

ÄLYÄ TUNTEET – MIELEN HYVINVOINTI

apukäsi nuorten (13-18v) tunnetaitojen vahvistamiseen

Punaiset ja vihreät ajatukset joko rajoittavat tai rohkaisevat meitä kohtaamaan haastavia tilanteita. Älyä tunteet -menetelmä auttaa työstämään vaikeita ajatuksia ja vahvoja tunteita. Innovatiivinen materiaali soveltuu monialaiseen käyttöön sekä ohjattuun oma-apu-työskentelyyn nuorille.

Koulutuksen tavoite:

- tarjota keinoja auttaa nuoria tunteiden säätelyssä sekä haastavissa tilanteissa kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuen
- perehtyä Älyä tunteet –materiaaliin
- antaa valmiuksia hyödyntää ja soveltaa menetelmää nuorten sekä nuorten ryhmien kanssa

Koulutuksen sisältö:

- nuorten psyykinen oireilu ja käyttäytymisen haasteet
- katsaus kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan
- Älyä tunteet-materiaaliin perehtyminen nuorten kanssa työskentelyssä
- käytännön harjoitukset pienryhmissä
- soveltaminen omaan työhön

Koulutuksen kohderyhmä:

- sosiaali-, terveys- ja kasvatustilan ammattilaiset, sijaisvanhemmat, opetustoimen ja oppilashuollon henkilöstö



Koulutuksen toteutus:

- koulutus perustuu kokemukselliseen oppimiseen ja vuorovaikutukseen
- koulutusmenetelminä ovat lyhyet alustukset, lyhytelokuvat, käytännön harjoitukset välineellä, pienryhmä- ja parityöskentelyt

Yhteyshenkilö:

Hanna-Leena Niemelä, kehittämispäällikkö
hanna-leena.niemela@pesapuu.fi
041 4356345

