamaan omaa psyykkistä resilienssiäsi alan asiantuntijan opastuksella.

Psyykkisen resilienssin työkalupakki –valmennus auttaa opettajia ottamaan vahvuutensa käyttöön, löytämään tutkittuja, arkeen sopivia keinoja stressin säätelyyn sekä suhtautumaan itseensä myötätuntoisemmin ja myönteisemmin.

Kenelle

Luokanopettajille, aineenopettajille, rehtoreille ja oppilashuollon työntekijöille.

Miksi psyykkisen resilienssin valmennusta tarvitaan?

Suurenevien ryhmäkokojen, uuden opetussuunnitelman, integraation ja inklusion maailmassa opettajan työ on koko ajan vaativampaa. Monilla opettajilla on jaksamisen haasteita. Opettajan täytyy työskennellä koko persoonaansa käyttäen ja vastata oppilaiden tarpeisiin yhä monipuolisemmin. Voidakseen hyvin opettajan onkin hyvä tuntea omat vahvuutensa, saada ne käyttöön arjessa sekä oppia toimivia säätelykeinoja stressiä aiheuttaviin tilanteisiin. Psyykkisen resilienssin kohottaminen antaa lisää itseluottamusta ja hallinnan tunnetta ja tuo ilon takaisin arkeen!

Mitä on psyykinen resilienssi: Psyykinen resilienssi tarkoittaa taitoa kestää joustavasti kuormittavia tilanteita ja jopa kasvaa ja oppia haasteiden tullen. Omaan resilienssiin voi vaikuttaa kehittämällä itsetuntemusta, tietoista läsnäoloa, tunnetaitoja ja ratkaisukeskeisiä toiminta- ja ajattelumalleja.

Valmentaja

Taina Laane on kokenut työnohjaaja ja valmentaja, jolla on vuosikymmenen kokemus opettajien kouluttamisesta ja työnohjaamisesta opetusalan haastavissa tilanteissa. Tainalla on tutkinnot soveltavasta positiivisesta psykologiasta sekä yhteiskuntatieteistä. Hän on kirjoittanut mm. kirjat Unen lahjoja ja Vahvuutena herkkyyys (ilm. 3/2019) sekä on toinen kirjoittaja kirjassa Näe sydämellä – luo arvostava yhteys lapseen (Saukkola & Laane).

Ryhmäkoko

Koulutukseen otetaan enintään 20 osallistujaa. Koulutus toteutuu, jos ilmoittautuneita on vähintään 10.

Hinta

558,- / osallistuja (sis. alv 24 %), sisältäen aamu- ja iltapäiväkahvin sekä todistuksen koulutuksesta.

Ilmoittautuminen

18.10.2019 mennessä sähköpostitse KirsiConsulting Oy:n toimistoon, sirpa@kirsiconsulting.com **Ilmoittautuminen on sitova.**

Lisätietoja

Koulutuskoordinaattori Sirpa Ärilä, puh. 041 3199420, sirpa@kirsiconsulting.com tai koulutusjohtaja Kirsi Saukkola, puh. 040 723 5349, kirsi@kirsiconsulting.com

Koulutuksen sisältö 2 pvää**1. päivä 6.11.2019**

- 9.00 Orientaatio koulutukseen**
- Mitä on psyykinen resilienssi ja miten sitä voi tukea ja kasvattaa?
- 10.15. Tauko**
- 10.30 Työkalu 1:**
- Ratkaisukeskeinen asenne käytännön tilanteissa - myönteisyyttä ajatteluun ja kohtaamisiin koulun arkeen
- 12.00 Lounas**
- 13.00 Työkalu 2:**
- Osallistujan oma vahvuus- ja voimavarakartoitus
- 14.15 Tauko**
- 14.30 Työkalu 3:**
Tietoisuustaitojen perusteet 1
- pysähtyminen ja vakauttava aistiminen
- itsemyötätunnon perusteet
- 16.00 Koulutuspäivän päätös**

Etätyöskentelyä arjessa harjoitellen ohjeiden mukaan

2. päivä 7.11.2019

- 9.00 Työkalu 4:**
- Resilienssin tukeminen myönteisten tunteiden avulla
- 10.15 Tauko**
- 10.30 Työkalu 5:**
- Oma persoona ja resilienssi: tietoisia myötätuntoisia näkökulmia erilaisten persoonallisuuksien kohtaamiseen
- 12.00 Lounas**
- 13.00 Työkalu 6:**
Tietoisuustaitojen perusteet 2
- tunteita nostattavien tilanteiden kohtaaminen
- itsemyötätuntoinen sisäinen puhe
- 14.15 Tauko**
- 14.30 Oman resilienssin ylläpidon suunnitelma**
- 16.00 Koulutus päättyy**